

IV ART - Afife Running Trail

21 Outubro de 2018

O EVENTO

O ART – Afife Running Trail é um circuito de provas competitivas de corrida de montanha, organizado pela Associação Desportiva Afifense/AfifenseTrail com o NIF 501403299, com sede na Freguesia de Afife no Concelho de Viana do Castelo, estando a direção da prova a cargo de Carlos Sampaio.

Este evento tem o apoio institucional e logístico da Câmara Municipal de Viana do Castelo e da Junta de Freguesia de Afife.

Todas as informações relativas a este evento encontram-se nos endereços:

- ◆ Cyclones sports - <http://cyclonessports.com/>
- ◆ Facebook – Associação-Desportiva-Afifense-Trail@facebbok.com

O evento está aberto à participação de qualquer atleta que esteja em boas condições físicas para o esforço físico necessário.

PROGRAMA

O evento IV ART - Afife Running Trail decorrerá a 21 de Outubro de 2018, em Afife, sendo constituído por quatro provas distintas:

ARTrail Ultra +/- 43 km

ARTrail Longo +/- 23 km

Mini ARTrail +/- 13 km

Caminhada (de Montanha) +/- 13 km

Paralelamente, serão realizados outros eventos de carácter desportivo, social e recreativo, nomeadamente: exposições e insufláveis para as crianças.

Existirá ainda serviço de babysitting para os filhos dos atletas.

REGULAMENTO

IV ART – Afife Running Trail 2018

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

- ARTrail Ultra, 43 km – a partir dos 18 anos
- ARTrail Longo, 23 Km – a partir dos 18 anos;
- ARTrail Mini, 13 Km – a partir dos 16 anos
- CAMINHADA (de Montanha), 13 km - aberta a todo publico, mas os menores de 14 anos terão que ir acompanhados por um adulto e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade (estará disponível no secretariado).

1.2. Inscrição regularizada

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

1.3. Condições físicas

- Para participar é indispensável:
 - a) estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar preparado física e mentalmente.
 - b) Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova:
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais / climatéricas adversas (vento, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros.

1.4. Ajuda externa

- Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

1.5. Colocação dorsal

a) O número do atleta é pessoal, intransmissível e deve ser usado na parte da frente do corpo, sendo estritamente proibida a sua colocação em mochilas.

b) O atleta que não estiver com o número em local visível será advertido.

c) Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dois minutos.

d) Em caso de perda do dorsal, ao atleta lhe será imposto o tempo do ultimo classificado da sua prova.

e) Não é permitida qualquer alteração do número, sob pena de desclassificação.

f) Em caso de desistência, desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, como seja, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, deitar lixo para os trilhos será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

2. A Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / Organização

O ART – Afife Running Trail, organizado pela Associação Desportiva Afifense/AfifenseTrail será realizado no dia 21 de Outubro (Domingo) de 2018, em Afife, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O IV ART (Afife Running Trail) será constituído por três provas competitivas e uma caminhada solidária:

- **ARTrail Ultra, 43 KM**

- **ARTrail Longo, 23 Km (pontuável para a Taça de Portugal – Zona Norte);**

- **ARTrail Mini, 13 Km**

- **CAMINHADA DE MONTANHA, 13km** (1 euro por inscrição a reverter para os Escuteiros Católicos, Agrupamento 343 – Senhor do Socorro, Areosa).

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os três eventos.

O ARTrail Ultra, terá início às 8h30 (hora portuguesa) percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 43 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 2000m, com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade é muito elevado.

O ARTrail Longo, terá início às 9h30 (hora portuguesa) percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 23 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 1200m, com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

Pontuável para a Taça de Portugal de Trail – Zona Norte

O grau de dificuldade é elevado.

O ARTrail Mini, terá início às 10h, (hora portuguesa), percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 13 km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 600m, com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade é médio.

A **Caminhada** (de montanha) terá início às 10h10, (hora portuguesa), percorre caminhos, trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 13 km e com D+ de aproximadamente 600m, com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade é médio.

A organização aconselha o uso de calçado confortável e apropriado para o efeito.

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal David Freitas em Afife.

Os participantes devem estar com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

Existirá o controlo zero nas provas do Trail Longo e Trail Ultra.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

2.2. Programa / Horário

20 de Outubro 2018	21 de Outubro 2018
16H00 Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips 22H00 Encerramento	7H Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips 8H30 Partida do ARTrail Ultra 9H30 Partida do ARTrail Longo 10H Partida do ARTrail Mini 10H10 Partida da ART Caminhada 10H10 Encerramento do secretariado 15h Início da entrega de prémios

2.3. Distância / altimetria / categorização de distância e dificuldade

Aguarda publicação

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Aguarda publicação

2.5. Metodologia de controlo de tempos

- *Chip* colocado na sapatilha.
- O *chip* é entregue aquando levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova.
- Existirão elementos da organização a recolher também os *chip's*.
- A não devolução do *chip* à organização implica o pagamento de 5,00€.

2.6. Postos de controlo

- A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixam de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas.

O bom senso deverá imperar.

- Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo.
- Os atletas terão que parar em cada posto a fim de ser registado o controlo.
- Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.
- **A prova será em sistema de *open-road*, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.**

As distâncias correspondem a um valor aproximado.

Nota: Poderão existir outros postos adicionais de controlo em locais estratégicos.

2.7. Locais dos abastecimentos

Ainda a definir

META – sólidos frios e líquidos (para a caminhada)

- sólidos quentes/frios e líquidos (para as restantes provas), a cargo do “RESTAURANTE MARIANA”.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente líquidos são destinados a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar os postos de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento

Os líquidos não se servirão nem em garrafas de plástico nem em copos de plástico, o atleta deve levar consigo um recipiente para se abastecer.

2.8. Material obrigatório para o ARTrail Longo e ARTrail Ultra

- **Mochila tipo CamelBak** ou **Cinto com recipiente**, com capacidade mínima de 1L;
- **Copo ou caneca** (nos abastecimentos não haverá copos);
- **Apito**;
- **Telemóvel**;
- **Manta de sobrevivência**
- **Corta-vento ou Impermeável**, dependendo da situação meteorológica no dia da prova; (Trail Longo e Ultra, *controle zero*)

* A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento recomendado.

Material recomendado para o ARTrail Mini e Caminhada

- **Copo ou caneca** (nos abastecimentos não haverá copos);
- **Telemóvel**;

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

2.10. Penalizações/ desclassificações

- As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados.
- Penalização por falha em 1 PC – 30 minutos, 2PC – 60 Minutos, 3PC – Desclassificação.
- A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por falta de conduta desportiva.

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.
- A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

2.12. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro/emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro/emergência estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

2.13. Seguro desportivo

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição;

- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas;

- A apólice constará no site da prova para consulta dos atletas.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/ gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento)

- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no site:

<http://www.cyclonessports.com>

- Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.

- A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo, perdendo, consequentemente a vaga.

- O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.

3.2. Valores e períodos de inscrição

IV Afife Running Trail	01 Junho até 01 Julho	02 Julho até 30 Setembro	01 Outubro até 14 Outubro
ARTrail Ultra	17 euros	20 euros	24 euros
ARTrail Longo	12 euros	15 euros	19 euros
ARTrail Mini	7 euros	10 euros	14 euros
Caminhada	5 euros	8 euros	12 euros
Dormida em solo duro.	Sem qualquer custo	Sem qualquer custo	Sem qualquer custo

NOTA:Todas as inscrições efetuadas após o dia 14 Outubro, não terão o dorsal personalizado nem terão direito á t-shirt.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

- Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras entre atletas;
- Em caso de desistência, por qualquer razão, até 15 de Setembro de 2018 a mesma deve ser comunicada à organização, através do email para o efeito.
- O inscrição será transferida para o V ART - 2019.
- A organização não se responsabiliza por desistências após 15 de Setembro 2018 e não fará qualquer devolução após esta data.

3.4. Material incluído com a inscrição

- **ARTrail Ultra:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, T-shirt, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio/quente, barra cereais PerfectLine - Drops Nazaré, prémio de finalista e possibilidade de experimentar o recuperador “Rebuild Endurance” da Nutrição Herbalife24 ;

- **ARTrail longo:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, T-shirt, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio/quente, barra cereais PerfectLine - Drops Nazaré, prémio de finalista e possibilidade de experimentar o recuperador “Rebuild Endurance” da Nutrição Herbalife24 ;

- **ARTrail Mini:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, T-shirt, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio/quente, barra cereais PerfectLine - Drops Nazaré e prémio de finalista;

- **Caminhada de Montanha:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio, barra cereais PerfectLine - Drops Nazaré e T-shirt.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal David Freitas (Afife) no dia 20 (Sábado) das 16h00 às 22h00, e no dia 21 (Domingo) a partir das 7h da manhã, encerrando à hora de partida da caminhada.

3.6. Serviços disponibilizados

No Pavilhão Municipal David Freitas terá ao dispôr:

- bar;
- balneários;
- massagem para os participantes das provas de Trail (a pagar);
- Insufláveis;
- serviço de babysitting;
- stands comerciais;

3.7. Dormida

A organização disponibiliza dormida em solo duro com colchão, sem qualquer custo.

Pequeno-almoço no pavilhão – 3 euros.

4. Categorias e Prémios

- Definição data, local e hora entrega prémios

21 Outubro de 2018 - 15h – Local de chegada – Pavilhão Municipal David Freitas, Afife

- Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

ARTrail Longo e ARTrail Ultra:

	MASCULINO	FEMININO
Sub 23	M18/22	F18/22
Senior	M23/39	F23/39
40>44 anos	M40	F40
45>49 anos	M45	F45
50>54 anos	M50	F50
55>59 anos	M55	F55
>60 anos	M60	—

ARTrail Mini:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Senior	M18/39	F18/39
40>49 anos	M40	F40
50>59 anos	M50	F50
>60 anos	M60	—

- Classificação geral (3 primeiros):
 - ARTrail Ultra, prémios em Nutrição Herbalife 24;
 - ARTrail Longo. prémios Utilidades Costa Verde (loja de material desportivo em Vila Praia de Âncora);
 - ARTrail Mini, prémios Drops Nazaré (fabrica de rebuçados e barras de cereais);
- Trofeus aos 3 primeiros classificados por escalão.
- Para as Provas de ARTrail Mini, ARTrail Longo e ARTrail Ultra, também haverá Trofeus para as três melhores equipas. Será contabilizado o tempo dos três primeiros atletas (de cada equipa) a entrar em meta, independentemente do sexo ou categoria.

5. Informações

5.1 Como chegar

Disponibilizaremos mais informações logo que possível na nossa página oficial de Facebook

5.2 Onde ficar

Disponibilizaremos mais informações logo que possível na nossa pagina oficial de Facebook

5.3 Onde comer

Disponibilizaremos mais informações logo que possível na nossa pagina oficial de Facebook

5.4 Locais a visitar / história / hábitos

- **História de Afife**

<http://www.jf-afife.com/?m=historia&id=80>

- **Cidade / Monte da Suvidade**

A Cidade remonta à proto-história, sendo a sua construção apontada para o Século I a.C..

Durante a proto-história, no cimo do monte, entre Âncora e Afife, com um bom domínio da paisagem circundante, surge um povoado fortificado também designado por castro. Este povoado tem um cariz militar e residencial e encontra-se composto e defendido por um recinto amuralhado. Pode ser apelidado de verdadeira "civilização do granito", pois nele utilizaram este recurso natural para construir com blocos toscamente afeixoados, os limites das áreas residenciais onde se erguem as habitações de planta circular. Indicações do GPS cujas coordenadas são (41º 47 11,75N e 8º 51'12,25º).

- **Convento de São João de Cabanas, incluindo a sua mata e os terrenos circundantes**

Arquitectura religiosa, maneirista. Mosteiro beneditino de fundação bastante antiga, mas com feição actual maneirista devido às obras do séc. 17. De pequenas dimensões e planimetria irregular, é constituído por igreja de planta longitudinal e nave única, uma torre sineira e dependências conventuais com pequeno claustro. Predominam as linhas sóbrias, características do Maneirismo.

Residência mas também de fonte de inspiração a Pedro Homem de Mello.

Pedro Homem de Mello viveu grande parte da sua vida em Afife na sua residência no Convento de Cabanas, que era o seu refúgio e lugar de inspiração para a escrita. Situado numa encosta junto à margem direita do rio Afife.

- **Praia de Afife/Caracol**

É uma praia com paisagens únicas onde se combinam, o azul das águas, as areias macias, a mancha dunar com cordões contínuos e bem desenvolvidos, as pequenas bacias costeiras abrigadas do vento por pequenos afloramentos rochosos de xisto ou quartzito.

Ao percorrer o extenso passadiço apreciamos uma verdadeira estrutura dunar com fauna e flora, características.

A cerca de 400 metros do mar encontramos uma mamoa. É um dos monumentos megalíticos mais importantes do Norte de Portugal; data da época do Neolítico Pleno e perdura até ao início da Idade dos Metais.

O Rio de Afife interrompe a morfologia continental dominada pela faixa de rochas graníticas e vem até à praia, formando uma zona húmida e uma pequena lagoa costeira na zona do estuário.

- **Praia da Arda**, também conhecida por Praia da “Mariana”

É um magnífico e extenso areal protegido por um sistema dunar, que os desportos náuticos de surf e de bodyboard colocaram no mapa das mais frequentadas praias do Norte de Portugal.

A linha de costa é predominantemente, rectilínea, de orientação NNW-SSE muito pouco recortada, constituída por um extenso areal de praias, de areia, branca e fina.

- **O Triquelitraque**

Desconhece-se a data de criação deste instrumento utilizado na altura O Triquelitraque do ano que antecede a tradicional "Sarração da Velha", sabendo-se todavia que terá pelo menos 200 anos. Se outrora estes instrumentos existiam em qualquer habitação da freguesia, hoje poucos são aqueles que os conservam; alguns foram vendidos a turistas que em grande número visitam a freguesia durante o Verão. O triquelitraque constitui-se por uma tábua e várias fileiras - uma, duas três e até quatro - de martelinhos, sendo que o som do instrumento varia com a espessura da tábua e a quantidade de martelinhos.

5.5 Eco responsabilidade

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

5.6 Contactos:

E-mail: afifensetrail@gmail.com

Telemóvel: +351 966335181(Carlos Pereira);

5.7 Para outras informações consultem o *site afifensetrail@gmail.com*

Notas e alterações:

Este regulamento poderá sofrer alteração até 15 dias antes da realização do mesmo.

Este regulamento é totalmente baseado no Regulamento da prova Taça Ibérica de Trail de 2015, com as alterações adaptadas à prova e tem como base as premissas recomendadas pela ATRP.

Afife, 16 de Maio de 2018