Regulamento

Atenção:

Todos os atletas inscritos devem consultar o site oficial da prova http://www.ansiaesdourotrail.pt/ e permanecer atentos à página de Facebook da prova https://www.facebook.com/ansiaesdourotrail/ onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

Contextualização do Ansiães Douro Trail (ADT)

A Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães e a Naturthoughts -Turismo de Natureza, Lda. organizam, no próximo dia 11 de outubro, a IV edição do Ansiães Douro Trail.

O Ansiães Douro Trail é uma prova de Trail Running certificada pela ATRP que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Carrazeda de Ansiães, tendo como ponto de partida e chegada do Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães (CAECA).

Será constituido por 3 eventos:

- ADT29K com a distância aproximada de 29km com desnível positivo acumulado de 888m e com desnível negativo acumulado de 888.
- ADT16K com a distância aproximada de 16,4 km com desnível positivo acumulado de 475m e com desnível negativo acumulado de 475.
- Caminhada pedestre, sem intuito competitivo, com uma distância aproximada de 10,9km com desnível positivo acumulado de 277m e com desnível negativo acumulado de 406m.

1. Condições de Participação

1.1. Idade participação

No Trail Longo podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos e no Trail Curto podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos e a caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site www.lap2go.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Este deverá ser efetuado num prazo máximo de 3 dias após a emissão da referência multibanco. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições Físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado a nível físico e mental;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de percursos, como por exemplo:
    - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (vento, nevoeiro e chuva);
    - Saber gerir as dificuldades físicas ou mentais decorrentes de fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outras.
    - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Está proibida qualquer alteração na colocação do dorsal sob pena de desclassificação, nomeadamente a colocação do dorsal na mochila. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

1.6. Regras de conduta desportiva

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

Sendo o trail uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.

2. Prova

2.1. Apresentação das provas

O Ansiães Douro Trail decorre nos seguintes percursos:

ADT29K

Inicia-se no Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães (CAECA) às 09h00, percorre os trilhos da Telheira, Marzagão, Castelo de Ansiães, Lavandeira, Ribeiro do Cibio, Arejadouro, Beira Grande, Selores, terminando com a chegada ao CAECA.

ADT16K

Inicia-se no CAECA às 9h30, percorre os trilhos da Telheira, Marzagão, Castelo de Ansiães, Selores, terminando com a chegada ao CAECA.

Caminhada

Parte do CAECA às 9h35, percorre os trilhos da Telheira, Marzagão, Castelo de Ansiães, terminando com a chegada a Lavandeira, onde estará disponível o autocarro do Município de Carrazeda de Ansiães para transportar os pedestrianistas para o CAECA. A caminhada tem a distância aproximada de 10,9Km e será realizada sem intuito competitivo.

2.2. Programa/horário

10 de outubro

15h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais
19h00 Encerramento do secretariado

11 de outubro

07h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais
08h30 Encerramento do secretariado
08h35 Controlo Zero da prova de ADT29K

08h45 Briefing com os atletas e caminheiros na zona de partida junto ao CAECA
09h00 Partida do ADT29K
09h05 Controlo Zero da prova de ADT16K
09h30 Partida do ADT16K
09h35 Partida da Caminhada 10,9 km
13h30 Entrega de prémios
13h45 Almoço

2.3. Distância/categorização de dificuldade ATRP

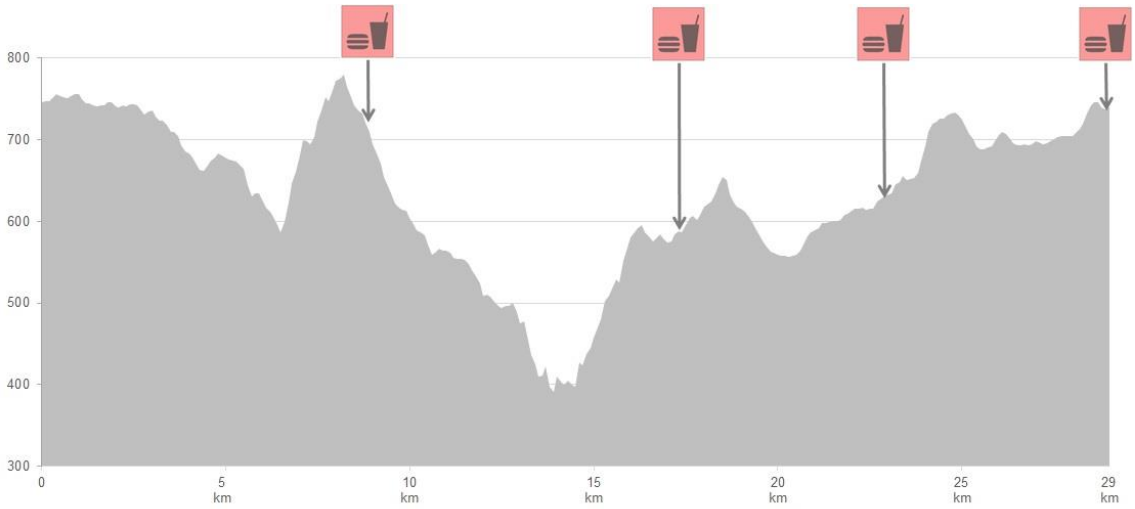
O ADT29k com a distância aproximada de 29km com desnível positivo acumulado de 888m. Está avaliado como Trail Longo / Grau 2 pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.

O ADT16k com a distância aproximada de 16,4 km com desnível positivo acumulado de 475m. Está avaliado como Trail Longo / Grau 2 pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.

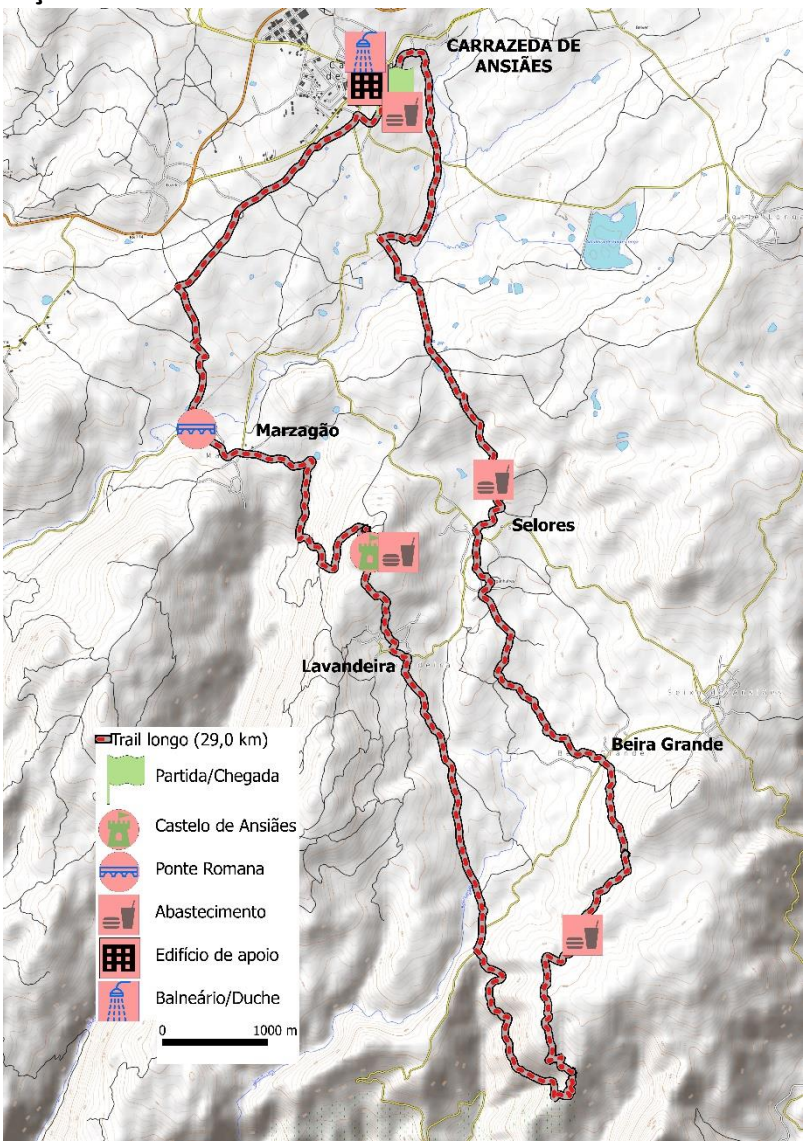
Caminhada pedestre, sem intuito competitivo, com uma distância aproximada de 10,9km e não terá classificações nem controlo de tempos.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso

Perfil altimétrico ADT29K

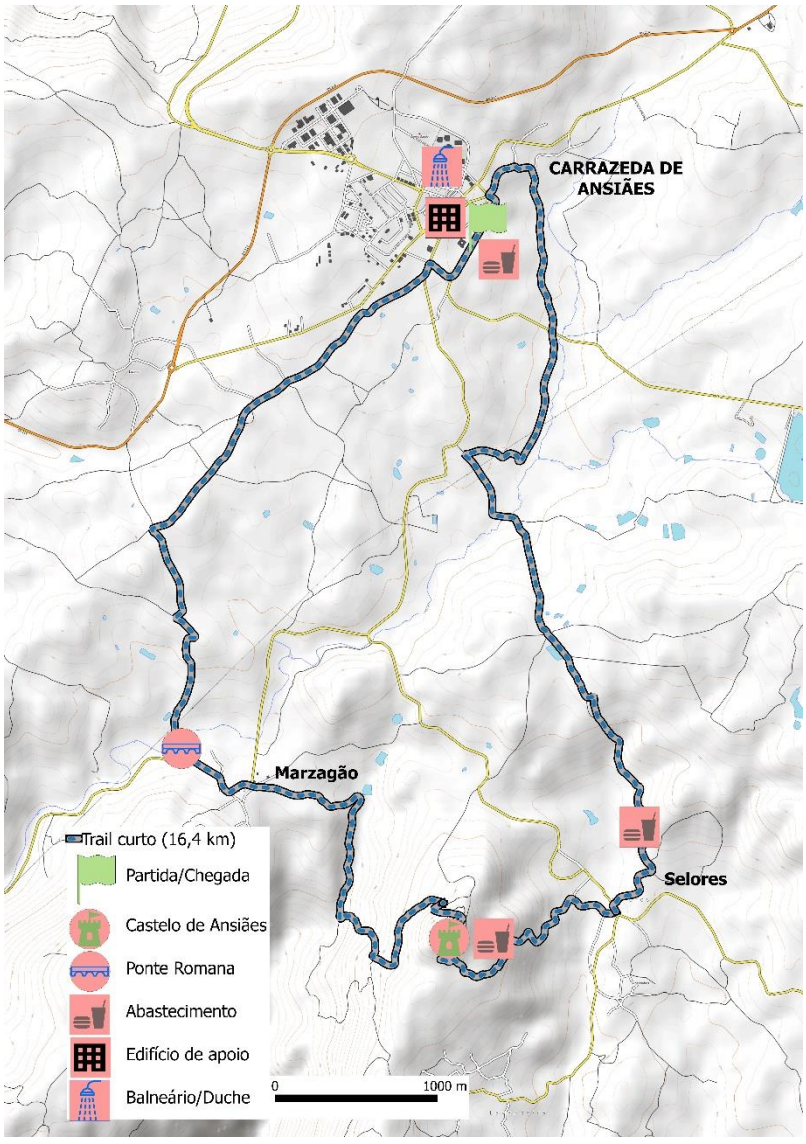


Traçado ADT29K

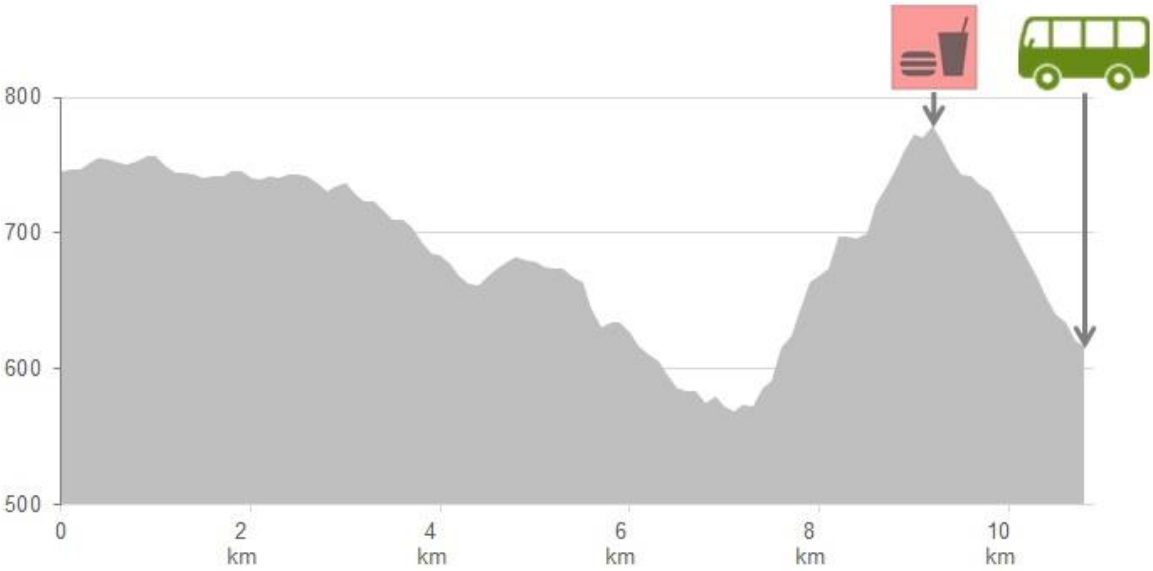


Perfil altimétrico ADT16K

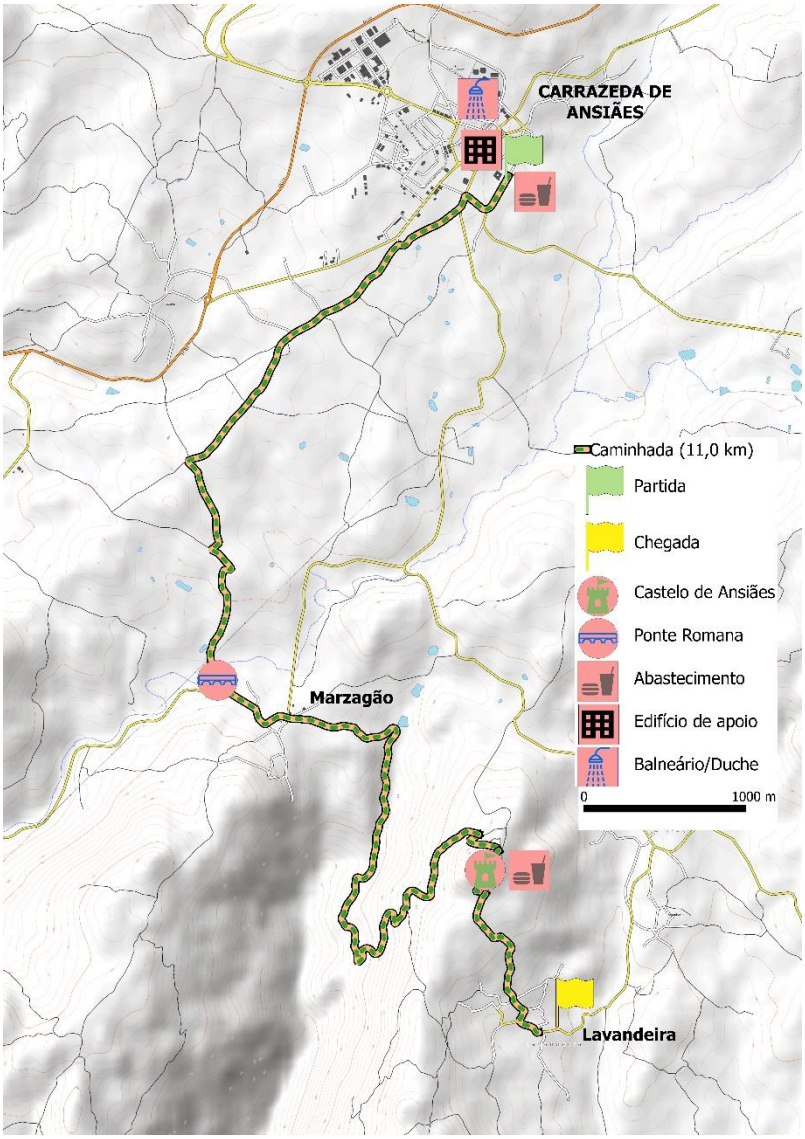
Traçado ADT16K



Perfil altimétrico caminhada



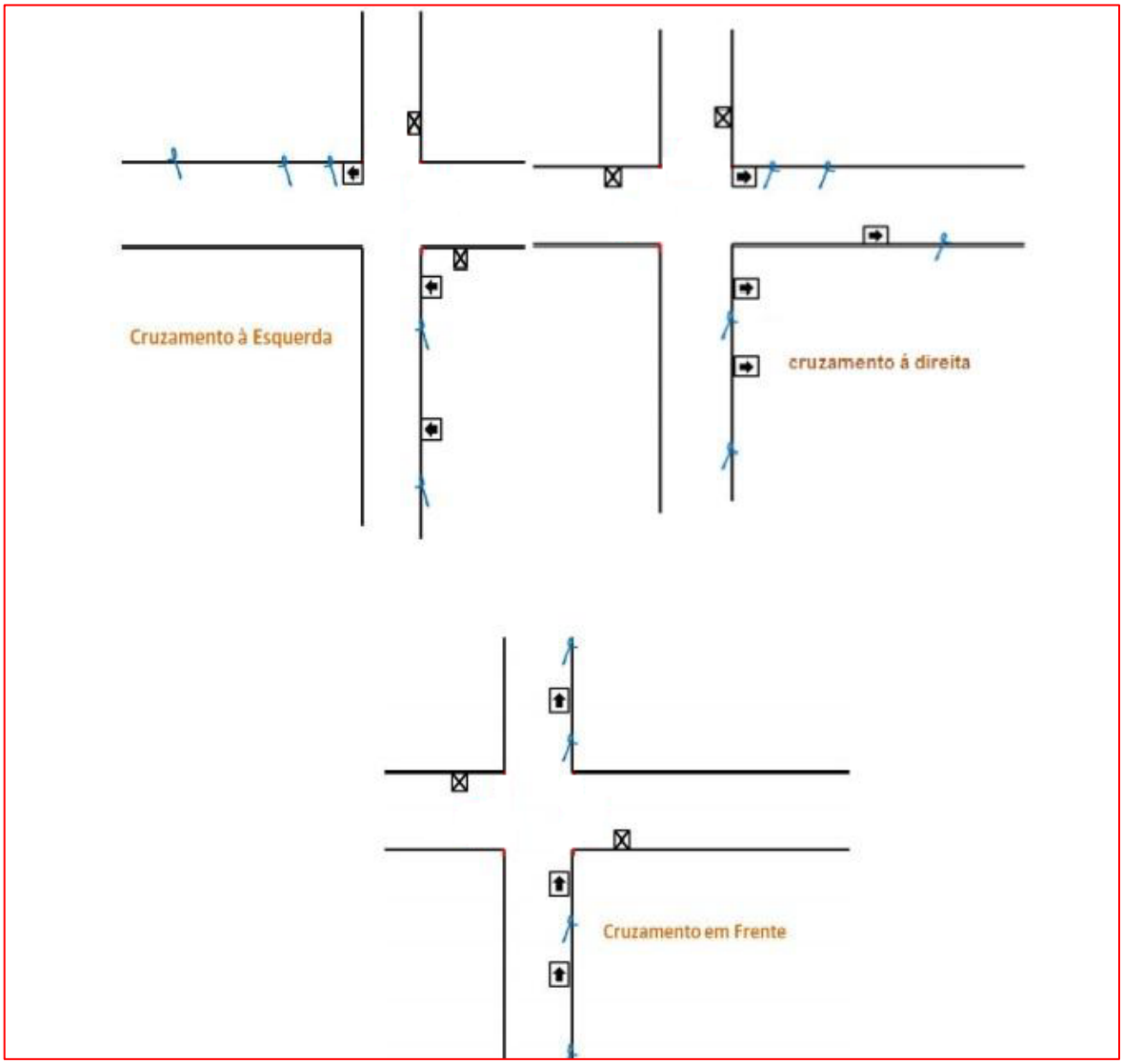
Traçado caminhada



Marcação

O percurso completo estará sinalizado de forma explícita utilizando-se Fitas e Placas.

As fitas estarão todas colocadas do lado direito do percurso, excetuando-se os locais onde não existam suportes para as colocar à direita. Neste último caso, as fitas serão colocadas à esquerda do percurso, sendo aplicadas novamente à direita assim que for possível.



Nas curvas à direita, as fitas serão colocadas antes das curvas à direita e dentro destas à esquerda, sendo colocadas novamente à direita a seguir à curva.

As imagens apresentam situações podem surgir, bem como a forma de colocação da respetiva sinalética.

A altura de colocação das fitas deverá ser de 1,5 metros de distância ao solo.

As setas de direção (seta placas brancas), indicarão o itinerário a seguir, realçando as mudanças de direção, os entroncamentos e todas as situações potencialmente perigosas.

As setas de direção serão de 40 cm por 20 cm e não estarão colocadas a uma altura superior a 1,5 m do solo.

As setas são colocadas do lado direito do percurso. Em casos de curvas à direita, as setas serão colocadas, antes da curva e dentro desta, à esquerda (de modo idêntico às fitas).

Numa situação de potencial perigo estará assinalada, entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação.
As marcações serão feitas no terreno com fitas LARANJA VIVO da Ansiães Douro Trail e serão dadas a conhecer na apresentação do evento.
Os locais de separação de percursos serão indicados com placas de direção e com a descrição CAMINHADA, TRAIL LONGO ou TRAIL CURTO.

2.5. Tempo limite

Os atletas podem fazer a totalidade do percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 4h30. Para além disso, o ponto de abastecimento situado na região do Arejadouro (17,3km) servirá como Barreira Horária, à qual os atletas deverão chegar no limite máximo de tempo de prova de 3h30. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se ou continuar à sua própria responsabilidade, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os "corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa Lap2Go www.lap2go.com. O controlo será efetuado através de um chip de sapatilha, que terá de ser obrigatoriamente devolvido no final da prova. Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final. Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 minutos para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificadas. As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem. Será disponibilizado no final da prova um diploma digital de participação, fornecido pela empresa de cronometragem.

2.7. Postos de controlo

Existirá um controlo "0" efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada. Serão efetuados controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova. Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

2.8. Locais de abastecimentos

Por motivos ambientais o evento decorrerá em semi autossuficiência, com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, motivo pelo qual os mesmos deverão encher o seu reservatório nas zonas de abastecimento, ou em alternativa beber no local.
O percurso de ADT29K contemplará 4 abastecimentos de sólidos e líquidos.
No percurso de ADT16K estarão disponíveis 3 abastecimentos de sólidos e líquidos.
Na Caminhada 11K estarão disponíveis 1 abastecimentos de sólidos e líquidos.

ADT29K

- 7,9 km - sólidos e líquidos
- 16,8 km - sólidos e líquidos
- 22,7 km - sólidos e líquidos
- 29km - sólidos e líquidos

ADT16K

- 7,9 km - sólidos e líquidos
- 10,4 km - sólidos e líquidos
- 16,4 km - sólidos e líquidos

Caminhada

- 9,3 km - sólidos e líquidos

2.9. Material obrigatório / verificação de material

Os atletas deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila de água (camelbak) ou porta bidões, bem como de recipiente que permita o uso nos PA (copo ou caneca – a organização não fornece copo).

De forma a cumprir o estipulado anteriormente e a reforçar a segurança dos atletas, todos os participantes do Trail Longo e Curto terão de apresentar o material obrigatório para verificação no momento do controlo Zero.

Material	**Trail Longo**	**Trail Curto**
Recipiente para transportar água (Camelback, Bidon ou Garrafa de água)	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Opcional
Manta Térmica	Opcional	Opcional
Corta-vento	Opcional	Opcional
Documento de identificação, alfinetes ou porta dorsais		

Caso as condições climatéricas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, web site e Facebook com pelo menos uma semana antes da prova.

Haverá controlo aleatório de material durante o evento e por cada elemento em falta o participante sofrerá uma penalização de 15m.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização e/ou militares da Guarda Nacional Republicana não existindo no entanto interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada (na sua atual redação, Lei 72/2013 de 3 de setembro).

2.11. 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);
Não leve o dorsal bem visível (penalização);
Alteração do dorsal (desclassificado);
Ignore as indicações da organização (penalização);
Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

Todos os participantes devidamente inscritos no Ansiães Douro Trail serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Regulamento.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscitáveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

2.12. Seguro desportivo e de responsabilidade civil

A Organização, de acordo com a lei, é possuidora de um seguro em que estão abrangidos todos os participantes.

A entidade seguradora é a **Liberty Seguros**. Apólice Nº **1000015130.**

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar este número de apólice e o nome da NATURTHOUGHTS -TURISMO DE NATUREZA LDA., data e hora da ocorrência.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página www.lap2go.com . Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem a 1 de março de 2020

	ADT29K	ADT16K	Caminhada	Almoço
01MAR20 a 14SET20	**10€**	**8€**	**5€**	**6€**
14SET20 a 27SET20	**12€**	**10€**	**7€**	**6€**

Procedimento para equipas:

Na inscrição de equipas, por cada 6 elementos, **a inscrição de um elemento é oferta**, no ADT29K e/ou ADT16K**.**

As inscrições encerram no dia 27 de setembro de 2020.

3.2.1. Lotação

As inscrições são limitadas a 100 participantes no ADT29K, 150 participantes no ADT16K e a 150 na caminhada.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 14 de setembro de 2020. 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.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

A inscrição seja para ADT29K ou para ADT16K contempla abastecimentos ao longo dos percursos, banho quente, Solo Duro, seguro individual, dorsal, chip, classificação individual, t-shirt técnica Prémio Finisher; - Outros brindes que a organização consiga angariar.

A inscrição na Caminhada inclui abastecimentos ao longo dos percursos, banho quente, Solo Duro, seguro individual, t-shirt técnica; - Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.5. Secretariado da prova / horários e locais

Secretariado do evento, localizado no Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães (CAECA) que funcionará:

Sábado, dia 10OUT20, das 15h00 às 19h00.

Domingo, dia 11OUT20, das 07h00 às 08h30.

3.6. Serviços disponibilizados

Almoço

O almoço será servido no CAECA.

O almoço terá de ser obrigatoriamente comunicado através do formulário de inscrição e pago através da referência multibanco que será gerada para o efeito, de acordo com os pressupostos já estabelecidos deste regulamento.

Balneário / Duche

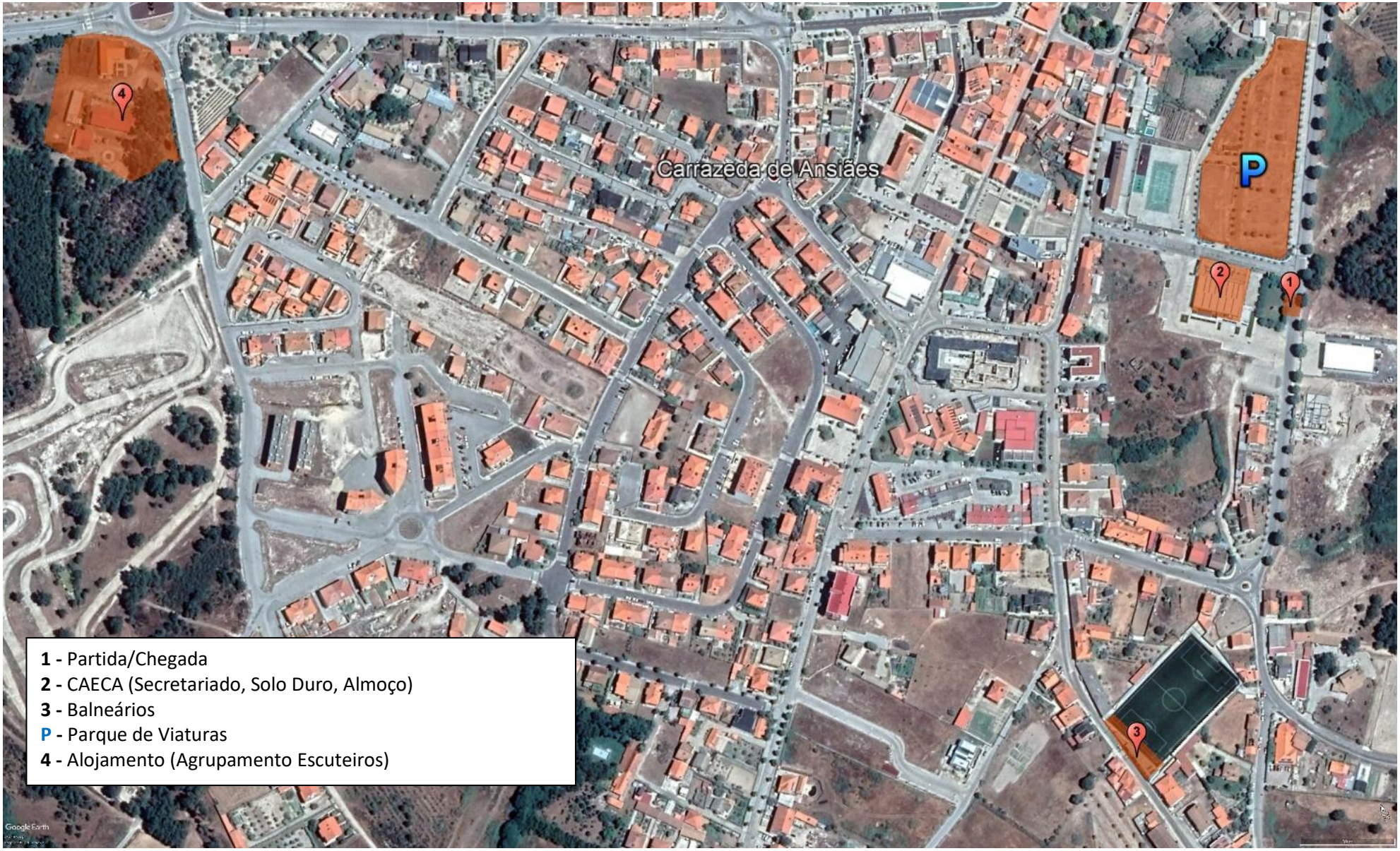
A Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães, disponibiliza duche quente aos participantes nos balneários do Estádio Municipal de Carrazeda de Ansiães.

Alojamento

Existem várias possibilidades de alojamento, na área, por favor consultar a página do alojamento.

- Em beliche - Caso solicitado pelos participantes, existirá possibilidade de pernoitar no Agrupamento de Escuteiros em beliche, no Sábado dia 10 de outubro das 20h00 ás 07h30 de 11 de outubro (solicitação deve ser feita no formulário de inscrição). Devem ser portadores de saco cama. A pernoita terá associado um custo de 5€ por pessoa, a liquidar junto do Agrupamento de Escuteiros no momento da chegada. O horário que apresentamos é unicamente para dormidas. Não poderão ficar no local sacos, mochilas ou quaisquer pertences pessoais. Inscrição Limitada a 46 camas.
- Em Solo duro - Caso solicitado pelos participantes, existirá possibilidade de pernoitar no CAECA e nas Piscinas Municipais Cobertas em Solo duro, no Sábado dia 10 de outubro das 20h00 ás 07h30 de 11 de outubro (solicitação deve ser feita no formulário de inscrição). Devem ser portadores de saco cama. O horário que apresentamos é unicamente para dormidas. Não poderão ficar no local sacos, mochilas ou quaisquer pertences pessoais.

Localização de pontos de apoio



4. Categorias e prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues no dia 11 de outubro de 2020, no CAECA, com horário previsto para as 13h00.

4.2. Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

As competições destinam-se a todos os participantes, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações, etc.), depois de devidamente inscritos.

Nos percursos de ADT29K e ADT16K haverá classificação geral, por escalões e equipas.

Os escalões são os seguintes:

Escalões	**Masculino**	**Feminino**
18 a 19 anos (até 25 Km)	M Junior	F Junior
20 a 22 anos	M Sub 23	F Sub 23
23 a 39 anos	M Seniores	F Seniores
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
Mais de 60 anos	M60	F60

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

Ex: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato.

Classificações

As classificações serão realizadas através de cronometragem digital individual por chip para cada participante. As classificações do ADT29K e ADT16K serão feitas individualmente em cada escalão e na geral. Melhor participante Masculino e Feminino residente no Concelho. Não existirão classificações para a Caminhada.

A classificação coletiva determina-se em dois passos: Primeiro, e com base na classificação geral (masculinos e femininos), 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.

Prémios

ADT29K

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

Troféus ao melhor participante Masculino e Feminino residente no Concelho.

ADT16K

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.
Troféus às 3 primeiras Equipas.
Troféus ao melhor participante Masculino e Feminino residente no Concelho.

Prémios em vales

Aos 3 primeiros da geral do **ADT29K** Masculinos e Femininos.

1º lugar masculino/feminino - vales no valor de 100€
2º lugar masculino/feminino - vales no valor de 80€
3º lugar masculino/feminino - vales no valor de 70€

Aos 3 primeiros da geral do **ADT16K** Masculinos e Femininos.

1º lugar masculino/feminino - vales no valor de 50€
2º lugar masculino/feminino - vales no valor de 40€
3º lugar masculino/feminino - vales no valor de 30€

Outros Prémios

Recordação alusiva ao evento para todos os participantes, bem como outros prémios que a Organização possa vir a angariar, de produtos da região.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Todas as reclamações devem ser feitas até às 48h seguintes ao dia da prova.

5. Informações

5.1. Como chegar

Localização de Início do evento:

Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães (CAECA)
Av. Aquilino Ribeiro, 5140-058 Carrazeda de Ansiães

5.2. Onde ficar

Serão disponibilizadas camas nas instalações do Agrupamento de Escuteiros em beliche (por ordem de chegada do pedido de reserva) e solo duro a todos aqueles que o solicitem atempadamente. Para outras soluções de alojamento e restauração consulte a página da organização.

5.3. Locais a visitar

Consultar página da organização.

Notas

Segurança

Os participantes 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 participantes nos locais indicados pela Organização, isto é, nas chamadas zonas de abastecimento;
No dorsal do participante estarão indicados três números de telefone (Bombeiros, GNR e Organização) a serem usados em caso de necessidade;
Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada;
As viaturas deverão ser estacionadas no parque de estacionamento do Largo da feira, entrada pela Rua Vasco da Gama;
Ao longo dos percursos existirão equipas de apoio dos Bombeiros Voluntários de Carrazeda de Ansiães, bem como voluntários que sinalizarão locais de maior perigosidade.

Cedência dos direitos de imagem

O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento e aos seus associados e aos patrocinadores do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

Esclarecimento de dúvidas

Deverá ser usado o endereço de correio eletrónico: info@ansiaesdourotrail.pt

Alterações

O presente regulamento tem como base o regulamento tipo elaborado pela ATRP, podendo ser atualizado, constando em rodapé a data da versão. O regulamento atualizado estará publicado na página da organização e na página da empresa de cronometragem.