Lagoa Sunset Trail

Regulamento Geral da Prova

Centro de Apoio Social do Nadadouro

Não Fazemos Nem Mais Um… Km

2019

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

Todas as provas [11 km e 22 km], partem da sede do Centro de Apoio Social do Nadadouro Junto ao campo de Futebol.

Latitude: 39°25'20.07"N Longitude: 9°11'27.20"W

No MINI TRAIL e TRAIL LONGO e só poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos.

A caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova em:

www.prozis.com/2lagoasunsettrail

Para informações:

cas.nadadouro@gmail.com

Dados para pagamento

Referência multibanco atribuída na inscrição

Taxa de Inscrição

	Trail Longo	Mini Trail	Caminhada
Até 31 agosto	12€	8€	5€
Até 7 setembro	14€	10€	7€

Jantar para atletas e acompanhantes: 6€

O valor de inscrição inclui: inscrição, seguro desportivo, dorsal (exceto caminhada), T-shirt técnica, lembrança relativa à prova.

A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após regularização de pagamento por parte do atleta.

Outras Condições

• As inscrições são limitadas e terminam assim que se atingir o número que a organização decidiu, ou, no dia 7 de setembro de 2019, até às 23:59h.

• Não haverá inscrições no dia da prova; (é possível, inscrever pessoas na caminhada com seguro, a questão é existirem t shirts para elas)

• Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 7 de setembro de 2019.

Notas importantes:

• Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.

• O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

1.3. Condições físicas

Todos os atletas podem participar desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a condições climatéricas e meteorológicas extremas ou adversas, esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Só é permitido abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

1.5. Colocação dorsal

É no início distribuído um peitoral com chip a cada atleta, a usar à frente em local visível e assim deve permanecer até ao final da prova.

1.6. Regras conduta desportiva

a) Aceitar participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição;
b) Concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
c) Cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

d) Estar conscientes da distância e das particularidades do terreno e estarem fisicamente preparados para tal, devendo ter adquirido, antes da prova, capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (vento, frio, nevoeiro ou chuva);
e) O dorsal tem que estar sempre visível durante a toda a prova, sendo pessoal e intransmissível.
f) Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.
g) Os participantes serão responsáveis por todas as ações susceptíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O Centro de Apoio Social do Nadadouro em parceria com a Junta de Freguesia do Nadadouro e o movimento social, Não Fazemos Nem Mais Um..Km, vão realizar um evento denominado "LAGOA SUNSET TRAIL" de 2019.

Este evento irá decorrer no concelho de Caldas da Rainha e irá desenvolver-se maioritariamente em trilhos, caminhos e estradas de terra da Freguesia de Nadadouro e Freguesia de Santa Maria São Pedro e Sobral da Lagoa.

Todas as provas [11 km e 22 km], partem da sede do Centro de Apoio Social do Nadadouro, junto ao Campo de Futebol

2.2. Programa / Horário

Dia 13 setembro

Secretariado: 14:00 às 18:00 horas

Dia 14 setembro

Secretariado: 12:00 às 17:00 horas

22 Km - Partida às 17:00 Horas de dia 14 de setembro de 2019

11 Km - Partida às 17:30 Horas de dia 14 de setembro de 2019

2.3. Distancia (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP

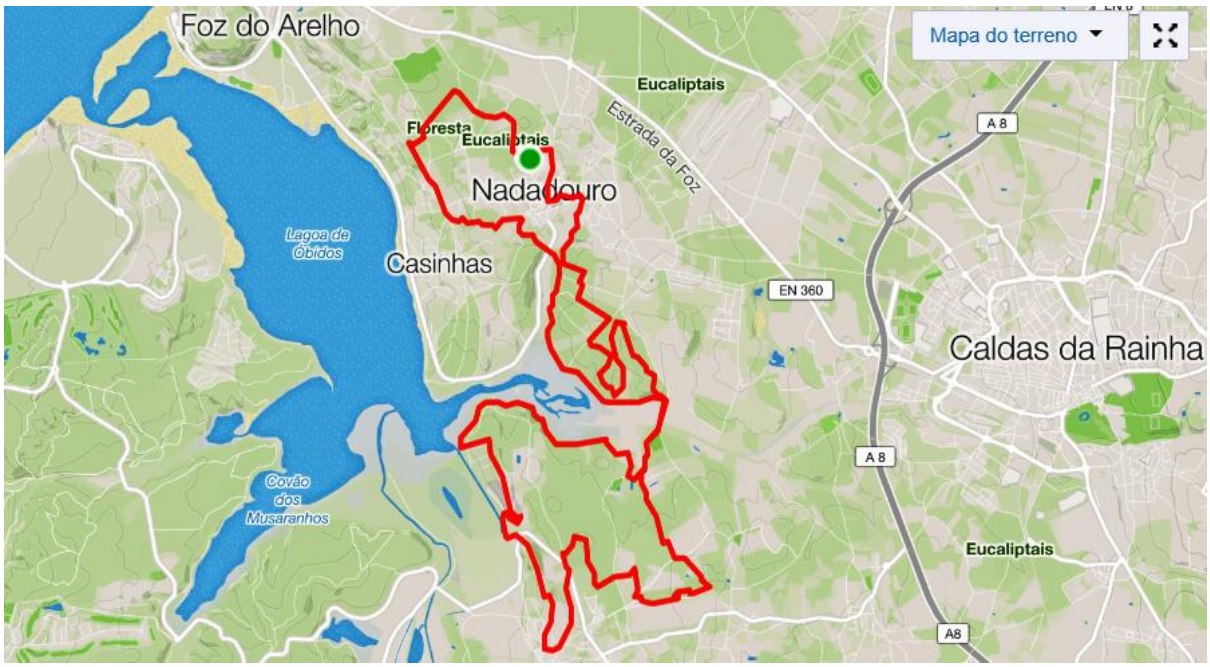
A prova vai ter as seguintes distâncias:

22 Km - Partida às 17:00 Horas de dia 14 de setembro (Trail Longo)

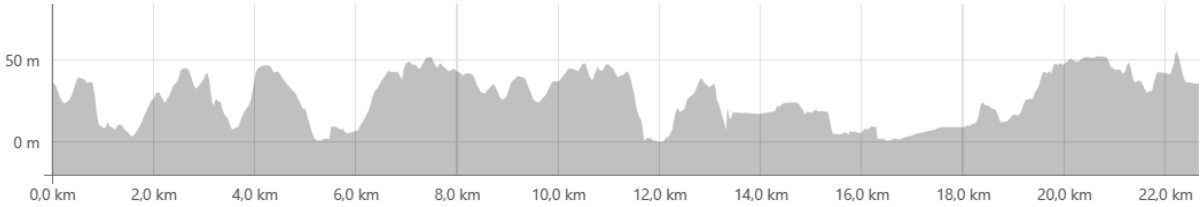
11 Km - Partida às 17:30 Horas de dia 14 de setembro de 2019 (Mini Trail e Caminhada)

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Mapa Trail Longo

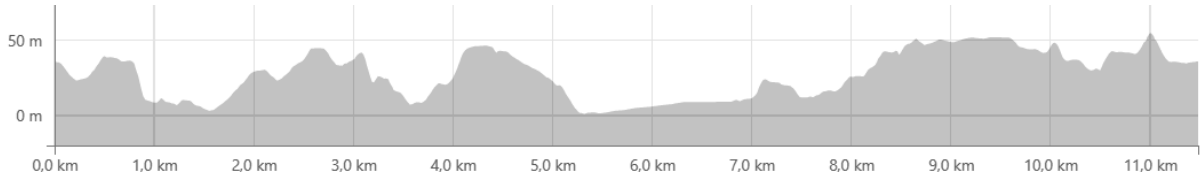


Altimetria Trail Longo D+ 798



Mapa Mini Trail e Caminhada

Altimetria Mini Trail e Caminhada D+ 430



2.5. Tempo limite

Não existe tempo limite ou barramentos.

2.6. Metodologia de controle de tempos

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta, a usar à frente em local visível e assim deve permanecer até ao final da prova.

Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

a) Peitoral dobrado

b) Peitoral guardado dentro da mochila ou outro objeto

As classificações dos 22 km e 11 km, serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Existe prémio para equipa mais numerosa no evento, bem como classificação para as 3 primeiras equipas, em cada uma das distâncias.

Não haverá classificações para a Caminhada

2.7. Postos de controle

Zonas de controlo de passagem, haverá um controlo de passagem por via eletrónica aproximadamente no 6 km de ambas as distâncias.

2.8. Locais dos abastecimentos

A organização colabora na hidratação dos atletas participantes, no entanto, os atletas devem salvaguardar a sua autonomia. Será distribuído nos abastecimentos e também na chegada água, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas.

Mini Trail 11km

1 Abastecimento de líquidos e sólidos

- Junção de trilho com a estrada que segue para Trás do Outeiro.
- 5.3 kms (39°24'11.67"N 9°10'36.40"W)

Trail Longo 22km

2 Abastecimentos de líquidos e sólidos

- Junção de trilho com a estrada que segue para Trás do Outeiro.
- 5.3 kms (39°24'11.67"N 9°10'36.40"W)
- Junção de estrada que vem de Trás do Outeiro com trilho
- 16.5 kms (39°24'11.67"N 9°10'36.40"W)

Se as condições climatéricas assim determinarem, devido ao calor que se possa fazer sentir, poderão existir pontos de abastecimento de líquidos extra

O Mini Trail e Caminhada terão um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, **não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas**.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

• Recipiente mínimo: 500 ml.

• Manta térmica de sobrevivência

• Apito

• Copo

• TLM carregado

Material recomendado

• GPS

• Creme de alta proteção (sol e frio)

• Reserva alimentar de 500 g

• Corta-vento ou impermeável

Poderá ser efetuado um controlo de material, na zona de partida ou em qualquer zona de controlo.

2.11. Penalizações/ desclassificações

Infração	Penalização
Trocar de dorsal durante a corrida	Desclassificação
Atirar desperdícios para o chão durante a corrida	Desclassificação
Ausência nos controlos obrigatórios indicados pela organização	Desclassificação
Não prestar auxílio a outros participantes em caso de emergência	Desclassificação
Não levar dorsal ou o mesmo ser colocado em zona não visível	15 minutos a Desclassificação
Ter conduta anti desportiva	1 hora a Desclassificação

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

• Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

• Na prova de 22 km, em caso de falha de algum controlo, por parte do atleta, este será desclassificado.

• Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

• Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.

• No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário. Cruz Vermelha e Organização.

• Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.

• As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pela organização

• À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

2.13. Seguro desportivo

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora será designada em breve.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail cas.nadadouro@gmail.com

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, referência multibanco)

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova em:

www.prozis.com/2lagoasunsettrail

Para informações:

- cas.nadadouro@gmail.com

Nota importante:

A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após o envio efetuado pela Prozis", de um documento a confirmar a inscrição e que contem o número de dorsal.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Taxa de Inscrição

	Trail Longo	Mini Trail	Caminhada
Até 31 agosto	12€	8€	5€
Até 7 setembro	14€	10€	7€

Jantar para atletas e acompanhantes: 6€

O valor de inscrição inclui: seguro desportivo, T-shirt técnica, lembrança relativa à prova e outros que a organização possa vir a angariar para todos os participantes na corrida.

Outras Condições

• As inscrições são limitadas e terminam assim que se atingir o número de 300 participantes em cada uma das distâncias, à data de 7 de setembro de 2019.

Não haverá inscrições no dia da prova;

• Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 7 de setembro de 2019.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

• Não serão devolvidas taxas de inscrição.

• Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.

• O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

3.4. Material incluído com a inscrição

1) Seguro desportivo, dorsal (exceto caminhada), T-shirt técnica, lembrança relativa à prova (exceto caminhada).

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O Secretariado funcionará no sexta dia 13 de setembro no Centro de Apoio Social do Nadadouro, junto ao campo de futebol, das 14:00 às 18:00 horas.

O Secretariado funcionará no sábado dia 14 de setembro no Centro de Apoio Social do Nadadouro, junto ao campo de futebol, das 12:00 às 17:00 horas.

Nota:

Os dorsais para a prova de 22 km, são entregues também no dia de prova, mas, somente até às 16h45m.

Todos os atletas devem de proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos atrás períodos indicados.

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição, ou, documento pessoal.

3.6. Serviços disponibilizados

A organização disponibiliza dormida em piso duro, para pernoita dos atletas de 13 para 14 set. (Será necessário o uso de sacos cama e colchões).

Os atletas devem reservar a dormida no ato de inscrição.

O piso duro no Pavilhão Desportivo do Nadadouro, é limitado e a ocupação será por ordem de inscrição

A Organização disponibiliza duche aos atletas nos balneários do Pavilhão Desportivo do Nadadouro

Trail Longo 22 km

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.

- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão

Mini Trail 11 km

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.

- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios é realizada no próprio dia, no pódio a ser colocado no local de chegada.

Concretiza-se assim que os 3 atletas de cada categoria terminarem a prova.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)
- Escalão único para atletas deficientes

FEMININOS:

- Sub 23 - 18/23 anos
- Seniores - 24/39 anos

- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)
- Escalão único para atletas deficientes

NOTAS: As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o término da corrida

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Lagoa Sunset Trail, aceitam o presente Regulamento.

5. Informações

5.1. Como chegar

Principais ligações:

A1: A15: Caldas da Rainha: Nadadouro

A8: Caldas da Rainha: Nadadouro

5.2. Onde ficar

Residencial Penedo Furado (Foz do Arelho)

Sana

5.3. Locais a visitar

Nadadouro

Caldas da Rainha
Óbidos
Museu José Malhoa