



# TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO

## 2019



## REGULAMENTO

### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO será realizado no dia 01 de dezembro de 2019 (domingo), independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização considere que as mesmas não ofereçam risco para os participantes. O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO é organizado pelo Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) levando os atletas/caminheiros a percorrer trilhos da Freguesia de Vila Verde. Conta com o apoio da Câmara Municipal da Figueira da Foz, Junta de Freguesia de Vila Verde, bem como de outras entidades.

#### 1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, será constituído por duas distâncias competitivas (trail e mini trail) na distância de 25 e 15 kms em que poderão participar atletas com idade superior a 18 anos no trail e 16 anos no mini-trail e ainda uma caminhada não competitiva na distância de 10 kms aberta a todas as idades sendo que os menores deverão ser acompanhados pelos respetivos encarregados de educação.

Obrigatório o preenchimento de uma declaração de responsabilidade pelo encarregado de educação a entregar à organização até ao levantamento dos dorsais. (a solicitar à organização por mail) no caso da participação de menores no mini-trail.

#### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições, para a participação no TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, serão feitas através do site <https://lap2go.com/pt/event/trail-encostas-do-mondego-2019>, terminando a 22 de novembro de 2019 às 23H59M. Não serão permitidas quaisquer alterações nas inscrições a partir desta data.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

#### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O atleta deverá estar consciente das características da prova, que decorrerá fora de estrada, por trilhos em que o desnível é uma constante, podendo surgir vários obstáculos como raízes de árvores, pedras e outros característicos das provas de trail. Os atletas deverão estar preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como o frio ou chuva.

Cada participante tem que estar preparado para gerir os seus problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, assim como pequenas lesões.

#### 1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento, não podendo essa assistência prejudicar a prova de outros atletas. Fora dos postos de abastecimento só em caso de emergência poderá recorrer-se a ajuda externa não podendo daí resultar vantagens competitivas para o atleta assistido ou que de algum modo prejudiquem os outros participantes.

## **1.5. COLOCAÇÃO DORSAL**

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo ser levantado no horário estipulado para o efeito no secretariado da prova.

A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação de identificação. Este deve ser usado em local visível durante toda a prova e facultado sempre que a organização o solicite sendo a zona correta para fixação abaixo do peito.

É responsabilidade do atleta o uso de alfinetes ou outro meio de fixação do dorsal.

## **1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Todos os atletas deverão obrigatoriamente transportar os resíduos que produzam até aos locais adequados que a organização providenciará para depósito dos mesmos. O abandono dos resíduos em local inapropriado dará lugar à desclassificação do atleta.

## **2. PROVA**

### **2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO**

O Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) organiza no dia 01 de dezembro de 2019 o TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO.

A prova será constituída por 3 eventos:

A caminhada (10kms), o Mini Trail (15kms) e o Trail (25kms). A prova de 15 kms fará parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra – Curto, circuito da responsabilidade da ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

A competição terá início e fim junto ao Pavilhão do GRV em Vila Verde, Figueira da Foz

### **2.2. PROGRAMA / HORÁRIO**

Sábado – 30 de novembro de 2019

Secretariado aberto nos períodos das:

15.00 às 19:00 horas

20:30 às 23.00 horas

Domingo – 01 de dezembro de 2019

07:00 horas - Abertura do secretariado

09:00 horas – Encerramento do secretariado

09:15 horas -- Início da entrada para o controlo Zero

09:30 horas – Início da prova de trail

09:45 horas – Início da prova de mini.trail

09:50 horas – Início da caminhada

13:30 horas – Entrega de prémios

14:30 horas – Encerramento dos percursos

### **2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP**

As provas de trail têm a distância aproximada de 25 e 15 kms, sendo classificadas respetivamente como TRAIL LONGO e TRAIL CURTO (pela classificação da ATRP).

A categorização por dificuldade será divulgada oportunamente.

A caminhada tem a distância aproximada de 10 kms sendo de dificuldade moderada.

### **2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO**

Em preparação. Será publicado logo que concluído.

## **2.5. TEMPO LIMITE**

O tempo limite para a prova será de 05 horas, sendo os percursos encerrados por atletas que desempenham as funções de “Vassoura”.

## **2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS**

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa LAP2GO.

O controlo será feito através de um chip colocado na sapatilha que terá de ser devolvido obrigatoriamente no final da prova.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas ser devidamente justificadas.

Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da empresa de cronometragem.

## **2.7. POSTOS DE CONTROLE**

Existirá um controlo “0” com o objetivo de identificar os atletas presentes à partida.

Serão efetuados controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

As falhas de passagem nos locais de controlo poderão dar lugar a desclassificação.

## **2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS**

Haverá 1 posto de abastecimento líquido/sólido no mini trail e na caminhada. Na prova de trail existirão 2 postos de abastecimento líquido/sólido. Além dos postos de abastecimento durante a prova, existirá um abastecimento no final da prova comum a todos os participantes. Não serão fornecidos copos nem garrafas pelo que os atletas deverão transportar consigo um recipiente apropriado para ingestão de líquidos.

## **2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ 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/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético;
- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequado para a corrida/caminhada em trilhos;
- Manta térmica;
- Telemóvel operacional.

O uso do dorsal e do chip é obrigatório desde a partida até terminar a prova.

Caso as previsões meteorológicas o aconselhem o material poderá passar de recomendado a obrigatório sendo que nesse caso todos os atletas serão informados com a antecedência de até 48 horas.

## **2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

As provas decorrem em “open road”, com os membros da organização a estarem presentes nos locais de cruzamento nas vias rodoviárias. Os atletas não estão dispensados do cumprimento das regras de trânsito, devendo igualmente ser respeitadas as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

## **2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

O desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal ou do chip e a conduta anti-desportiva dará lugar a desclassificação.

## **2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE**

A inscrição na prova implica a 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 nos riscos não cobertos pelo seguro.

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

## **2.13. SEGURO DESPORTIVO**

Todos os atletas estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais desportivo que, atempadamente, será apresentado ao atleta, mas cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

De igual forma será celebrado um seguro de responsabilidade civil.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que excede o risco coberto pelo seguro.

**Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.**

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO**

A inscrição é feita através do site <https://lap2go.com/pt/event/trail-encostas-do-mondeg-2019> e deverá ser feita de acordo com os prazos estabelecidos.

O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento. A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de inserção dos dados e validada após pagamento.

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.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições.

Quaisquer dúvidas deverão ser remetidas por mail para o endereço [encostasdomondego@saop.pt](mailto:encostasdomondego@saop.pt).

### **3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

O período das inscrições inicia-se no dia 07 de setembro de 2019 terminando às 23:59 horas de 22 de novembro de 2019 com as seguintes taxas:

- Caminhada - 10€
- Mini Trail – 14€
- Trail - 16€

(Os valores indicados incluem almoço constituído por uma sopa, uma bifana e duas bebidas)

Os atletas filiados na ADAC terão um desconto no valor de 1,5 € na prova de trail e mini-trail, devendo inserir o seu n.º de filiado na FPA/ADAC durante o processo de inscrição.

### **3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

A organização não procederá à devolução do dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento, porém, é possível a cedência da inscrição

a outro atleta até à data limite de inscrições devendo para o efeito ser contactada a organização a fim de atualizar os dados.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

### **3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais,
- Seguro de Responsabilidade Civil;
- Abastecimentos;
- T'Shirt;
- Banho;
- Almoço (uma sopa, uma bifana, duas bebidas)
- Brinde/s que a organização possa providenciar.

### **3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS**

O secretariado funcionará na sede do GRV (em frente ao pavilhão do GRV), nos dias:

- 30 de novembro de 2019, das 15H00 às 19h00 e das 20H30 às 23h00;
- 01 de dezembro de 2019, entre as 07h00 e as 09h00.

### **3.6. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP PARA CRONOMETRAGEM**

O dorsal fornecido pela organização deverá ser colocado de forma bem visível durante a totalidade do percurso.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

O chip deverá ser devolvido no final da prova.

### **3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS**

Serão disponibilizados os balneários no final da prova, no pavilhão do Grupo Recreativo Vilaverdense.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

Nas provas de trail e mini-trail existirão os seguintes prémios:

<b>MINI-TRAIL / TRAIL</b>		
Escalão (Idade do atleta em 31OUT20)		
Masc. / Fem.	18/34	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	35/39	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	40/44	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	45/49	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	50/54	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	55/59	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	60/64	3 PRIMEIROS
Masc. / Fem.	+65	3 PRIMEIROS
EQUIPAS		3 PRIMEIRAS

Na prova de mini-trail existirá ainda o seguinte escalão:

<b>MINI-TRAIL</b>		
Escalão (Idade do atleta em 31OUT20)		
Masc. / Fem.	16/17	3 PRIMEIROS

**Para efeitos de classificação será considerada a idade do atleta à data de 31 de outubro de 2020, conforme regulamentos ATRP e do CDTRC.**

Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

A equipa com maior número de atletas a concluírem prova de trail e mini-trail terá direito a um prémio a anunciar brevemente

#### **4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS**

A entrega de prémios ocorrerá junto da zona da meta pelas 13h30.

#### **4.2. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES**

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas serem devidamente justificadas.

### **5. INFORMAÇÕES**

#### **5.1. COMO CHEGAR**

Vila Verde é uma freguesia do Concelho da Figueira da Foz e fica a 4kms do centro da cidade.

Clique para visualização no [Google Maps](#).

#### **5.2. ONDE FICAR**

Solo duro a custo zero nas instalações do GRV (os atletas deverão reservar e fazer-se acompanhar de colchão e saco cama).

A Figueira da Foz dispõe de um alargado leque de ofertas de alojamento pelo que se sugere a consulta nas páginas da especialidade.

#### **5.3. LOCAIS A VISITAR**

A Figueira da Foz é um local de excelência como destino turístico pelo que se aconselha o aproveitamento do fim-de-semana para ficar a conhecer melhor o concelho da Figueira da Foz. <http://www.cm-figfoz.pt/index.php/visitar>

Notas e alterações:

O presente regulamento poderá ser atualizado devendo ser consultado a versão mais atualizada.