



# **REGULAMENTO**

# **TRAIL ÁGUAS DE ALVELOS**

# **2019**

## **1) Apresentação/Organização**

**1.1)** O Trail Águas de Alvelos 2019 é organizado pela Secção de Atletismo e Trail Running da Associação Recreativa e Cultural Águas de Alvelos, com sede na Rua Sra. Das Dores, 742 – 4755-018 Alvelos - Barcelos, no dia 10 de Março de 2019 sendo constituído por duas provas competitivas - o Trail Longo e o Trail Curto, sendo que ambas fazem parte integrante do Campeonato Regional de Trail da Associação de Atletismo de Braga. No que diz respeito ao Trail Longo, este fará parte integrante da Taça de Portugal de Trail Running da ATRP – Associação Trail Running Portugal. Além destas decorrerá ainda um Mini-Trail / Caminhada, sendo que este último não será cronometrado, nem terá qualquer tipo de caráter competitivo.

**1.2)** Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região nomeadamente o Trail Running, trazendo à freguesia de Alvelos, atletas de todo o País.

**1.3)** Além do apoio de diversas empresas da região, contamos igualmente com apoios institucionais da Junta de Freguesia de Alvelos e Câmara Municipal de Barcelos.

**1.4)** O Trail Águas de Alvelos é uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, pedreiras, estradões e obstáculos naturais, por terrenos montanhosos circundantes da freguesia de Alvelos.

## **2) Condição Física**

É necessário ter a condição física adequada às características desta prova de alguma dureza, com alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, frio, chuva, etc.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada, boné, óculos e creme solar (que deve aplicar sempre que considerar necessário).

O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional.

### **2) - Idade de Participação nas Provas**

Idade mínima de participação no Trail Longo: 18 anos

Idade mínima de participação no Trail Curto: 18 Anos

Mini – Trail / Caminhada: 14 anos

Os participantes menores têm de apresentar, aquando do levantamento do respetivo dorsal, o Termo de Responsabilidade devidamente assinado pelo Encarregado de Educação juntamente com cópia do BI/Cartão do Cidadão deste (ver anexo).

#### **4) Colocação do dorsal**

**4.1)** O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

**4.2)** Em caso de desistência, ou resgate de emergência, o(s) atletas(s) deverá(ão) entregar o(s) dorsal(is) à organização, nos abastecimentos, controlos intermédios ou no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

No final da prova o dorsal será devolvido ao atleta.

#### **5) Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário**

Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

#### **6) PROGRAMA/HORÁRIO**

##### **Sábado – dia 9 de Março de 2019**

10h00 – Abertura do secretariado e entrega de dorsais (edifício Sede da Junta de Freguesia de Alvelos)

12h30 – Pausa para Almoço

14h00 – Reabertura do secretariado e entrega de dorsais (edifício Sede da Junta de Freguesia de Alvelos)

18h00 – Encerramento do secretariado

##### **Domingo – dia 10 de Março de 2019**

07h00 – Abertura do secretariado (Adro da Igreja Paroquial de Alvelos, junto à meta)

08h45 – Encerramento do secretariado

09h15 – Partida Trail longo;

09h45 – Partida Trail Curto

09h50 – Partida Mini-Trail / caminhada.

11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas.

11h50 – Início de cerimónia de entrega de Prémios

14h00 – Encerramento do Trail Águas de Alvelos 2019

Nota: Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e do comprovativo de pagamento.

O chip é entregue no ato de levantamento do dorsal. O chip será entregue logo após cortar a linha de meta (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

Em caso de não participação/ desistência deve devolver o chip à organização (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

O **Trail Longo** tem início às 09h15m, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia de Alvelos, com distância aproximada de 25\* km, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

- Esta Prova faz parte integrante do Campeonato Regional de Trail da Associação de Atletismo de Braga. (Ver requisitos para inscrição no ponto 7)
- Esta Prova faz parte integrante da Taça de Portugal de Trail Running da ATRP – Associação Trail Running Portugal (Ver requisitos para inscrição no ponto 7)

O **Trail Curto** tem início às 09h45m, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia de Alvelos, com distância aproximada de 15\* km, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos. Esta Prova faz parte integrante do Campeonato Regional de Trail da Associação de Atletismo de Braga. (Ver requisitos para inscrição no ponto 7)

O **Mini-Trail/Caminhada** tem início às 09h50m e terá uma distância aproximada de 10\*km, com início e chegada no mesmo local da partida das restantes provas do evento, percorrendo caminhos e trilhos na mesma área geográfica.

\*Sujeito a alterações

## 7) – Inscrições

Para a participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

As inscrições abrem a 14/01/2019.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados (data limite 08/03/2018) e através do formulário específico, que estará disponível no site [www.prozis.com](http://www.prozis.com)

As Inscrições de atletas que queiram participar no Campeonato Regional de Trail da Associação de Atletismo de Braga, assim como na Taça de Portugal de Trail Running devem ser feitas de igual forma entre os dias 14/01/2019 e 07/03/2019, no site [www.prozis.com](http://www.prozis.com). Através do preenchimento do formulário onde **é obrigatória** a indicação como sendo associado da A.A. Braga e/ou da ATRP, e o seu número de associado. Caso não seja indicado o número de associado da A.A. Braga ou ATRP, não será contabilizado como participante no Campeonato/Taça.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada e serão consideradas validadas após pagamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

O número limite de participantes nas provas é de 500 em cada uma delas, assim como na caminhada.

A partir de 8 de Março de 2018 não serão aceites alterações/trocas de distâncias, escalão, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.

A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica apresentada até um mês antes da prova, será devolvido o valor total da inscrição. Até 15 dias antes da prova, nos casos de desistência pelos motivos anteriormente mencionados, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Trail de Alvelos.

Em caso de alterações do percurso ou cancelamento da prova no dia da mesma, seja por questões de ordem meteorológica adversa, ou outros motivos que a organização julgue decisivos, o valor da inscrição não será devolvido.

### **Inscrição:**

a) Aceda a página: [www.prozis.com](http://www.prozis.com) , insira os seus dados corretamente e siga todos os passos até ao pagamento da inscrição.

b) Conserve consigo o comprovativo de inscrição até ao dia da atividade.

## **8) Taxas de Inscrição**

**Trail Longo (25km)** - 14,00 € + 2,5€ (opção de Jersey alusivo à prova)

**Trail Curto (15km)** – 12.00 € + 2,5€ (opção de Jersey alusivo à prova)

O valor de inscrição inclui dorsal, seguro de acidentes pessoal, t-shirt alusiva à prova (caso pretenda adquirir), abastecimentos, bifana, bebida, café, banhos e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

**Mini Trail / Caminhada (10km)** - 9,00 € + 2,5€ (opção de Jersey alusivo à prova)

O valor de inscrição inclui, dorsal, seguro de acidentes pessoal t-shirt alusiva à prova (caso pretenda adquirir), , abastecimento, bifana, bebida, café, banhos e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

## **9) Marcação e Controlos**

O percurso estará marcado com fitas de cor viva com a inscrição “Secção de Atletismo | Trail Running Águas de Alvelos”, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos. Existirão referências quilométricas em alguns controlos.

## **10) Abastecimentos**

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação.

Na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos, bifana bebida e café.

**Trail Longo (25km)** - Haverá 3 abastecimentos intermédios na prova de 25 Km: a anunciar posteriormente.

**Trail Curto (15km)** - Haverá dois abastecimentos intermédios na prova de 15 Km: a anunciar posteriormente.

**Caminhada (10km)** - Haverá um abastecimento intermédio na caminhada de 10 Km: a anunciar posteriormente.

### 11) Barreira Horária (Trail Longo e Trail Curto)

Existirá uma barreira Horária na distancia do Trail Longo (25Km) ao Km 20, com o tempo limite de passagem de 3h30. Após esta Barreira Horária, todos os atletas devem ser recolhidos neste devidamente sinalizado.

### 12) Classificações (Trail Longo e Trail Curto)

Haverá classificação geral, tendo direito a prémio os 3 primeiros atletas masculinos e femininos de cada prova.

Os prémios da classificação geral acumulam com o dos escalões.

Por escalão, terão direito a prémio os 3 primeiros classificados a cada escalão.

Nas provas de Trail Longo (25km) e Trail Curto (15km) os escalões são os seguintes:

Masculinos	Sub 23	24-39	40-49	+50
Femininos	Sub 23	24-39	40-49	+50

Os escalões referem-se à idade do participante na data do evento. (Notar eventuais diferenças com o regulamentos do Campeonato Regional de Trail da A.A. Braga e Taça de Portugal Trail Running da ATRP)

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somam-se os lugares dos 3 melhores classificados de cada equipa.

Exemplo:

Equipa A:  $5o + 6o + 7o = 18 \Rightarrow 1o$  lugar

Equipa B:  $3o + 4o + 12o = 19 \Rightarrow 2o$  lugar

Equipa C:  $1o + 2o + 17o = 20 \Rightarrow 3o$  lugar

No Trail Longo e o Trail Curto a cronometragem será efetuada de forma eletrónica. O chip deve ser colocado devidamente na sapatilha, caso o mesmo esteja mal colocado, o atleta poderá não obter classificação na prova.

### **13) Prémios**

A cerimónia de entrega de prémios terá início 11h50h para o Trail Curto, 12:30h para o Trail Longo. Se houver atletas ainda em prova com direito a prémio ser-lhes-á entregue posteriormente.

O atleta premiado que não esteja presente para receber o prémio terá 30 dias para o reclamar junto da organização.

### **14) Desclassificações**

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) não cumpra o presente regulamento;
- b) não complete a totalidade do percurso;
- c) deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) não leve o seu dorsal bem visível;
- e) ignore as indicações da organização;
- f) tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
- g) o atleta que não apresente material obrigatório em eventual controlo (ver nº16)
- h) o atleta que não cumpra a Barreira Horária (ver nº 11)

A organização reserva-se ao direito de impedir, em futuras edições, as inscrições de participantes que denotem algum dos comportamentos acima descritos nas alíneas f) e g).

## 15) Secretariado

O secretariado funcionará no edifício Sede da Junta de Freguesia de Alvelos no dia 9 de março de 2019 das 10h às 12h30h, e das 14h00 às 18h00 , e no dia do evento das 07h às 08h30, junto à meta no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e do comprovativo de pagamento.

O chip é entregue no ato de levantamento do dorsal. O chip será entregue logo após cortar a linha de meta (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

Em caso de não participação/ desistência deve devolver o chip à organização (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

## 16) Material recomendado

Todos os participantes nas provas do Trail Águas de Alvelos 2019 deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Copo ou recipiente - **obrigatório**
- Corta-vento;
- Telemóvel; - **obrigatório para o Trail Longo**
- Frontal;
- Reservatório de pelo menos 0,5 litros de líquidos.

## 17) DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente 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 (rádio, imprensa escrita, 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.

## **18) Responsabilidade ambiental**

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

## **19) RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA**

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## **20) SEGURO**

Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

A inscrição de menores nas provas está dependente da assinatura de um Termo de Responsabilidade. (ver nº 3 do presente regulamento).

## **21) Diversos**

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento nomeadamente, locais dos abastecimentos, altimetria etc.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## **22) Apoio e Emergência**

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

### 23) Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, serão alvo de advertência, multa, desqualificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal.

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 24) Campeonato Regional de Trail da A.A. Braga / Taça Portugal Trail Running

Deve ser consultado o Regulamento do Campeonato Regional de Trail, que será divulgado no site oficial da Associação de Atletismo de Braga: <http://www.aabraga.pt/>.

Deve ser consultado o Regulamento da Taça Portugal Trail Running, que está divulgado no site oficial da ATRP – Associação Trail Running Portugal em: <http://www.atrp.pt>

Levar em consideração que apenas serão participantes no evento Trail Águas de Alvelos para efeitos deste Campeonato os atletas que no ato da inscrição se identifiquem devidamente com o preenchimento com **TODOS** os elementos.

### 25) Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## ANEXO

### Termo de Responsabilidade

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação de \_\_\_\_\_, ao inscrever o meu educando no **MINI-TRAIL / CAMINHADA DO TRAIL ÁGUIAS DE ALVELOS 2019**, declaro que me responsabilizo por qualquer dano causado pelo meu educando a terceiros, durante a atividade, desresponsabilizando, deste modo, a **Secção de Atletismo | Trail Running da Associação Recreativa e Cultural Águias de Alvelos** de qualquer ónus.

Alvelos \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

---

(Assinatura do Encarregado de Educação – anexar cópia do documento de identificação)