Regulamento

1. Condições de participação

1.1. Idade participação nas diferentes provas

O VII Trail ERDAL - Urgezes Solidário é uma prova que percorre trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas do Concelho de Guimarães.

Idade mínima de participação a 10 de maio de 2020

Trail Longo 26km – 16 anos -com autorização escrita

Trail Curto 18km – 16 anos - com autorização escrita

Minitrail 12km – 14 anos - com autorização escrita e acompanhamento por adulto.

Caminhada 7km – sem limitação de idade, desde que acompanhados por adulto.

Será disponibilizado um documento "Autorização de participação de menores" que depois de preenchido e digitalizado/fotografado terá de ser enviado para o email: trailerdalurgezes@gmail.com. Esse documento está na última página deste regulamento, página 13.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site: https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável: estar consciente das distâncias, dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, assim como de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente; ter

adquirido, antes do evento, 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; estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal, junto aos postos de abastecimento, desde que dessa ajuda não advenham vantagens competitivas ou de algum modo prejudiquem os outros participantes. (fora dos locais de abastecimento a única assistência só pode ser efetuada por elementos da organização, desde que daí não resultem benefícios particulares dos atletas)

1.5. Colocação dorsal

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. **Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.**

1.6. 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.

2. Prova

2.1. Local de concentração, partida, chegada e banhos

Parque desportivo do Grupo Desportivo e Recreativo “Os amigos de Urgeses” situado na Rua dos Amigos de Urgeses em Guimarães.

Localização GPS : 41º25’33.50’’ N 8º17’29.05’’ O

2.2. Apresentação da prova (s) / Organização

O VII TRAIL ERDAL - URGEZES SOLIDÁRIO será realizado no dia 10 de maio de 2020, sendo constituído por 4 eventos:

- Trail Longo com a distância aproximada de 26km, ±1250 m de desnível positivo. Dificuldade de 4,6 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATRP

- Trail Curto com a distância aproximada de 18km, ±800 m de desnível positivo. Dificuldade de 4,4 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATRP.

- Minitrail com a distância aproximada de 12km, ±550 m de desnível positivo. Dificuldade de 4,1 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATRP.

- Caminhada com a distância aproximada de 7 km.

2.3. A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável sem variações superiores a 10%.

2.4. Programa / Horário - (Horários sujeitos a alterações)

Sábado – dia, 09 maio

- 10h00 - Abertura do secretariado (Parque Desportivo dos Amigos de Urgezes)
- 18h00 - Encerramento do secretariado

Domingo - dia 10 de maio

- 07h30 – Abertura do secretariado
- 08h45 – Partida do Trail Longo 26 Km
- 09h30 – Partida Trail Curto 18km
- 09h45 – Partida Trail Curto 12km
- 09h50 - Partida da caminhada
- 11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas
- 12h30 - Cerimónia de entrega de prémios
- 13h30m – Encerramento do VII Trail Erdal - Urgezes Solidário

2.5. Altimetria provisória / Dificuldade ATRP

O Trail Longo tem a distância aproximada de 26km e um desnível positivo de ±1250m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 (conforme ATRP).

O Trail Curto tem a distância aproximada de 18km e um desnível positivo de ±800m tendo a classificação de Trail Curto Grau 2 (conforme ATRP).

O Minitrail tem a distância aproximada de 12km e um desnível positivo de ±550m tendo a classificação de Trail Curto Grau 2 (conforme ATRP).

A Caminhada terá uma distância de 7 km e não terá classificações.

2.6. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos em cada posto de abastecimento.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte para o local de concentração. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras.

Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

	Trail longo 26km	Trail curto 18km	Minitrail 12km
	Tempo de passagem limite		
Passagem 6km	1 hora de prova	1 hora de prova	1 hora de prova
Passagem 13km	2 horas e 15 de prova	2 horas e 15m de prova	
Passagem 20 km	3horas e 30m de prova		

2.7. Metodologia de controlo de tempos

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica com recurso a chip colocado nos dorsais. Uma empresa externa contratada (PORTIMER) será a responsável pela cronometragem.

2.8. Postos de controlo

Durante o percurso existirão alguns postos (eletrónicos, câmaras filmar e manuais) de controlo surpresa distribuídos aleatoriamente. **A não passagem num posto de controle implica a imediata desqualificação.**

Ao longo do percurso existirão elementos da organização controladores do mesmo verificando se os atletas seguem o percurso balizados pelas fitas de marcação.

2.9. Locais de abastecimento (poderá existir pequena variação)

TRAIL LONGO 26KM

Km 7	Km 13	Km 20,5	Final
sólido e líquido	sólido e líquido	sólido e líquido	sólido e líquido

TRAIL CURTO 18 KM

Km 6	Km 13	Final
sólido e líquido	sólido líquido	sólido e líquido

MINITRAIL 12 KM

Km 6	Final
sólido e líquido	sólido e líquido

2.10. Material obrigatório/aconselhado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

Material obrigatório para o Trail longo, Trail curto e minitrail

• Telemóvel com bateria suficiente para a duração da prova

Material recomendado

• Manta térmica de sobrevivência

• Apito;

• Corta-vento;

• Copo de silicone ou outro recipiente para a hidratação do atleta;

• Reservatório de líquidos

• Reforço energético

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito.

Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

2.12. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

• Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);

• Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);

• Alteração do dorsal (desclassificado);

• Ignore as indicações da organização (desclassificado);

• Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);

• Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

• Não leve o dorsal bem visível (penalização de 2 minutos);

2.13. Seguro desportivo

Seguro desportivo está de acordo com a lei em vigor.

3. Inscrições/classificações/pódios

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos

Após o processo de inscrição os participantes recebem uma referência Multibanco para pagamento da mesma. Dispõem de 72 horas para regularizar o pagamento. Findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente o processo de inscrição.

As referências geradas com o valor da fase de inscrição deverão ser pagas durante esse período. Após esse período serão anuladas. O participante terá de fazer nova inscrição, já com o valor da fase seguinte.

3.2. Valores e período de inscrição

	1.ª FASE Até 31 março 2020	2.ª FASE De 01 de abril 2020 a 26 de abril de 2020	3.ª FASE De 27 de abril 2020 a 03 de maio de 2020
TRAIL LONGO 26KM	11 EUROS	12 EUROS	14 EUROS
TRAIL CURTO 18KM	10 EUROS	11 EUROS	13 EUROS
MINITRAIL 12 KM	8 EUROS	9 EUROS	11 EUROS
CAMINHADA 8KM	5 EUROS	5 EUROS	5 EUROS

Todos os anos existem duas Associações apoiadas. Nesta sétima edição parte das receitas revertem a favor dos Bombeiros Voluntários de Guimarães e do Agrupamento Escutista de Urgezes/FNA Urgezes.

As inscrições encerram a 3 de maio de 2020, salvo se esgotarem as vagas previstas.

3.3. Os pedidos de mudança de distância, afetação a uma equipa ou qualquer outra alteração à inscrição inicial têm de ser feitos até 29 de abril. Após essa data o atleta deve participar na prova nas condições iniciais da inscrição.

3.4. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo, exceptuando doença ou lesão devidamente comprovada por atestado médico (reembolso de metade do valor). 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.

3.5. A inscrição inclui:

TL – 26 km e TC- 18 km e MT – 12km

- Dorsal personalizado com chip e cronometragem de prova com postos de controle eletrónicos e manuais (empresa Portimer)

- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil

- Banho

- Abastecimentos líquidos e sólidos e lanche final

- T-shirt técnica da prova

- Oferta finisher

- Brindes/sorteios que a organização possa conseguir

- Prémios Classificação Geral

- Prémios Classificação Escalões

- Prémios Classificação Coletiva

- Ajuda monetária para os BVG e CNE/FNA de Urgezes

- Registo fotográfico

Caminhada:

- T-shirt técnica da prova

- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil

- Banho

- Marcação integral do percurso

- Registo fotográfico

- Abastecimento líquidos e sólidos

- Ajuda monetária para os BVG e CNE/FNA de Urgezes

- Brindes/sorteios que a organização possa conseguir

3.6. Prémios /pódios

Existirão três classificações: geral, por escalões e coletiva

3.6.1 - Existirão prémios para os três primeiros classificados gerais, masculinos e femininos, do Trail longo e Trail curto e Minitrail

3.6.2 - Existirão ainda troféus/lembranças para os 3 primeiros classificados por escalão masculinos e femininos dos seguintes escalões por prova:

Nota importante: os escalões classificativos da prova de 26km são diferentes das restantes provas, de forma a adequar este regulamento ao Regulamento de Provas da ATRP

TRAIL LONGO 26KM – PROVA CLASSIFICATIVA DO CIRCUITO NACIONAL
(escalões de acordo com o regulamento de provas da ATRP)

Nota- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2020, de acordo com o regulamento ATRP

Escalão SUB 23 - 16 aos 22 anos

Escalão Seniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos (caso existam mais de 4 participantes)

M60 – mais de 60 anos (caso existam mais de 4 participantes)

TRAIL CURTO (18KM) E MINITRAL (12KM)

Escalão SUB 23 - 14 aos 22 anos

Escalão Seniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – 50 a 59 anos (caso existam mais de 4 participantes)

M60 – mais de 60 anos (caso existam mais de 4 participantes)

3.6.3 Existirão troféus para classificação coletiva do trail longo, trail curto e minitrail masculino e feminino. A classificação é obtida através da pontuação dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

3.7. Cerimónia de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios ocorrerá pelas 12h30m, salvo contratempo

4. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado funcionará no Parque desportivo dos Amigos de Urgeses no sábado, dia 09 de maio, entre as 10h00 e as 18h00 e no dia 10 de maio entre as 7h30 e as 9h00

5. Informações

Todos os inscritos receberão, alguns dias antes da prova, um guião com todas as informações necessárias.

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e placas com a indicação sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores 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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

11 – Fctura

Todos os interessados em pedir factura do valor de inscrição devem realizar o pedido através do e-mail: trailerdalurgezes@gmail.com

12. Casos omissos

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

13. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão/anulação da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi efetuado de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal, com algumas alterações consideradas importantes.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

TERMO RESPONSABILIDADE – TRAIL ERDAL/ URGEZES SOLIDÁRIO

Autorização de participação para menores de 18 anos

Eu,_____, portador do BI/CC nº_____, na qualidade de _____ (pai/mãe ou tutor legal), declaro para todos os efeitos legais que li e entendi o regulamento do TRAIL ERDAL/URGEZES SOLIDÁRIO e que AUTORIZO o menor _____, portador do BI/CC nº_____, a participar no evento em causa. Declaro ainda, ter conhecimento e assumo integralmente a responsabilidade pelos riscos inerentes à respetiva participação, conforme termo de que faz parte esta declaração.

Declaro ainda que o/a menor:

– Participa deste evento por livre e espontânea vontade, estando ciente da existência de riscos de acidentes durante a atividade e que assumo por livre e espontânea vontade estes riscos e suas consequências, isentando de quaisquer responsabilidades legais os organizadores, patrocinadores, proprietários das áreas e demais envolvidos na realização do evento.

– Goza de boa saúde, estando em boa forma física e apropriadamente treinado/preparado para esta prova.

– Tem conhecimento técnico necessário e suficiente para desempenhar esta atividade desportiva, sendo o mesmo de minha responsabilidade.

– Estar ciente dos termos de responsabilidade, acatando todas as decisões da Organização. Declaro, por fim, que autorizo a utilização de todo e qualquer meio fotográfico, audiovisual ou qualquer outra forma de gravação contendo imagens da participação do menor neste evento para finalidades legítimas relacionadas com o evento.

_____de_____de 2020. _____

(Assinatura Pai/Mãe ou tutor legal)

(Preencher, digitalizar ou fotografar e enviar para: trailerdalurgezes@gmail.com)