



## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO

O “Trilhos dos Galhardos - 1ª Edição”, é um evento de *trail-running* que vai decorrer no dia 3 de Março de 2019 em Folgosinho, Concelho de Gouveia

Organizado pela equipa Galhardos Runners em parceria com o Município de Gouveia e Junta de Freguesia de Folgosinho, tem como objectivos:

- Promoção da atividade física por trilhos (trail running), com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- Dar a conhecer a grande beleza paisagística, cultural e histórica da Vila de Folgosinho, bem como a hospitalidade das suas gentes;
- Potenciar e valorizar o Parque Natural da Serra da Estrela;
- Contribuir para a afirmação do concelho de Gouveia enquanto destino turístico e desportivo nacional e internacional.

### 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 2.1 - Idade mínima de participação nas diferentes provas

- TL30 Km - Maiores de 18 anos
- TC 17 Km - Maiores de 16 anos
- Caminhada - aberta a todos e sem limite mínimo de idade, embora os menores devam ser obrigatoriamente acompanhados por um adulto que se responsabilizará pela aptidão física do menor para a realização do esforço envolvido nesta iniciativa, pela sua segurança e pelos seus actos.

#### 2.2 - Condições físicas para participação nas provas

O TL 30K e o TC 17K decorrem por estradas florestais não asfaltadas, trilhos técnicos de acentuado desnível acumulado, o que os tornam especialmente duros, exigindo dos participantes experiência prévia no trail, uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

A caminhada é acessível a todos os participantes sem limite de idade, embora seja necessário ter a capacidade física adequada para percorrer os 8km. Os menores devem ser obrigatoriamente acompanhados por um adulto que se responsabilizará pela sua segurança e pelos seus actos.

Todos participantes devem cumprir o percurso estipulado, não falhar o ponto de controlo e cumprir as instruções dos elementos envolvidos na organização.

### **2.3 Ajuda externa**

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento

### **2.4 Colocação do dorsal**

Todos os atletas irão receber um dorsal com um número de identificação e este deverá ser usado durante toda a prova. O dorsal deverá ser colocado em zona visível e mostrado aos elementos da organização para efeitos de controlo e ou passagem. **O dorsal é pessoal e intransmissível.**

### **2.5 Regras de conduta desportiva e respeito pela natureza**

Todos os atletas têm a obrigação de prestar ajuda a outros participantes que dela necessitem.

O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais e 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. Deve respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação e/ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de reembolso.

A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia do final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta.

Será motivo de desclassificação o não cumprir o percurso estipulado, não passar no posto de controle, ter uma conduta antidesportiva ou poluidora. Não apresentar o dorsal visível no final.

## **3. PROVA**

### **3.1 Apresentação**

É uma prova competitiva e circular com partida e chegada no Adro de Viriato - Folgosinho. É uma prova com semi-autonomia, sendo obrigatório o uso de copo/recipiente para as bebidas.

É composto por três percursos:

- Trail longo de 30Km (TL30K) (250 vagas)
- Trail curto de 17Km (TC18K) (150 vagas)
- Caminhada de 8Km (não competitiva - 100 vagas).

### **3.2 Percurso**

Todos os percursos são marcados através fitas não ultrapassando a distância de 50m, sendo reforçadas sempre que haja alteração de direcção, completadas com placas onde se justifique.

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### **3.3 Metodologia de controlo de tempos**

Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico com recurso a chip integrado no dorsal do participante. No posto de controlo intermédio existirá uma estação eletrónica que registará a passagem dos atletas (TL 30K).

O tempo limite para concluir o TL 30K é de 7 horas

### **3.4 Material para as provas**

A organização do “Trilhos dos Galhardos 1ª Edição” não estipula qualquer material obrigatório para a realização das provas. No entanto recomenda sobretudo para os TL 30K e TC18K a utilização Mochila/colete; apito; manta térmica; casaco impermeável; reservatório de água com capacidade de 1litro; gorro ou buff; alimentação de reserva; copo; luvas; bastões; telemóvel funcional.

### **3.5 Seguro desportivo**

Todos os participantes estão cobertos por um seguro de prova / caminhada de acordo com o estabelecido no decreto lei nº10/2009, de 12 de janeiro.

## **4. INSCRIÇÕES**

Os participantes só poderão participar no evento se tiverem a inscrição regularizada. Os dados pessoais devem estar corretos e o pagamento deverá ser efetuado dentro dos prazos estipulados.

Após a inscrição e o pagamento, o participante ou o clube irão receber um mail de confirmação.

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da FPA/ATRP adaptadas ao trail.

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições encerram no dia 20 Fevereiro 2019, data ate à qual a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro participante.

#### 4.1 Valores e períodos de inscrições

PROVAS	1/12/2018 a 31/01/2019	1/02 a 20/02/2019
TL 30K	20 €	23€
TC 17K	15 €	18€
CAMINHADA	12 €	15€

- desconto para equipas (+6 elementos) - contactar organização

#### 4.3 Material incluído com a inscrição - Kit do atleta (TL30K, TC 17K e caminhada)

- Peitoral personalizado com chip integrado - TL/TC
- Brindes alusivos ao evento
- Medalha de finalista (apenas para quem concluir as provas)
- Seguro de prova;
- Almoço (sopa, bifana, uma bebida e sobremesa);
- Assistência médica, nos postos de abastecimento e na chegada
- Abastecimento de sólidos e líquidos durante as prova e à chegada;
- Banhos.

#### 5. SECRETARIADO

O secretariado do “*Trilhos dos Galhardos - 1º Edição*” funcionará a partir de sábado, dia 2 de Março 2019 no Adro de Folgosinho com os seguintes horários:

- Sábado dia 2 das 14h às 20h
- Domingo dia 3 - 6:30 h às 8:30h

Todos os atletas devem proceder ao levantamento do Kit do atleta durante o período de funcionamento do secretariado, apresentando para tal o Cartão de Cidadão.

#### 6. PROGRAMA

- 9H00 - Partida do Trail longo de 30Km - Prova de qualificação para a Taça de Portugal de Trail
- 9h15 - Partida do Trail Curto 17Km
- 9h30 - Partida da caminhada

- 12h30 - Almoço
- 13h Entrega dos prémios

## 7. CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

Há classificação por escalões etários de acordo com as regras da ATRP, sendo entregues prémios ao 1º, 2º e 3º classificado de cada escalão.

Prémio para o 1º, 2º e 3º da geral masculino e feminino e para a três primeiras equipas.

MASCULINOS	FEMININOS
M júnior - 18 a 19 anos (até 25Km)	<b>F júnior</b> - 18 a 19 anos (até 25Km)
M Sub 23 - 20 a 22 anos	<b>F Sub 23</b> - 20 a 22 anos
M Séniores - 23 a 39 anos	<b>F Séniores</b> - 23 a 39 anos
M 40 - 40 a 44 anos	<b>F 40</b> - 40 a 44 anos
M 45 - 45 a 49 anos	<b>F 45</b> - 45 a 49 anos
M 50 - 50 a 54 anos	<b>F 50</b> - 50 a 54 anos
M 55 - 55 a 59 anos	<b>F 55</b> - 55 a 59 anos
M 60 - mais de 60 anos	<b>F 60</b> - mais de 60 anos

## 8. DIREITOS DE IMAGEM

Todos os participantes concordam em ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento.

## 9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento, sendo estas comunicadas previamente no site do evento/facebook.

**Qualquer assunto RECLAMAÇÕES / DÚVIDAS.** Relativamente à inscrição, todas as dúvidas ou reclamações deverão ser enviadas para [galhardosrunners@gmail.com](mailto:galhardosrunners@gmail.com)