Regulamento Trail Quinta das Arcas

Este evento será realizado no concelho de Valongo, na freguesia de Sobrado no dia 28 de Novembro de 2021, com partidas/chegadas nas instalações da Quinta das Arcas. Coordenadas **(41°12'03.8"N 8°27'16.0"W)**

1. Condições de participação

- **Idade participação diferentes provas**

O Trail Quinta das Arcas é uma prova que percorre trilhos e caminhos da freguesia de Sobrado.---

O Trail e Mini-Trail estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.---

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita www.portimer.pt , não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento.Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de 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 e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De 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, etc;
- 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

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O Chip fornecido aos atletas do Trail e Mini Trail deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha, ou no caso de **chip no dorsal ser colocado à frente**, sob pena de não ser classificado, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

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. Apresentação da prova (s) / Organização

O Trail Quinta das Arcas é organizado pela Quinta das Arcas e será realizado no dia 28 de Novembro de 2021, na Quinta das Arcas em Sobrado-Valongo independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O Trail Quinta das Arcas será constituído por 3 eventos:

-Trail – cerca de 20 km

-Mini Trail – cerca de 12 km

-Caminhada – cerca de 12 km, sem fins competitivos.

(a organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

2.2. Programa/Horário

Dia 27 de Novembro (Sábado)

10h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais – O secretariado funcionará nas instalações da Quinta das Arcas situado na Rua Central da Lomba (41°12'03.8"N 8°27'16.0"W)

12.30h/13.30h – Secretariado encerrado para almoço

18h00 – Encerramento do secretariado.

Dia 28 de Novembro (Domingo)

07h30 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais;

08h15 – Hora limite para levantamento de dorsais.

08h45 – Controlo zero Trail

09h00 – Partida Trail

09h10 – Controlo Zero Mini Trail

09h30 - Partida Mini Trail, após, partida da Caminhada

10h30 – Chegada Prevista 1ºs classificados Mini Trail Quinta das Arcas

11h15 – Chegada Prevista 1ºs classificados Trail Quinta das Arcas

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Evento Trail Quinta das Arcas

14.00h00 – Encerramento do Trail Quinta das Arcas

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

Serão disponibilizadas na página do facebook as indicações técnicas da prova.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

Será disponibilizado 1 semana antes do evento na nossa página de facebook

2.5. Tempo Limite

O tempo limite para o Trail Quinta das Arcas será de 4.00 horas.

Haverá barramento horário no último posto de controlo de cada prova, pelas 11:15h, assim os atletas de cada prova que não completarem o percurso até ao último posto de controlo da respectiva prova até à hora supra será desclassificado e retirado de prova.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, 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
www.portimer.pt

2.7. Postos de controle
Surpresa

2.8. Locais de abastecimento
A indicar juntamente com o gráfico de altimetria

2.9. Material obrigatório
Trail **Telemóvel operacional, manta térmica, apito e depósito de água e copo** (**a organização não irá fornecer copos para abastecimento**)
Mini Trail e Caminhada **Telemóvel operacional, manta térmica, apito e depósito de água e copo** (**a organização não irá fornecer copos para abastecimento**);
(Sendo ainda aconselhável, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário.
A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que tomar as devidas precauções ao circularem ou atravessarem nos troços rodoviários.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a: não leve o material obrigatório (desclassificado)

b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)

c: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)

O não cumprimento da presente alínea implica a imediata desclassificação e retirada do local de prova. (nos locais imediatamente após os postos de abastecimento serão alvo de fiscalização)

d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15min)

e: alteração do dorsal (desqualificação)

f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)

g: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)

h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.12. Seguro desportivo

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

a) Morte — € 27.087;

b) Despesas de funeral — € 2.167;

c) Invalidez permanente absoluta — € 27.087;

d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;

e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site www.portimer.pt onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **trail@quintadasarcas.com**

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 48h, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

3.2. Valores e período de inscrição

O 1º período das inscrições vai desde o dia 1 de Setembro até ao dia 31 de Outubro

Trail Quinta das Arcas – 15 euros

Mini-Trail Quinta das Arcas – 12,5 euros
Caminhada - 10 euros

O 2º período das inscrições vai desde o dia 1 de Novembro até ao dia 14 de Novembro

Trail Quinta das Arcas – 17,5 euros
Mini-Trail Quinta das Arcas - 15 euros
Caminhada – 12,5 euros

Condições especiais para equipas numerosas, contactar paulo@portimer.pt
Para equipas - 10 inscrições feitas oferecemos a inscrição seguinte em forma de voucher
Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem.

3.2.1 Lotação

Total: 1500 vagas

250 – Trail
750 – Mini Trail
500 - Caminhada

3.3. 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. 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.**

3.4. Material incluído com a inscrição

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- Prémio finisher (Copo)

3.5. Prémios

Trail e Mini-Trail

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

Equipas
Equipa de 3 elementos masculino ou feminino

3.6. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será nas instalações da Quinta das Arcas.
O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora (se estas não esgotarem) no dia 27 de Novembro (Sábado) será das 10h/13h e 14h/18h e dia 28 de Novembro (Domingo) estará aberto das 07h às 08.15h.
O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

3.7. Serviços disponibilizados

Duche após a prova no Pavilhão Municipal de Sobrado

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será no Domingo após as 12h00.
Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo / individuais e equipas

Masculinos: Seniores – 18 a 39 anos, M40 – 40 a 49 anos, M50 – 50 a 59 anos, M60

Femininos: Seniores – 18 a 39 anos, M40 – 40 a 49 anos, M50 – 50 a 59 anos, M60

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada "equipa" o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa.
Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail, Mini-Trail Curto e Caminhada).

5. Informações

5.1. Como chegar

Quinta das Arcas

Coordenadas GPS: **41°12'03.8"N 8°27'16.0"W**

5.2. Onde ficar

Não disponível

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas sendo obrigatória a passagem pelos controles 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.

O não cumprimento do presente ponto implica a imediata desclassificação e retirada do local de prova.
(nos locais imediatamente após os postos de abastecimento serão alvo de fiscalização)

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.

10. Casos omissos

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

11. Diversos

ATENÇÃO

É EXPRESSAMENTE OBRIGATÓRIO O CUMPRIMENTO DAS NORMAS EM VIGOR DECRETADAS PELA DGS À DATA DO EVENTO.

O NÃO CUMPRIMENTO DAS REFERIDAS NORMAS IMPLICA A OBRIGATORIEDADE DO PREVARICANTE EM ABANDONAR O LOCAL DO EVENTO.---

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.