

# V POÇO NEGRO TRAIL

## REGULAMENTO



# V POÇO NEGRO TRAIL

## ÍNDICE



INTRODUÇÃO .....	3
Condições de participação .....	4
Idade participação nas diferentes provas .....	4
Inscrição regularizada .....	4
Condições físicas .....	4
Definição possibilidade de ajuda externa .....	5
Colocação dorsal e chip.....	5
Regras de conduta desportiva.....	5
A PROVA .....	6
Apresentação das provas e Organização .....	6
Programa/Horário .....	6
Distância / Altimetria / Dificuldade.....	7
Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso .....	7
Tempo Limite .....	7
Metodologia de controle de tempos .....	8
Postos de controlo .....	8
Locais de abastecimento.....	8
Material aconselhável .....	8
Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário.....	9
Penalizações / desclassificações .....	9
Responsabilidades perante o atleta/participante.....	9
Seguro desportivo .....	9
INSCRIÇÕES .....	10
Processo inscrição .....	10
Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição .....	10
Condições de devolução do valor de inscrição .....	11
Secretariado da prova/horários e local.....	11
Serviços disponibilizados.....	11
CATEGORIAS E PRÉMIOS .....	12
Definição data, local e hora de entrega de prémios .....	12
Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas.....	12
Direitos de imagem .....	13
Diretor de Prova .....	13

# V POÇO NEGRO TRAIL



## INTRODUÇÃO

A Freguesia de Rio Mau, situada no sopé da Serra da Boneca e com os pés banhados pelo Rio Douro, apresenta ótimas condições para a prática de desportos na natureza. O Rio Mau, afluente do Douro, cujo nome oferece à freguesia, tem em toda a sua extensão excelentes zonas para disfrutar daquilo que a natureza nos dá de melhor.

Tal como nas edições anteriores, a V edição do Poço Negro Trail terá um cariz solidário. Assim, o valor angariado pelas inscrições reverterá para a Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau, IPSS local que dá apoio domiciliário a idosos, necessitados e tem também como valências um centro de dia e um ATL.



## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### Idade participação nas diferentes provas

- a) O V Poço Negro Trail é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos na serra da Boneca e Estivada, na freguesia de Rio Mau concelho Penafiel.
- b) O trail e o trail curto estão abertos a maiores de 16 anos e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### Inscrição regularizada

- a) A inscrição será feita através da plataforma de inscrições da Lap2Go.
- b) Aquando do levantamento do dorsal só é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

### Condições físicas

- a) Para participar é indispensável:
  - ✓ Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos de desníveis positivos e negativo
  - ✓ Encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente
  - ✓ Adquirir, 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.
- b) Prova feita em semi-suficiência

# V POÇO NEGRO TRAIL



## Definição possibilidade de ajuda externa

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

## Colocação dorsal e chip

- ✓ O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

## Regras de 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 alvo de advertência, expulsão ou desqualificação

# V POÇO NEGRO TRAIL



## A PROVA

### Apresentação das provas e Organização

- ✓ O V Poço Negro Trail será realizado no dia 28 de junho de 2020, em Rio Mau - Penafiel e será constituído por três eventos:
  - Trail Longo – 25km
  - Trail curto – 16km
  - Caminhada – 9km
- a) A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender.
- b) A organização deste evento estará a cargo da Associação Para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (APDF Rio Mau).

### Programa/Horário

- a) Dia 27 de junho (Sábado):
- 14:00 – 22:30 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais e kits  
De participante (Casa da Sobreira) Largo Coronel Cipriano Fontes  
– Rio Mau)
- b) Dia 28 de junho (Domingo):
- 06h45 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante  
(Casa da Sobreira) Largo Coronel Cipriano Fontes – Rio Mau
- 08h00 – Abertura Controlo zero
- 08h30 – Partida Trail longo
- 08h45 – Partida Trail curto.
- 09h30 – Início caminhada
- 10h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail curto

# V POÇO NEGRO TRAIL



10h30 – Início do serviço para banhos

13h00 – Cerimónia de entrega de prémios

14h30 – Encerramento do V Poço Negro Trail

NOTA: (horários sujeitos a alterações)

## Distância / Altimetria / Dificuldade

✓ O V Poço Negro Trail terá as seguintes distâncias:

- 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de +-1400m tendo a classificação de Trail muito difícil TL/MD.
- 16km (Trail curto) e um desnível positivo de +-900m tendo a classificação de Trail curto muito difícil TC/MD.
- A caminhada terá a distância de 9km

## Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

✓ (ver site da prova)

## Tempo Limite

- ✓ O tempo limite para o V Poço Negro Trail será de 6h em ambos os trails e
  - Trail Longo
    - tempo limite de passagem: 1º abastecimento 2h30min
    - ultimo abastecimento 4h e de 4h
  - Trail Curto
    - tempo limite de passagem: 1º abastecimento 2h30min

# V POÇO NEGRO TRAIL



**Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão desclassificados.  
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.**

## Metodologia de controle de tempos

- ✓ O controle de tempos será feito pela empresa Lap2Go com recurso a chip.

## Postos de controlo

- ✓ O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização em locais não revelados.

## Locais de abastecimento

- O Trail Longo terá dois abastecimentos sólidos/líquidos e um líquido
- O Trail curto terá um abastecimento sólido/líquido e um líquido
- A caminhada terá um abastecimento sólido/líquido
- Os locais dos abastecimentos serão anunciados junto à data do evento.

## Material aconselhável

- Telemóvel, depósito de água, bastões, luvas, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro.
- A organização disponibilizará copos nos abastecimentos

***O atleta que for identificado a colocar lixo nos trilhos, será penalizado.***

# V POÇO NEGRO TRAIL



## Informação sobre passagem de locais com trafego rodoviário ou ferroviário

- ✓ A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

## Penalizações / desclassificações

- a) Será penalizado ou desqualificado todo aquele que
  - a. Não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
  - b. Deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado)
  - c. Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min).
  - d. Alteração do dorsal (desqualificação)
  - e. Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
  - f. Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)

## Responsabilidades perante o atleta/participante

- ✓ Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos...

## Seguro desportivo

- ✓ Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal. Os participantes serão responsáveis de todas as ações que possam produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.
- ✓ O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.



## INSCRIÇÕES

### Processo inscrição

- ✓ As inscrições serão efetuadas online no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Lá terá toda a informação referente à prova. Após ser feita a inscrição os atletas recebem uma referência Multibanco para regularizar o pagamento no prazo máximo de 72h, findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

### Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição

- a) As inscrições no V Poço Negro Trail ocorrerão em duas fases:
  - ✓ Fase 1 – de 01 de Março até 24 de maio;
  - ✓ Fase 2 – de 25 maio a 14 de junho.
- b) Preços:
  - ✓ **Fase 1:**
    - Trail Longo – 12 euros
    - Trail curto – 9 euros
    - Caminhada – 7 euros
  - ✓ **Fase 2:**
    - Trail Longo– 14 euros
    - Trail curto – 11 euros
    - Caminhada – 8 euros
- c) Material incluído na inscrição:
  - ✓ Trail e trail curto – dorsal, seguro, abastecimentos, banhos, medalha finischer e t-shirt técnica.
  - ✓ Caminhada – seguro, abastecimentos e t-shirt.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto sendo a sua inscrição gratuita até aos 12 anos. Mesmo sendo gratuita o adulto responsável tem que fornecer os dados de identificação do menor para efeitos de seguro.

# V POÇO NEGRO TRAIL



## Condições de devolução do valor de inscrição

- ✓ Em momento nenhum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. 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. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

## Secretariado da prova/horários e local

- a) O secretariado será na Casa da Sobreira (Largo Coronel Cipriano Fontes – Rio Mau)
- b) 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 atleta em causa.

## Serviços disponibilizados

- ✓ Duches, abastecimento final para as provas de Trail Longo, trail curto



## CATEGORIAS E PRÉMIOS

### Definição data, local e hora de entrega de prémios

- ✓ A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada pelas 13h ou quando a organização achar oportuno.

### Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

- a) Serão premiados os 3 primeiros classificados masculinos e femininos do Trail e trail curto.
- b) Serão ainda premiados os 3 primeiros classificados dos seguintes escalões:
  - ✓ Masculinos:
    - Juvenil – 16 a 17 anos (até 15km)
    - Júnior – 18 a 19 anos (até 25km)
    - M Sub 23 – 20 a 22 anos
    - M Seniores– 25 a 39 anos
    - M40 – 40 a 44 anos
    - M45 – 45 a 49 anos
    - M50 – 50 a 54 anos
    - M55 – 55 a 59 anos
    - M60 – mais de 60 anos
  - ✓ Femininos:
    - Juvenil – 16 a 17 anos (até 15km)
    - Júnior – 18 a 19 anos (até 25km)
    - M Sub 23 – 20 a 22 anos
    - M Seniores– 25 a 39 anos
    - M40 – 40 a 44 anos
    - M45 – 45 a 49 anos
    - M50 – 50 a 54 anos
    - M55 – 55 a 59 anos
    - M60 – mais de 60 anos
- c) Haverá também classificação por equipas.

As idades acima indicadas dizem respeito a idade que o atleta terá a 31/10/2020

# V POÇO NEGRO TRAIL



## Direitos de imagem

- ✓ A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza a organização 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 (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc) e cede todos os direitos á sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.
  - a) Todos os atletas e publico estão autorizados a captar imagens e vídeos do evento.
  - b) No equipamento individual, todos os atletas poderão usar inscrição publicitária desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva

## Diretor de Prova

- ✓ A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para o publico e participantes), é da organização, na pessoa do Diretor da prova por este indicado.

# V POÇO NEGRO TRAIL



## INFORMAÇÕES (PUBLICADAS NO SITE OU FACEBOOK DO EVENTO)

### COMO CHEGAR

### ONDE FICAR

### LOCAIS A VISITAR

### ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

- a) Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição no V Poço Negro trail, aceitam o presente regulamento. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.
- b) Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.