VII ART - Afife Running Trail
22 e 23 Outubro de 2022

1. Conteúdo

1. O EVENTO 4
2. Condições de participação 4
   a. Idade participação diferentes provas 4
   b. Inscrição regularizada4
   c. Condições físicas 4
   d. Ajuda externa 5
   e. Regras de conduta desportiva e reclamações 5
3. A Prova 5
   a. Apresentação da(s) prova(s) 5
   b. PARTIDAS 5
   c. Horário 6
   d. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso 6
   e. INSCRIÇÕES 6
   f. SECRETARIADO 7
   g. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS 7
   h. Barreiras Horárias 7
   i. Locais dos abastecimentos 7
   j. Material de sobrevivência recomendado 8
   k. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário 8
   l. Responsabilidades perante o atleta/ participante 9
   m. Abandono, Apoio E Emergência 9
   n. Seguro desportivo 9
   o. CASOS OMISSOS 10
   p. DIVERSOS 10
4. Inscrições 10

a. Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento) 10

b. Condições devolução do valor de inscrição 11

c. Material incluído com a inscrição 11

d. Serviços disponibilizados 11

5. Categorias e Prémios 11
6. Proteção de dados 12
7. Informações gerais 12

a. Como chegar 12

b. Onde comer 12

c. A medalha finisher 12

d. Eco responsabilidade 12

e. Contactos: 12

f. Para outras informações através do *correio electrónico:* 12

8. Notas e alterações 12

RUNNING TRAIL AVENTURA SOBRE O MAR

1. O EVENTO

O ART – Afife Running Trail é um circuito de provas competitivas de corrida de montanha, organizado pela Associação Desportiva Afifense com o NIF 501403299, com sede na Freguesia de Afife no Concelho de Viana do Castelo, estando a direção da prova a cargo de Enf. Carlos Sampaio e direção técnica a cargo da Drª Margarete Couto.

1. Este evento tem o apoio institucional e logístico da Câmara Municipal de Viana do Castelo e da Junta de Freguesia de Afife.
2. Todas as informações relativas a este evento encontram-se nos endereços:

- Cyclones sports – www.cyclonessports.com/
- Facebook – AssociaçãoDesportivaAfifenseTrail@facebook.com

3. O evento está aberto à participação de qualquer atleta que esteja em boas condições físicas para o esforço físico necessário.
4. O evento VII ART - Afife Running Trail decorrerá a 22 e 23 de Outubro de 2022, em Afife, sendo constituído por seis provas distintas:

ARTrail Ultra; ARTrail Longo; ARTrail Curto-SPRINT; ARTrail mini–jovem/Caminhada; TRail Kids.

5. Paralelamente, serão realizados outros eventos de carácter desportivo, social e recreativo, nomeadamente: **exposições, stands comerciais e atividades para crianças**.
6. A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova ou os percursos em qualquer altura, desde que a organização entenda que não estejam reunidas as condições de segurança mínimas aos participantes.
7. Este evento é pontuável para as provas da ATRP: TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO, TRAIL CURTO-SPRINT, MINI TRAIL- JOVEM; integra o Circuito Regional de Trail Running; e o circuito Minho Ultra e Trail Series.

2. Condições de participação

a. Idade participação diferentes provas

- ARTrail Ultra, 50 km – **a partir dos 18 anos**
- ARTrail Longo, 28 Km – **a partir dos 18 anos**;
- ARTrail Curto-SPRINT, 18 Km – **a partir dos 16 anos**
- ARTrail mini- jovem +/- 13 km - **a partir dos 14 anos**
- TRail Kids 500m/1000m/1500m/2000m – **a partir dos 6 anos**
- **CAMINHADA** (de Montanha), **13 km** - aberta a todo público, mas os menores de 12 anos (inclusive) terão que ir acompanhados por um adulto e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade (estará disponível no secretariado).

b. Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

c. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Possuir a condição física adequada às características desta prova, que junta ao mesmo tempo a quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição às condições climatéricas, etc.;
- A idade mínima está expressa no ponto 2.1., para a participação de menores é obrigatório a entrega do Termo de Responsabilidade anexo a este documento (Anexo I)

- Uso do Dorsal, pessoal e intransmissível, deve estar sempre visível, devendo ser colocado à frente durante todo o percurso, sob pena de penalização de dez minutos nos locais de controlo; em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário, o atleta é **obrigado** e entregar o número dorsal e o chip à organização. Em caso de perda do dorsal será imposto o último tempo registado;
- Compromisso com a colocação dos lixos em locais para o efeito nos abastecimentos. O abandono de lixo pelo atleta no decorrer da prova dá direito a penalização de 20 minutos;

d. Ajuda externa

Não será permitida ajuda externa fora das zonas de abastecimento, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 2.3) e gerir os problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. Podendo recorrer em caso de urgência aos apoios.

e. Regras de conduta desportiva e reclamações

O comportamento inadequado, como seja, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores, de acordo com a gravidade do comportamento.

As possíveis reclamações ou desagrados sobre a prova, devem ser enviadas para o e-mail afifensetrail@gmail.com, desaconselhando-se que as mesmas sejam realizadas nas redes sociais (página oficial do clube); as consequências para esta atitude será a proibição de futura inscrição no evento seguinte; a organização não responderá por outra forma de contacto que não seja o e-mail institucional da prova;

3. A Prova

a. Apresentação da(s) prova(s)

O VI ART (Afife Running Trail) será constituído por quatro provas competitivas, uma caminhada de montanha e 3 distâncias infantis:

- ARTrail Ultra +/- 50 km
- ARTrail Longo +/- 28 km
- ARTrail Curto-Sprint +/- 18 km
- ARTrail mini/Caminhada – jovem +/- 13 km
- Trail Kids 500m/1000m/1500m/2000m

Todas as provas saem do Pavilhão David Freitas em Afife, com início no Largo Tomás Pinto (em frente ao Casino Afifense) e final **dentro ou junto do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

b. PARTIDAS

O ARTrail *Ultra,* terá início entre às 8h30 e as 9h00, percorre caminhos e trilhos das freguesias de Afife, Carreço, Outeiro e Freixieiro de Soutelo na distância aproximada de 50 km. Este percurso é de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 2800m (5600 DA). O grau de dificuldade é elevado (Grau 3).

O ARTrail *Longo,* terá início entre as 9h00 e as 9h30, percorre caminhos e trilhos das Freguesias de Afife, Freixieiro de Soutelo e Outeiro na distância aproximada de 28 km. Este percurso é de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 1600m (3200 DA). O grau de dificuldade é elevado (Grau 3).

O ARTrail Curto-Sprint*,* terá início entre as 9h30 e as 10h00, percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, Freixieiro de Soutelo e Âncora na distância aproximada de 18

km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 700m (1400 DA). O grau de dificuldade é médio (Grau 2).

O ARTrail mini*,* terá início às 10h00, percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, Freixieiro de Soutelo e Âncora na distância aproximada de 13 km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 700m (1400 DA). O grau de dificuldade é médio (Grau 2).

A ***Caminhada*** **de Montanha** terá início às 10h15, (10min de tempo limite para a partida), percorre caminhos, trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 10 km e com D+ de aproximadamente 415m (845 DA). O grau de dificuldade é médio (Grau 2).

Trail kids

As provas kids terão início pelas **09:30 horas**, percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, nas seguintes distâncias:

Escalões	**Distância**
dos 6 aos 7 anos;	500 metros
dos 8 aos 9 anos;	1 Km
dos 10 aos 11 anos;	1,5 Km
dos 12 aos 14 anos;	2 Km

Em qualquer uma das situações é obrigatório o envio da **autorização dos encarregados de educação (ANEXO I)**.

Os participantes devem estar com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

c. Horário

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal David Feitas em Afife.

d. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas ou outros suportes apropriados.
- É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixam de ver sinalização durante aproximadamente 150 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas.

(serão disponibilizados logo que possível nos canais de comunicação do evento)

ART Caminhada/ART mini-trail - jovem
ARTrail Curto-Sprint
ARTrail Longo
ARTrail Ultra

e. INSCRIÇÕES

- As inscrições abrem a 1 de maio de 2022 e encerram a 20 de outubro de 2022;
- Existe um número limitado de inscrições, respetivamente de 200 para a distância de Ultra Trail, 300 para Trail Longo, 400 para o Trail Curto-Sprint, 400 para Mini Trail e 400 para a Caminhada. O número de inscrições pode ser aumentado caso a organização o entenda. As mesmas devem ser feitas na plataforma da Cyclonessports;

- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados.
- A inscrição será aceite por ordem de chegada. Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento;
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante;
- A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que, mesmo antecipadamente, saibam que não vão comparecer no dia do evento;
- Após confirmação de pagamento, é atribuído um número de dorsal ao atleta. O dorsal é pessoal e intransmissível;
- Na inscrição está incluído o dorsal, seguro de acidentes pessoais, oferta e prémio de chegada (finisher).

f. SECRETARIADO

21 de outubro 2022	22 de outubro 2022	23 de outubro 2022
16H00-Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips. **21H00 –** Encerramento do secretariado	**9H00** -Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips. **10h00** – Início trails kids. **10h00 - Abertura da FEIRA DESPORTO** **11h30 –** entrega de prémios **21H00 –** Encerramento do secretariado	**7H00** Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips **8H** Partida do ARTrail Ultra **9H00** Partida do ARTrail Longo **9H30** Partida do ARTrail Curto-Sprint **10H** Partida da ART mini-trail **10H15** Caminhada **10h15** Encerramento do secretariado **14h** Inicio da entrega de prémios

g. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

- *Chip* colocado na sapatilha, entregue aquando levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova. A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 5,00€.

- Elementos da organização se encontrarão nos percursos para o controlo de tempo
- Existirá em certos percursos tapete de controlo
- **A prova será em sistema de open-road**, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

h. Barreiras Horárias

Ultra Trail, 50K

- A informar em momento oportuno nos canais de comunicação do evento

Trail Longo, 28K

- A informar em momento oportuno nos canais de comunicação do evento

Caso não consiga respeitar as barreiras horárias, o atleta será impedido pela organização de prosseguir a sua prova.

i. Locais dos abastecimentos

* Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais

adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes);

* A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa, a zona de saída dos abastecimentos; devem posicionar-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova;

* Só nesta zona é permitida a ajuda externa, sendo que, a ajuda praticada em qualquer outro local, será considerada irregular, incorrendo na sanção prevista no regulamento; nestas áreas o/a atleta pode receber alimentação ou trocar de equipamento; o atleta é obrigado a manter o equipamento obrigatório, podendo deixar/trocar outro equipamento não obrigatório; só é permitida permanência nessas áreas a 1 acompanhante ou elemento da equipa por atleta

* Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente líquidos são destinados a encher depósitos ou outros recipientes.

* Cada atleta, ao deixar os postos de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento

Os líquidos não se servirão nem em garrafas de plástico nem em copos de plástico, o atleta deve levar consigo um recipiente para se abastecer.

j. Material de sobrevivência recomendado

* ARTrail Longo e ARTrail Ultra

- **Recipiente para líquidos**, com capacidade mínima de 0,5L, nos abastecimentos não haverá copos;
- Apito;
- Telemóvel operacional;
- Manta de sobrevivência;
- Dorsal visível;
- **Corta-vento ou Impermeável,** dependendo da situação meteorológica no dia da prova;

* Material sobrevivência recomendado para o ARTrail Curto-Sprint e Mini-trail

- **Recipiente para líquidos**, com capacidade mínima de 0,5L, nos abastecimentos não haverá copos;
- Apito;
- Telemóvel operacional;
- Manta de sobrevivência
- Dorsal visível;

* Material sobrevivência recomendado para o ARTCaminhada

- **Recipiente para líquidos**, com capacidade mínima de 0,5L, nos abastecimentos não haverá copos;
- Telemóvel operacional;

Para todas as distâncias a organização aconselha o uso de calçado confortável e apropriado para o efeito.

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

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

l. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.
- A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

m. Abandono, Apoio e Emergência

- Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.
- Haverá equipas de apoio, socorro/emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem, da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo, mais uma equipa de resgate e salvamento e equipa médica em viatura própria para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.
- O número de contacto da organização e da equipa de socorro/emergência estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.
- A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

n. Seguro desportivo

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição, pelo que todos os participantes terão após validação da sua inscrição um seguro de acidentes pessoais durante a prova, conforme legislação em vigor da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Dec. Lei 10/2009), com capitais mínimos obrigatórios; A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição;
- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas;
- A apólice constará no site da prova para consulta dos atletas.
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/ gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

o. CASOS OMISSOS

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

p. DIVERSOS

a) Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;

b) A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.

c) Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória.

4. Inscrições

a. Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento)

- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no site: **http://www.cyclonessports.com**
- Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.
- A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo, perdendo, consequentemente a vaga.
- O levantamento do dorsal pode depender da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.
-

Valores e períodos de inscrição

V Afife Running Trail	1 maio a 27 Junho	28 Junho a 26 Setembro	27 Setembro a 20 Outubro
ARTrail Ultra	24 Euros	26 Euros	30 Euros
ARTrail Longo	18 Euros	20 Euros	24 Euros
ARTrail Curto-Sprint	12 Euros	14 Euros	18 Euros
ART Mini-trail –jovem	10 euros	12 euros	14 euros
Caminhada	8 Euros	10 Euros	12 Euros

Numero de vagas:
ARTCaminhada – 400 vagas
ART Mini-trail –jovem – 400 vagas
ARTrail Curto-Sprint – 400 vagas
ARTrail Longo – 300 vagas
ARTrail Ultra – 200 vagas

Inscrições para grupos/equipas
Haverá os seguintes descontos no valor da inscrição.

- equipas/grupos com numero de inscritos entre 10 e 14 elementos, será de 10%
- equipas/grupos com numero de inscritos entre 15 e 20 elementos, será de 15%
- equipas/grupos com numero de inscritos igual ou superior a 21 elementos, será de 20%

NOTA: Todas as inscrições efetuadas na última semana antes da prova não terão o dorsal personalizado, podendo ser cobrado um valor suplementar no próprio dia.

b. Condições devolução do valor de inscrição

Em caso de desistência, por qualquer razão, até 30 de setembro 2022, a mesma deve ser comunicada à organização, através do email, solicitando o seu reembolso. Sendo que será sempre cobrado uma taxa de 25% para despesas administrativas.

Após essa data e até ao dia da prova a desistência só poderá corresponder, condicionalmente, a uma transferência para o VIII ART.

c. Material incluído com a inscrição

Dorsal, seguro de acidentes pessoal, oferta alusiva ao evento, abastecimentos sólidos e líquidos durante o percurso e no final, prémio de finalista e acesso à Expo desporto;

d. Serviços disponibilizados

No Pavilhão Municipal David Freitas terá ao dispor:
- Bar;
- Banho água quente;
- Massagem para os participantes das provas de Trail ;
- Stands comerciais;

5. Categorias e Prémios

- Definição data, local e hora entrega prémios

22 Outubro de 2022 - 11h (Local de chegada – Pavilhão Municipal David Freitas, Afife)

23 Outubro de 2020 - 13h (ou a partir do momento em que existem elementos para a realização de todos os pódios gerais e de escalão de uma determinada distância - Local de chegada – Pavilhão Municipal David Freitas, Afife)

- Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Ultra Trail, Trail Longo, Trail Curto-Sprint e Mini Trail (50 km/28km/18km/13km) serão considerados os seguintes escalões para pontuação da associação ATRP:

- M Juvenil / F Juvenil- (14 a 17 anos mini trail 13 km)
- M Júnior/F Júnior – (18 a 19 anos - mini trail 13km e Trail Curto-Sprint 18km)
- Msub23/Fsub23 – (20 - 22 anos)
- MSEN/FSEN – (23 - 39 anos)
- M40/F40 – (40 - 44 anos)
- M45/F45 – (45 - 49 anos)
- M50/F50 – (50 – 54 anos)
- M55/F55 – (55 – 59 anos)
- M60/F60 – mais de 60 anos
- Caminhada não tem classificação.

Classificação geral (3 primeiros M/F):

- Trofeus aos 3 primeiros classificados por escalão.
- Para as Provas de Mini Trail , ARTrail Curto-Sprint, ARTrail Longo e ARTrail Ultra, haverá Trofeus para as três melhores equipas. Será contabilizado o tempo dos três primeiros atletas (de cada equipa) a entrar em meta, independentemente do sexo ou categoria.
- Prémio para a equipa mais numerosa no acumulado de todas as distâncias.

6. Proteção de dados

Os dados dos participantes 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, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para afifensetrail@gmail.com

7. Informações gerais

a. Como chegar

A1 direção Porto, depois seguir na A28 direção Viana do Castelo e saída em Viana do Castelo ou Vila Praia de Âncora e depois seguir na N13 em direção a Afife.

b. Onde comer

Restaurante "Mariana" em Afife
"Moodz Café" em Afife
"Taberna da Estação" em Afife

c. A medalha finisher

- O Triquelitraque

Desconhece-se a data de criação deste instrumento, sabendo-se, todavia, que terá pelo menos 200 anos. Se outrora estes instrumentos existiam em qualquer habitação da freguesia, hoje poucos são aqueles que os conservam. O triquelitraque constitui-se por uma tábua e várias fileiras - uma, duas três e até quatro - de martelinhos, sendo que o som do instrumento varia com a espessura da tábua e a quantidade de martelinhos.

d. Eco responsabilidade

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

e. Contactos:

E-mail: afifensetrail@gmail.com
Telemóvel: +351 965605849 (Margarete Couto);

f. Para outras informações através do *correio electrónico:*

afifensetrail@gmail.com

8. Notas e alterações

Este regulamento poderá sofrer alterações até 15 dias antes da realização do mesmo.
Este regulamento é baseado nas premissas recomendadas pela ATRP.
Afife, 30 de Abril de 2022