

REGULAMENTO

3ª edição MINHO E LIMA TRAIL 2 de Junho de 2019

Atenção: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

Organização: A 3ª edição do MINHO E LIMA TRAIL é promovida e organizada pela Secção de Trail do Clube de Caça, Pesca e Lazer de Entre Minho e Lima e realiza-se no dia 2 de Junho de 2019.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Trail Longo - 25 Km – a partir dos 18 anos; Trail Curto - 15 Km – a partir dos 18 anos; Caminhada - 10 Km (aprox.) – aconselhável a partir dos 12 anos;

1.2. Inscrição regularizada

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

A organização confirmará sempre via correio eletrónico a receção dos pedidos de inscrição a fim de fazerem o respetivo pagamento.

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

O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

a. 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 fisicamente e mentalmente.

b. De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

1. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
2. Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

1.4. Colocação dorsal

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dez minutos.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

1.5. Regras conduta desportiva

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, multa, desqualificação ou expulsão.

2. Prova

2.1. Organização/Apresentação da prova(s)

A 3ª edição do MINHO E LIMA TRAIL, realizada em Ponte de Lima, é organizada pelo Clube de Caça Pesca e Lazer de Entre Minho e Lima e conta com a parceria de inúmeras entidades locais.

O evento realiza-se no dia 2 de Junho pelas 09:00H, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. Este será constituído por três provas de cateter competitivo: Trail Longo (25 km), Trail Curto (15km) e Mini-Trail/Caminhada (10 km). Dado tratar-se de uma modalidade exigente, a organização, se o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ter que alterar os percursos previamente estabelecidos para as três distâncias.

O Trail Longo (25 km) e Trail Curto (15 km) têm início às 9h00, com partida no Parque do Arnado, e chegada neste mesmo local. Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo que abrirá 30 minutos antes da prova e encerrará 5 minutos antes da partida.

Partida e Chegada: Parque do Arnado:

Morada: Caminho da Oliveirinha, Arcozelo 4990-146 Ponte de Lima

GPS: 41° 46' 14,2" N | 8° 35' 19,1" W

O Mini-Trail/Caminhada Solidária têm início às 9.15h, com partida no Monte da Madalena, e chegada ao parque do Arnado. Terão a disponibilidade de autocarros no largo de Camões às 8.20h e às 8h40. Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

2.2. Horário das provas: 09:00H– Concentração

09:00H - Partida Trail Longo (25 km) e Trail Curto (15 km)

09:15H – Partida Mini-Trail/Caminhada (10 km)

2.3. Mapa/Perfil altimétrico/Descrição percurso

Brevemente

2.4. Separação de percursos

Nos locais devidamente identificados haverá separação dos percursos devidamente marcados.

É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se, apesar das indicações, será considerado como abandono voluntário da prova e do percurso ficando assim a organização exonerada de qualquer responsabilidade quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Chip colocado na sapatilha, obrigatoriamente, como indicado pela empresa fornecedora, de forma a garantir o correto funcionamento. A má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo. Este chip é entregue no levantamento do kit de atleta sendo devolvido no final da prova. A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 10,00€ e a respetiva desclassificação.

2.6. Postos de controlo/Marcações

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas plásticas/setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações. Existirão também alertas de zonas de perigo / controles / abastecimentos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo surpresa para registo de passagem. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal ou indicar o seu número de dorsal ao controlador. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. O controlo é da responsabilidade do atleta, pelo que este deve-se certificar que foi registada a sua passagem.

O atleta é responsável pela passagem em estradas.

2.8. Locais dos abastecimentos

Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento e poderão ser descarregados da internet nos locais já citados no ponto 2.4.

Informa-se que nos abastecimentos líquidos NÃO HAVERÁ COPOS PLÁSTICOS, sendo obrigatório que o atleta se faça do próprio flask, garra ou recipiente semelhante.

2.9. Material aconselhado/Verificações de material

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pelas características da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel;
- Reservatório para líquidos.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

2.11. Penalizações/Desclassificações

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 30 minutos, 2 PC – 60 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação.

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por conduta não desportiva.

Conforme o previsto no ponto 2.6, a não devolução do chip implica a desclassificação.

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 número bem visível;
- e. Ignore as indicações da organização;
- f. Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
- g. A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

O atleta desclassificado durante o decorrer da prova, no percurso, por qualquer elemento da organização, deve retirar-se imediatamente da competição. A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização nomeadamente quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/Participante

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e 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 para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.13. Seguro desportivo

Todos os atletas terão seguro de Responsabilidade Civil para o evento, não abrangendo este qualquer dano causado por atletas de forma deliberada, resultante de ato negligente ou criminoso, ou como resultado de ação contrária às instruções da Organização.

3. Inscrições

3.1. Inscrição

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: www.cyclonessports.com

A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo de 3 dias, perdendo assim a vaga.

As provas terão as seguintes taxas de inscrição abaixo indicadas.

Trail Longo (25 km)

11 de Janeiro até 31 de Janeiro	12 Euros
1 de Fevereiro até 30 de Abril	15 Euros
1 de Maio até 27 de Maio	20 Euros

Trail Curto (15Km)

11 de Janeiro até 31 de Janeiro	10 Euros
1 de Fevereiro até 30 de Abril	12 Euros
1 de Maio até 27 de Maio	15 Euros

Caminhada/Trail Curto (10Km)

11 De Janeiro até 30 de Abril	5 Euros
1 de Maio até 27 de Maio	7 Euros

OBS: As datas limites de inscrição poderão sofrer alteração com aviso prévio via Facebook na página do evento. www.facebook.com/minhoelimatrail

Limite de inscrições:

Trail Longo (25 KM): 250 Inscrições

Trail Curto (15 KM): 350 Inscrições

Mini-Trail / Caminhada Solidária (10 Km): 250 Inscrições

O valor de inscrição das provas inclui:

- Kit de partição
- T-shirt oficial do evento
- Dorsal personalizado
- Seguro de acidentes pessoal e responsabilidade civil
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Transporte para o local de partida
- Banhos
- Prémio Finisher
- Outros brindes que a organização consiga angariar

Banhos

Os banhos terão lugar no ginásio do Clube Náutico de Ponte de Lima, localizado a 500m do local de partida.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições deverão ser feitas até ao dia 26 de Maio de 2019.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

Traz contigo o teu cartão de cidadão para simplificar a entrega do Kit

Levantamento de dorsais

Dia 1 de Junho de
2019

Horário: 14:00H –
20:00H

Local: Parque do Arnado

Morada: Caminho da Oliveirinha, Arcozelo 4990-146 Ponte de Lima

GPS: 41° 46' 14,2" N | 8° 35' 19,1" W

Levantamento de dorsais

Trail Curto e Trail Longo

Dia 2 de Junho de
2019

Horário: 07:00H-
08:30H

Local: Parque do Arnado

Morada: Caminho da Oliveirinha, Arcozelo 4990-146 Ponte de Lima

GPS: 41° 46' 14,2" N | 8° 35' 19,1" W

Levantamento de dorsais

Caminhada

Dia 2 de Junho de

2019

Horário: 08:00H-

08:50H

Local: Monte da Madalena

Morada: Lugar das Santas, 4990-620 Fornos

4. Categorias e Prémios

4.1.1 Definição

A Classificação das Provas corresponde aos resultados do Trail Longo (25 km), Trail Curto (15 km) e Mini-Trail / Caminhada (10 km), com lugar a entregas de prémios conforme 4.2.2.

Para efeito de enquadramento nas categorias etárias, é considerada a idade do atleta no dia da prova.

4.1.2. Data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues na zona da Meta a partir das 14:00H.

4.1.3 Para a classificação das Provas, serão considerados os seguintes escalões:

Classificação Sexo Masculino/Feminino

TRAIL LONGO (25 km) TRAIL CURTO (15 km)

Sub 23 Masculino/Feminino – 19 anos a 22 anos.

Sénior Masculino/Feminino – 23 anos a 39 anos.

Master 40 Masculino/Feminino – 40 anos a 44 anos.

Master 45 Masculino/Feminino – 45 anos a 49 anos.

Master 50 Masculino/Feminino – 50 anos a 54 anos.

Master 55 Masculino/Feminino – 55 anos a 59 anos.

Master 60 Masculino/Feminino – Mais de 60 anos.

Classificação Colectiva

TRAIL LONGO (25 km) TRAIL CURTO (15 km)

1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Só é considerado equipa, equipa com 3 ou mais elementos representados em cada prova, e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento. Conta o somatório do tempo dos 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar a prova. As 3 melhores equipas de cada prova serão premiadas com um troféu. A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que maior pontuação obtiverem através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

Exemplo: ·

Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$ lugar ·

Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$ lugar ·

Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$ lugar

5. Publicidade e Imagem

- a. Os concorrentes estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento.
- b. Os concorrentes poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas.
- c. A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em todos os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário

6. Responsabilidade ambiental

Os espaços, em que este evento decorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham. A organização pede a todos os atletas que guardem consigo qualquer material que seja nocivo para o meio ambiente e o deposite no posto de controlo mais próximo ou na chegada da sua prova. Se queremos que este evento se mantenha por muitos e bons anos, é essencial que a conduta dos seus participantes seja a mais correta.

7. Diversos

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior. Os participantes ficam

obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar e cumprir as regras de viação sempre que atravessarem estradas, localidades.

9. Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. Irá constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.