

VI TRAIL DE ESPOSENDE

29 DE MARÇO '20



ULTRA TRAIL – 45 KM

TRAIL LONGO – 25 KM

TRAIL CURTO – 16 KM

WWW.ESPOSENDERUN.COM

A Câmara Municipal de Esposende, a Esposende 2000, a ADE – Trail Running e Spin&Run Esposende vão realizar, no dia 29 de março, o VI Trail de Esposende. O programa integra três provas: Ultra Trail – 45 Km, Trail Longo - 25 Km e Trail Curto – 16 Km. A competição realizar-se-á ao longo da Arriba Fóssil de Esposende e terminará no Centro da Cidade, no Largo Rodrigues Sampaio. O Ultra Trail – (45 Km) terá início e terminará no Largo Fonseca Lima; Os Trail Longo (25 Km) e Curto (16 Km) partirão do Castro de S. Lourenço, em Vila Chã e terminarão no Largo Fonseca Lima.

PROGRAMA

29 de março 2020

7h00 - Concentração Ultra Trail (45 Km), no Largo Fonseca Lima.

7h30 – Partida do Ultra Trail (45 Km)

8h00 - Transporte de autocarro dos participantes no Trail Longo, das Piscinas Foz do Cavado para a Zona de Partida (Castro de S. Lourenço -15 minutos de viagem)

8h30 - Partida do Trail Longo (25 Km)

9h00 - Transporte de autocarro, dos participantes no Trail Curto, das Piscinas Foz do Cavado para a Zona de Partida (Castro de S. Lourenço -15 minutos de viagem)

9h30 – Partida do Trail Curto (16 Km)

11h30 - Hora prevista para a chegada dos primeiros participantes (Largo Fonseca Lima – Esposende)

12h30 – Previsão de Pódios do Trail Curto (16Km)

14h00 – Previsão de Pódios do Trail Longo (25Km)

15h30 – Previsão de Pódios do Ultra Trail (45Km)

18h30 – Encerramento do Controlo de Tempos

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação implica os seguintes requisitos:

Estar devidamente inscrito e possuir um Frontal de participação;

Conhecer e aceitar as condições do Regulamento;

Ter 18 anos à data da realização da prova;

Uma vez que não haverá corte de trânsito rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, assim como, respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem que assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

O atleta deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado, física e mentalmente, para essas dificuldades;

Realizar um exame médico-desportivo de forma a ter a consciência de que reúne as condições físicas necessárias para a participação nesta prova;

Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que lhe permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente, enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva e lama);

Ser portador de um telemóvel e manter-se contactável durante a prova;

Respeito pela natureza: tratando-se de uma corrida de montanha é fundamental a consciência e a responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que, é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai decorrer a prova;

O evento obriga ao cumprimento das regras de conduta desportiva, portanto comportamentos inadequados (linguagem ofensiva, agressão física ou verbal), serão devidamente punidos pela organização.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser efetuadas em www.esposenderun.com até ao dia 23 de março. O pagamento terá que ser realizado, obrigatoriamente, até essa data. Após efetuar a inscrição o participante constará numa lista provisória, com a designação – A AGUARDAR VALIDAÇÃO;

Após ter efectuado o pagamento (ver formas de pagamento) e o mesmo ter sido confirmado pela organização, surgirá como PAGO, com a atribuição do número de FRONTAL;

As inscrições estarão limitadas a 1200 participantes.

4. TAXA DE INSCRIÇÃO

7,50€ - Inscrições efetuadas até 18 de março de 2020, inclusive.

Inclui: transporte dos participantes, Trail Curto e Longo, t-shirt técnica, medalha de “Finisher”, seguro, reforço alimentar e banho.

10,00€ - Inscrições efetuadas após 18 de março de 2020.

Inclui: transporte dos participantes, Trail Curto e Longo, t-shirt técnica, medalha de “Finisher”, seguro, reforço alimentar e banho.

6. DEVOLUÇÃO DA TAXA DE INSCRIÇÃO

Os participantes que, por qualquer motivo, se vejam impedidos de participar na prova podem requerer a restituição da Taxa de Inscrição. Para o efeito, devem endereçar um e-mail à organização, referindo o seu nome completo, o número do Frontal e indicando o seu NIB.

Não será possível requerer a devolução da Taxa de Inscrição após o dia 18 de março.

7. SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE FRONTAIS

Contacto do Secretariado Sra. Amélia Neiva

tm 96 131 73 54

e-mail: amelia.neiva@cm-esposende.pt

O Secretariado da prova para o levantamento dos Frontais funcionará no Centro de Informação Turística de Esposende, na Avenida Eng.º Eduardo Arantes e Oliveira, em Esposende, no dia 28 de março, das 10h00 às 19h00 e no dia da prova, a partir das 06h00;

Para o levantamento dos Frontais o participante deverá ser portador do Cartão de Cidadão, QR CODE ou do Código de Levantamento;

É possível um participante fazer o levantamento de vários Frontais, desde que, seja portadora dos Códigos de Levantamento dos Frontais em causa.

8. PROVA

8.1 MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO

ULTRA TRAIL: 44 900 m

Declive + 1907 m

Declive - 1906 m

Declive máximo: 41.1 % / - 41.3%

Declive médio: 6.7 % / - 7.2%



TRAIL LONGO: 24 400 m

Declive + 1142 m

Declive - 1315 m

Declive máximo: 41.2 % / - 50.0%

Declive médio: 9.0 % / - 8.3%



TRAIL CURTO: 16 100 m

Declive + 497 m

Declive - 670 m

Declive máximo: 35.2 % / - 52.9%

Declive médio: 5.5 % / - 6.4%



O percurso é composto por trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiros, rios, single tracks e locais arqueológicos.

8.2 SINALIZAÇÃO

O percurso será sinalizado com fitas e placas indicativas da direcção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos. Se porventura os participantes deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 50 metros, deverão voltar para trás até encontrarem novamente a respectiva sinalização.

8.3 MATERIAL ACONSELHADO

Mochila tipo Camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1 L, corta-vento, apito, telemóvel.

8.4 POSTOS DE ABASTECIMENTO

Nos postos de abastecimento não serão cedidas garrafas, os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem. Qualquer lixo deve ser imediatamente deixado nos recipientes propositadamente colocados para o efeito. Ao longo do percurso existirão os seguintes Postos de Abastecimento:

TU 45 Km: 6 abastecimentos ao longo do percurso; km (disponível brevemente)

TL 25 Kms: 4 abastecimentos ao longo do percurso; km (disponível brevemente)

TC 16 Kms: 3 abastecimentos ao longo do percurso; km (disponível brevemente).

8.5 TEMPO LIMITE

A partir das 18h30 encerra o Sistema de Controlo de Tempos. A prova será dada por terminada.

8.6 CONTROLO DE TEMPOS

Existirá um controlo zero (caixa fechada) na zona de partida e um controlo de chegada.

8.7 POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um comissário da organização.

8.8 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes que não tenham realizado o Controlo Zero serão desclassificados;

Não passar por um ou mais postos de controlo levará à desclassificação do participante;

Os participantes que no momento da chegada não possuam frontal não serão contemplados com a atribuição de Tempo de Prova e respetiva Classificação.

9. ESCALÕES

Em termos classificativos, a atribuição de Tempos de Prova contemplará os seguintes escalões:

Escalão	Descrição
F/M SUB 23	Idades entre os 20 e os 22 anos
F/M SEN	Idades entre os 23 e os 39 anos
F/M VET M40	Idades entre os 40 e os 44 anos
F/M VET M45	Idades entre os 45 e os 49 anos
F/M VET M50	Idades entre os 50 e os 54 anos
F/M VET M55	Idades entre os 55 e os 59 anos
F/M VET M60	Idades superiores a 60 anos

10. CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPAS

Existirá uma Classificação Geral Coletiva. Para a classificação coletiva ter-se-á em consideração o somatório dos tempos dos três melhores atletas, em cada uma das provas TU, TL e TC. Sendo declarada vencedora a equipa que obtiver menor tempo;

Somente equipas constituídas por um número mínimo de três elementos serão incluídas em termos de classificação coletiva.

11. SEGURO DESPORTIVO

Os participantes, durante a realização da prova, estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

APÓLICE: AG63088548

Morte ou invalidez permanente **38.000,00 €**;

Despesas de funeral **3.800,00 €**;

Despesas de tratamento e repatriamento **4.750,00 €**.

12. CLASSIFICAÇÕES

Após a prova será emitida uma classificação provisória.

A classificação provisória será passível de ser alterada caso sejam detectados erros em termos classificativos.

A classificação definitiva será publicada 48h após a realização da prova.

13. RECLAMAÇÕES

A classificação provisória poderá ser alvo de reclamação até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deverá ser colocada por escrito e remetida à organização. Na reclamação deverá constar o nome do reclamante, nº do Cartão de Cidadão, nome do (s) participante(s) afectados, nº do Frontal, referindo os motivos que alegam. As decisões tomadas pela organização são soberanas e não são passíveis de recurso.

14. EMERGÊNCIA MÉDICA

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no Frontal do participante;

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo, abastecimento e na Zona de Meta;

É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;

Devido a problemas associados ao ambiente e ao tipo de evento, poderá ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. A consequente segurança dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuam;

Os participantes devem aceitar as decisões do pessoal médico especializado.

15. PRÉMIOS

Prémios Individuais

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos em termos de classificação geral e por escalão no TU, TL e TC.

Prémios Coletivos

Serão atribuídos troféus às três equipas com melhor Classificação Geral.

Finisher

Será atribuída uma lembrança de *Finisher* a todos os participantes que concluem a prova.

16. LOCAL DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Os prémios serão entregues no Largo Rodrigues Sampaio (Localização da Meta);

Sempre que seja possível determinar os três primeiros classificados haverá imediatamente uma cerimónia de entrega de prémios, em cada escalão.

17. DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas fotografias e nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de promoção.

18. CONFIDENCIALIDADE DE DADOS

Ao proceder à sua inscrição, o Município de Esposende, tendo em conta a sua política de confidencialidade de dados, manterá a informação que é solicitada no momento da inscrição em total confidencialidade. Contudo, em termos organizativos, alguma da informação que é solicitada terá que ser fornecida a terceiros, tendo em conta as seguintes condições:

Serviço de Controlo de Tempos-Será fornecido à empresa que assegura o controlo de tempos o número de frontal, nome, data de nascimento e nome da equipa de cada participante;

Seguro de Prova - Será fornecido à Seguradora Fidelidade o nome, o numero de Identificação Fiscal e data de nascimento, de cada participante.

Estas entidades comprometem-se a utilizar estes dados exclusivamente para estes fins, sendo os mesmos destruídos após a realização do evento.

O Município de Esposende poderá utilizar os contactos de email para comunicar informação relacionada com o Programa Esposende Run. O contacto de email será utilizado exclusivamente para esse fim.

19. BANHOS

A organização disponibiliza como local de banhos o Pavilhão Desportivo da Escola António Correia de Oliveira.