

# V ART - Afife Running Trail

2 Outubro de 2019

## 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 e direção técnica a cargo de Prof. Carlos Pereira.

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 V ART - Afife Running Trail decorrerá a 20 de Outubro de 2019, em Afife, sendo constituído por quatro provas distintas:

ARTrail Ultra +/- 43 km

ARTrail Longo +/- 26 km

ARTrail Curto +/- 15 km

Caminhada (de Montanha) +/- 10 km

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

Existirá ainda um local vigiado por monitores para os filhos dos atletas (zona de insufláveis).

# REGULAMENTO

## V ART – Afife Running Trail 2019

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Idade participação diferentes provas

- ARTrail Ultra, 43 km – a partir dos 18 anos
- ARTrail Longo, 26 Km – a partir dos 18 anos;
- ARTrail Curto, 15 Km – a partir dos 16 anos
- CAMINHADA (de Montanha), 10 km - aberta a todo publico, mas os menores de 12 anos (inclusive) 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 (calor, 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 fora das zonas de abastecimento, 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 último 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 chip no abastecimento mais próximo.

#### **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 20 de Outubro (Domingo) de 2019, 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 V ART (Afife Running Trail) será constituído por três provas competitivas e uma caminhada solidária:

- **ARTrail Ultra, 43 KM**

- **ARTrail Longo, 26 Km, pontuável para a Taça de Portugal – Zona Norte;**

(parte do valor das inscrições a reverter para a Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário do Alto Minho).

- **ARTrail Curto, 15 Km**

- **CAMINHADA DE MONTANHA, 10km** (parte do valor das inscrições 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 (15min de tempo limite para a partida) percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 43 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 1900m (3800 DA), com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade elevado (Grau 4).

**O ARTrail *Longo***, terá início às 9h30 (15min de tempo limite para a partida) percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 26 km de carácter competitivo (D+ de aproximadamente 1300m (2600 DA), 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 elevado (Grau 3).

**O ARTrail *Curto***, terá início às 10h, (15min de tempo limite para a partida), percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 15 km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 600m (1200 DA), com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade médio (Grau 2).

A **Caminhada** (de montanha) terá início às 10h10, (15min de tempo limite para a partida), percorre caminhos, trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 14 km e com D+ de aproximadamente 400m (800 DA), com início e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade médio (Grau 2).

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

19 de Outubro 2018	20 de Outubro 2018
<b>15H00</b> Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips <b>20H00</b> Encerramento	<b>7H</b> Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips <b>8H30</b> Partida do ARTrail Ultra <b>9H30</b> Partida do ARTrail Longo <b>10H</b> Partida do ARTrail Curto <b>10H10</b> Partida da ART Caminhada <b>10H10</b> Encerramento do secretariado <b>15h</b> Início da entrega de prémios

## 2.3. Distância / altimetria / categorização de distância e dificuldade

**Caminhada** (de montanha)



Distância aproximada de 10 km e com D+ de aproximadamente 400m (800 DA).

**ARTrail Curto**



Distância aproximada de 15 km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 600m (1200 DA).

**ARTrail Longo**



Distância aproximada de 26 km de carácter competitivo (D+ de aproximadamente 1300m (2600 DA).

Pontuável para a Taça de Portugal de Trail – Zona Norte

**ARTrail Ultra**



Trail Ultra Médio com distância aproximada de 43 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 1900m (3800 DA).

## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

## 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. Barreiras Horárias

- No ARTrail Ultra existira barreira horária aos 28K, tendo o atleta de chegar a este controlo antes das 6h de tempo de prova (antes das 14h30). Caso não o consiga fazer, o atleta será impedido pela organização de prosseguir a sua prova.

## 2.7. Postos de controlo

- Na prova ARTrail Ultra (43K) existirá controlo com tapete aos 28K
- A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas 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.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

META – sólidos frios e líquidos (para a caminhada)

- sólidos quente/frios e líquidos (para as restantes provas), “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.

## 2.9. Material obrigatório para o ARTrail Longo e ARTrail Ultra

- **Mochila** 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 Curto e Caminhada**

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

## 2.10. 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.



### **2.11. Penalizações/ desclassificações**

- As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados.
- 30 minutos de penalização por ausência de material obrigatório.
- A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por falta de conduta desportiva.

### **2.12. 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.

### **2.13. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA**

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto 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.

## 2.14. 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, conseqüentemente a vaga.

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

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

<b>IV Afife Running Trail</b>	<b>01 Junho até 14 Julho</b>	<b>15 Julho até 06 Outubro</b>	<b>07 Outubro até 16 Outubro</b>
<b>ARTrail Ultra</b>	18 euros	22 euros	26 euros
<b>ARTrail Longo</b>	12 euros	16 euros	20 euros
<b>ARTrail Mini</b>	8 euros	12 euros	16 euros
<b>Caminhada</b>	5 euros	8 euros	10 euros
<b>Dormida em solo duro.</b>	Sem qualquer custo	Sem qualquer custo	Sem qualquer custo

**NOTA:** Todas as inscrições efetuadas no dia da prova, não terão o dorsal personalizado.

### 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 06 de Outubro de 2019 a mesma deve ser comunicada à organização, através do email para o efeito.
- A inscrição será transferida para o VI ART - 2020.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

- **ARTrail Ultra:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, Sweet alusiva o evento, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio/quente, Barra de Proteína – Herbalife24, 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 Curto**: 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 19 (Sábado) das 15h00 às 20h00, e no dia 20 (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.

## 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 Ultra:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Senior	M18/39	F18/39
40>49 anos	M40	F40
50>59 anos	M50	F50
>60 anos	M60	F60

#### ARTrail Longo:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Senior	M18/39	F18/39
40>44 anos	M40	F40
45>49 anos	M45	F45
50>54 anos	M50	F50
55>59 anos	M55	F55
>60 anos	M60	F60

## ARTrail Curto:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Senior	M18/39	F18/39
40>49 anos	M40	F40
50>59 anos	M50	F50
>60 anos	M60	F60

- Classificação geral (3 primeiros):
  - ARTrail Ultra, prémios “VianaCycles (loja de material desportivo em Viana do Castelo)”;
  - ARTrail Longo. prémios Utilidades Costa Verde (loja de material desportivo em Vila Praia de Âncora);
  - ARTrail Curto, prémios “Nutrição Herbalife24”
- Trofeus aos 3 primeiros classificados por escalão.
- Para as Provas de ARTrail Mini, ARTrail Longo e ARTrail Ultra, 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

Autoestrada A28 e saída em Viana do Castelo ou Vila Praia de Âncora, depois estrada N13.

### 5.2 Onde ficar

Disponibilizamos solo duro no Pavilhão Municipal “David Freitas” em Afife.

### 5.3 Onde comer

Restaurante “Mariana” em Afife

“Moods Café” em Afife

Restaurante “Sr. Bacalhau” em Afife

### 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 afeiçãoados, os limites das áreas residenciais onde se erguem as habitações de planta circular. Indicações do GPS cujas coordenadas são (41° 47' 11,75N e 8° 51' 12,25°).

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

Arquitetura religiosa, maneirista. Mosteiro beneditino de fundação bastante antiga, mas com feição atual 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, retilínea, 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 á 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](mailto:afifensetrail@gmail.com)

Telemóvel: +351 966335181(Carlos Pereira);

**5.7** Para outras informações consultem o *site* [afifensetrail@gmail.com](mailto: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, 27 de Outubro de 2018