

## 1. DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Óbidos e da Junta de Freguesia do Vau, realiza-se no dia 25 de Julho de 2020, o Trail Lagoa de Óbidos que será percorrido por caminhos e trilhos na zona da Lagoa de Óbidos. Será composto por um Trail Longo na distância de 26k e um Trail Curto de 12k. Partida e chegada no Vau. O Trail Longo será feito a correr, enquanto o Trail Curto será a correr ou a caminhar.

## 2. HORÁRIOS E PERCURSOS

### *Trail Longo – 26 Km*

O Trail tem a distância de 26 km, e tem início às 18:00 horas.

Terá partida e chegada no Vau – Óbidos.

O tempo limite será de 4 horas para terminar.

### *Trail Curto – 12 Km*

O Trail tem a distância de 12 km, e tem início às 18:00 horas.

Terá partida e chegada no Vau – Óbidos.

Poderá ser feito a correr ou a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

## 3. ALTIMETRIA

### *Trail Longo*

- A definir

### *Trail Curto*

- A definir

## 4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a 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.

## 5. ESCALÕES

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)

*Femininos:*

- Sub 23 – 18/22 anos
- Seniores – 23/39 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)

**NOTAS:** Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva.

## 6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 27.087€, despesas de tratamento até 4.335€ e despesas de funeral até 2.167€. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## 7. INSCRIÇÕES

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

Para informações:

### *Pagamento*

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

### *Outras Condições*

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 18 de julho de 2020. Não haverá inscrições no dia da prova
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- 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 18 de Julho de 2020

### *Notas importantes*

- Não serão devolvidas taxas de inscrição
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas 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
- 

## 8. SECRETARIADO

Levantamento dos dorsais e o kit do atleta será no sábado na Associação Desportiva Vauense.

### **Horário:**

- Sábado dia 18 de Julho das 09h00 às 17h00

## 9. SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- 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.

## 10. SANÇÕES

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

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
- 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.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

## 11. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta 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:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

## 12. PRÉMIOS

### *Trail Longo*

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva

### *Trail Curto*

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva

### *Outros prémios*

No trail haverá oferta de uma t-shirt técnica, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

## 13. ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Longo terá 3 abastecimentos no percurso e outro no final. O Trail Curto terá 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 de água aos atletas, os

atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

*Trail Longo (3 abastecimentos e chegada)*

*Trail Curto (1 abastecimento e chegada)*

## 14. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica e manual.

## 15. INTERRUPÇÃO 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.

## 16. MATERIAL RECOMENDADO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS

## 17. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

## 18. DUCHE

Haverá duche junto à partida/chegada na Associação Desportiva Vauense.

## 19. MASSAGEM

As massagens estarão disponíveis na zona da chegada na Praia do Bom Sucesso para os atletas do Trail Longo.

## 20. PREÇOS

### **Trail Longo**

Até 15 de Março: **10€**

16 de março a 15 de maio: **12€**

16 de maio a 5 de julho: **13,5€**

6 de julho a 18 de julho: **15€**

### **Trail Curto**

Até 15 de Março: **8€**

16 de março a 15 de maio: **10€**

16 de maio a 5 de julho: **11,5€**

6 de julho a 18 de julho: **13€**

## 21. RECLAMAÇÕES

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

## 22. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

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 Trail Lagoa de Óbidos, aceitam o presente Regulamento.