



## Regulamento 2019

---

## **V Trail da Ladeia - Frutorra**

O **V Trail da Ladeia - Frutorra** realizar-se-á no dia **13 de outubro de 2019 em Alvorge - Ansião**, a norte do distrito de Leiria. É constituído por 2 provas competitivas e uma caminhada.

O evento está integrado no 1º Campeonato Municipal de Trail do Concelho de Ansião e está certificado pela A.T.R.P..

O evento é organizado pelo **Centro Social Cultural e Recreativo de Alvorge** e em parceria com a **Associação "100 gas Team" (Dá-lhe gás)** conta com a colaboração do **Município de Ansião** e a **Junta de Freguesia do Alvorge** entre outros patrocinadores e colaboradores.

### **APRESENTAÇÃO DA PROVA**

A prova **V Trail da Ladeia - Frutorra** é constituída na sua maioria (cerca de 98%) por trilhos técnicos, estradão, carreiros em grande parte no vale do Rabaçal, Devemos referir que a caminhada terá aproximadamente 12km com um grau de dificuldade médio/elevado, principalmente devido à tecnicidade de alguns trilhos.

### **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

#### **IDADE DE PARTICIPAÇÃO**

- A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 18 anos terão que ser acompanhados por um adulto.
- Nas provas de Trail Curto e de Trail Longo, os atletas deverão ter uma idade mínima de 18 anos.
- Todos os interessados com mais de 70 anos podem inscrever-se e participar. Contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza.

#### **INSCRIÇÃO REGULARIZADA**

Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 10/10/2019 (quinta feira).

## PROGRAMA / HORÁRIO

### Dia 12/10/2019

- Secretariado das 15h às 18h
- 16h Trail kids

### Dia 13/10/2019

Secretariado das 07h15 às 8h30, na sede da associação no Alvorge.

O Trail Longo terá início às 09h00 com partida e chegada frente na sede da associação do Alvorge.

O Trail Curto e a Caminhada terão início às 9h30, com partida e chegada no mesmo local.

Haverá pequeno almoço e almoço (porco no espeto)

Entrega dos prémios para o Trail Curto – 13h00 ou logo que possível.

## DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

**Trail longo (TL) = K28** Grau de dificuldade - Difícil

**Trail Curto (TC) = K16** Grau de dificuldade - Moderado

O desnível acumulado e perfil serão anunciados posteriormente.

## LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

A distância de passagem dos abastecimentos será anunciada posteriormente.

### **Trail longo:**

1º abastecimento= sólidos + líquidos

2º abastecimento= sólidos + líquidos

3º abastecimento= sólidos + líquidos

Vários pontos de água em diversos locais

### **Trail curto:**

1º abastecimento= sólidos + líquidos

Vários pontos de água em diversos locais

### **Caminhada:**

1º abastecimento= sólidos + líquidos

Vários pontos de água em diversos locais

## INSCRIÇÕES

### PROCESSO DE INSCRIÇÃO

### **Trail Longo e Trail Curto:**

Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito em: [www.prozis.com/traildaladeia](http://www.prozis.com/traildaladeia)

### **Caminhada**

As inscrições deverão ser feitas preferencialmente através da plataforma designada para o efeito em: <https://www.prozis.com/traildaladeia> ou no secretariado no próprio dia até ser atingido o nº limite de participantes.

### **VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO**

1ª fase: até 31 de Julho

- Trail Longo e Curto – 9.00€
- Caminhada – 9.00€

2ª fase: de 1 de Agosto a 30 de setembro

- Trail Longo e Curto – 10.00€
- Caminhada – 10.00€

3ª fase de 1 de outubro a 08 de outubro

- Trail Longo e Curto – 12.50€
- Caminhada – 12.50€

Todas as inscrições têm incluído pequeno almoço e almoço completo (Porco no espeto)

- Refeição vegetariana terá de ser por encomenda (contactar a organização atempadamente).

(Refeição acompanhante – 5.00€ comprar no dia)

O período de inscrições fecha às 23H59 do dia 08/10/2019 ou quando atingidos os 1000 inscritos confirmados.

## **MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

- Os atletas terão direito a pequeno almoço dorsal, t-shirt técnica, prémio de presença, abastecimentos, abastecimento à chegada, almoço (porco no espeto) seguro e banhos quentes.

## **CATEGORIAS E PRÉMIOS**

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

A cerimónia da entrega de prémios terá lugar para o Trail Curto às 13h00 e para o Trail Longo cerca das 14h00.

Os prémios só serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato.

### **DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS**

Sub 23 M/F – 18 aos 23 Seniores  
M/F – 24 aos 39 anos Veteranos  
M/F 40 - 40 aos 44 anos Veteranos  
M/F 45 - 45 aos 49 anos Veteranos  
M/F 50 – 50 aos 54 anos Veteranos  
M/F 55 – 55 aos 59 anos Veteranos  
M/F 60 – Mais de 60 anos

\* Os escalões referem-se à idade dos participantes no dia da prova.

### Prémios

#### **Trail Curto e Trail Longo:**

- Primeiro da geral masculino e feminino troféu + cabaz de produtos endógenos
- 3 primeiros da geral masculinos/femininos –troféu
- 3 primeiros de cada escalão masculinos/femininos – troféus
- 3 primeiras equipas – contando o somatório dos 3 melhores atletas chegados, independente do sexo. Em caso de algum empate, sobe ao lugar superior a equipa que fechar primeiro.
- Prémio especial para as 3 equipas mais numerosas no conjunto do evento.

- Poderão ser entregues outros prémios que a organização venha a angariar.

### **DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Trail da Ladeia e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

### **PROTECÇÃO DE DADOS**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando-nos um e-mail para [alvorge.trail@gmail.com](mailto:alvorge.trail@gmail.com).

### **Devolução do valor de inscrição**

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

### **DIVERSOS**

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do Trail da Ladeia - Frutorra implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.