



TRAIL BEM VIVER

REGULAMENTO

12 MAIO 2019 – UM **TRILHO** DOIS RIOS





REGULAMENTO

12 MAIO 2019 – UM **TRILHO** DOIS **RIOS**



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

- Ter no mínimo 18 anos para o Trail Longo e Trail Curto
- A Caminhada não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade que se responsabilize pelo mesmo.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no Trail Bem Viver implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

A inscrição será feita através do [site](#) de inscrições não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento à organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- Haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas. Esta prova será feita em semi-suficiência.

Os participantes inscritos no Trail Bem Viver aceitam participar voluntariamente e sobre a sua responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à



organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade em relação aos mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

Onde não existir 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.

1.4. AJUDA EXTERNA

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e preferencialmente à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. DESCLASSIFICAÇÃO, DESISTÊNCIA OU BARRAMENTO HORÁRIO

O atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O Trail Bem Viver, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, fair-play.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.



2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA/ORGANIZAÇÃO

O TRAIL BEM VIVER é organizado pelo Grupo Desportivo de Magrelos, em parceria com a Junta de Freguesia de Bem Viver e a Câmara Municipal do Marco de Canaveses.

O evento será realizado no dia 12 de maio de 2019, no Pavilhão Gimnodesportivo de Magrelos, na freguesia de Bem Viver, independentemente das condições climatéricas 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 Trail Bem Viver será constituídos por 3 eventos.

- TRAIL BEM VIVER LONGO - 22KM
- TRAIL BEM VIVER CURTO - 12KM
- CAMINHADA BEM VIVER – 8KM

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Dia 11 de Maio (Sábado):

14h00 – Abertura secretariado para entrega de dorsais - O secretariado funcionará nas instalações do Grupo Desportivo de Magrelos, situado na Rua Campo de Futebol Magrelos.

20h00 – Encerramento do secretariado.

Dia 12 de Maio (Domingo):

07h00 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais;

08h30 – Hora limite para levantamento de dorsais;

08h45 – Controlo zero Trail Bem Viver 22km;

09h00 – Partida Trail Bem Viver 22km;

09h15 – Controlo zero Trail Bem Viver 12km;

09h30 – Partida Trail Bem Viver 12km;

09h35 – Partida Caminhada 8km;

11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas;



12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Bem Viver;

16h00 – Encerramento do Trail Bem Viver;

(Horários sujeitos a alterações)

2.3. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO

Serão disponibilizadas na página do Facebook as indicações técnicas da prova.

<http://www.facebook.com/trailbemviver/>

2.4. TEMPO LIMITE

O tempo limite para o Trail Bem Viver será de 5h00, as barreiras horárias são calculadas para que todos os participantes alcancem a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por razões de força maior, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito pela empresa STOP AND GO, com recurso a chip.

2.6. POSTOS DE CONTROLO/LOCAIS DE ABASTECIMENTO

O Trail 22 km terá 3 abastecimentos líquidos e sólidos, dois intermédios e um na meta. O Trail Curto 12 km e a Caminhada terão dois abastecimentos, um intermédio e um na meta. Os locais de abastecimento servirão de postos de controlo, havendo postos de controlo surpresa durante o percurso.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.



2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não haverá material obrigatório, no entanto, a organização adverte os participantes a proteger-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação e telemóvel.

2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova será em sistema open-road, sendo que o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

2.9. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- A: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- B: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- C: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 mns)
- D: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- E: tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- F: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas na [plataforma de inscrições](#). Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.



3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições vai desde o dia 17 de Dezembro de 2018 até ao dia 6 de Maio de 2019.

As taxas de inscrição são as seguintes:

FASE	EVENTO	PREÇO	DATA LIMITE DE PAGAMENTO
Fase 1	Trail Longo	13 €	Até 12 de Fevereiro de 2019
Fase 2	Trail Longo	15 €	De 13 de Fevereiro a 3 de Maio de 2019
Fase 1	Trail Curto	11 €	Até 12 de Fevereiro de 2019
Fase 2	Trail Curto	13 €	De 13 de Fevereiro a 3 de Maio de 2019
Fase 1	Caminhada	7 €	Até 12 de Fevereiro de 2019
Fase 2	Caminhada	7 €	De 13 de Fevereiro a 3 de Maio de 2019

O Trail Bem Viver terá as seguintes limitações:

- Trail Bem Viver Longo – 300 inscrições
- Trail Bem Viver Curto – 400 inscrições
- Caminhada Bem Viver – 300 inscrições

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO

A inscrição no Trail Bem Viver Longo e Curto inclui:

- Dorsal personalizado;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada (finisher);
- Um par de meias e uns manguitos alusivos ao evento;
- Assistência médica;



- Transporte para a chegada em caso de abandono;
- Brindes promocionais;
- Banhos quentes;

A inscrição na Caminhada Bem Viver inclui:

- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Um par de meias e uns manguitos alusivos ao evento;
- Brindes promocionais.

Poderá haver mais ofertas que a organização venha a angariar, para todos os participantes.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado funcionará nas instalações do Grupo Desportivo de Magrelos, situadas na Rua Campo de Futebol, em Magrelos, Marco de Canaveses, no dia 12 de maio (sábado) das 14h00 às 20h00, e no dia 13 de maio das 7h00 às 16h, hora de encerramento da prova.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento de identificação do atleta em causa.

O local de partida e chegada da prova será junto ao secretariado.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Duche após a prova nos balneários do pavilhão Gimnodesportivo de Magrelos que fica junto ao secretariado.



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será junto ao local de partida e chegada da prova às 12h30.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO / INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Escalões Masculinos / Femininos:

Sub23 – (18 aos 23 anos)

Seniores M/F – (24 a 39 anos)

M40+ – F40 (40 a 49 anos)

M50+ – F50+

Equipas Para a classificação coletiva serão contabilizados os três primeiros atletas de cada equipa, sem distinção de sexo ou idade. Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

4.3. PRÉMIOS

Trail Bem Viver 22 e 12 km

Escalões Masculinos, Femininos e Equipas: 1º, 2º, 3º Lugar - Troféu + ofertas

Escalão

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 100 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.



5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. MORADA DO EVENTO

Rua Campo de Futebol Magrelos
4625-164 Magrelos

5.2. ONDE FICAR

Convento de Alpendurada
Casa Senhora da Silva
Hostel Albufeira
Casa do Alto
Quinta de Catapeixe

5.3. MARCAÇÃO E CONTROLO

O percurso será marcado com fitas e placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo obrigatório.

5.4. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transporta-lo até à linha de meta.

5.5. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação deste regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (vídeo, fotografia, Internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica



5.6. DIVERSOS

Este regulamento pode sofrer alterações.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

5.7 PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos do Trail Bem Viver. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para trailterrasdebemviver@gmail.com