

14
MAIO '23



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL

ÉPOCA

2022 / 23



**PROVA
CERTIFICADA**



2022 / 2023
CIRCUITOS
NACIONAIS de
TRAIL

SERIES 100

JOVEM

INFO > CONTATOS

André Gomes . 962 448 006
Marco Escadas . 914 020 648
Jorge Pinheiro . 936 019 003
Mário Araújo 917699792

trvneiva@gmail.com
grupodesportivo.ribeiradoneiva@sapo.pt



3º TRAIL NASCENTE E VALE DO NEIVA

REGULAMENTO

III EDIÇÃO

TRAIL NASCENTE E VALE DO NEIVA

14_maio_2023

Ribeira do Neiva_Vila Verde

NOTAS PRÉVIAS

Será necessário possuir a condição física adequada às características exigentes das provas que compõem este evento, as quais reúnem uma elevada quilometragem, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.

Ao inscrever-se, o atleta está a concordar e a aceitar na íntegra com o presente regulamento.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

A inscrição é pessoal e intransmissível, e aceite por ordem de chegada.

A veracidade dos dados fornecidos é da total responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climáticas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme diversidade e riqueza como o Vale do Neiva, nos abastecimentos não serão fornecidos copos ou garrafas de plástico. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que entendam adequado(s) para a sua hidratação.

A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

Para inscrições realizadas nos últimos dias antes da prova, a organização não garante t-shirt oficial da prova.

Devido ao contexto de pandemia resultante da COVID-19, serão adotadas as medidas de prevenção de contágio que, no momento, sejam recomendadas pelas Autoridades de Saúde competentes.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

APRESENTAÇÃO

O Grupo Desportivo e Recreativo da RIBEIRA DO NEIVA promove no dia **14 de maio de 2023** a III Edição do Trail Nascente e Vale do Neiva.

Esta iniciativa propõe três atividades: um percurso de **Trail Longo com 29km** de extensão – prova certificada pela ATRP integrando a Taça de Portugal de Trail; um percurso de **Trail Curto com 17km** de extensão – prova certificada pela ATRP integrando o Circuito Jovem; e um percurso de **Caminhada com 10 km** (este último sem vertente cronometrada ou de competição).

A participação é aberta a todos os atletas sem limitações físicas, e reger-se-á pelo presente regulamento desportivo/técnico, assim como por toda e qualquer outra regulação ou interpretação publicada pela organização como adenda ao presente documento.



Trail Longo com 29km

Prova certificada pela ATRP integrando a Taça de Portugal de Trail.



Trail Curto com 17km

Prova certificada pela ATRP integrando o Circuito Jovem.



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação dos atletas na III Edição do Trail Nascente e Vale do Neiva fica sujeita às seguintes condições:

- Cumprir as recomendações impostas no momento pela Direção Gera da Saúde, no âmbito das medidas de contenção e combate à pandemia de COVID-19;
- Estar devidamente inscrito e manter o dorsal visível durante toda a prova, na frente do corpo, para validação da sua classificação;
- Possuir as condições físicas necessárias para caminhar ou correr em montanha; percorrendo trilhos com desnível e piso irregular; e de significativa exigência física;

- Ter 18 ou mais anos para participar nas provas de Trail; ou 14 ou mais anos desde que acompanhados por um adulto para participar na caminhada. A participação de atletas menores de idade será condicionada à apresentação de autorização escrita (termo de responsabilidade), assinada pelo encarregado de educação;
- Respeitar as regras gerais de trânsito e de sinalização dos trilhos;
- Ter uma correta conduta desportiva;
- Aceitar as regras estabelecidas pela organização.

2. PROVA

O evento desportivo III Trail Nascente e Vale do Neiva realiza-se no dia 14 de maio de 2023, em Ribeira do Neiva – Vila Verde, com início e chegada no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo e Recreativo da Ribeira do Neiva, local do paddock do evento.

A prova de Trail Longo, com aproximadamente 29 km de extensão, terá início pelas 08h30m;

A prova de Trail Curto, com aproximadamente 17 km de extensão, terá início pelas 09h00m;

E a Caminhada, com aproximadamente de 10 km de extensão, terá início pelas 09h15m.

2.1. PROGRAMA

Sábado, dia 13 de maio:

15h00 – 19h00: Secretariado - entrega de kits no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo e Recreativo da Ribeira do Neiva.

Domingo, dia 14 de maio:

07h00: Abertura do secretariado - entrega de kits no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo e Recreativo da Ribeira do Neiva;

08h15: Encerramento do secretariado;

08h20: Briefing e controlo zero;

08h30: Partida da prova de Trail Longo;

09h00: Partida da prova de Trail Curto;

09h15: Partida da caminhada;

12h00: Cerimónia de entrega de troféus;

13h00: Encerramento da atividade.

2.2 CONDUTA EM PROVA

1 - Na luta por posições, os atletas não devem interferir corporalmente de modo a impedir a progressão do outro atleta. Em situações de conflito ou falta de desportivismo detetadas por controladores, os atletas em causa serão penalizados, após audição das partes. Esta penalização poderá incluir a desclassificação da prova.

2 - Os atletas que prejudiquem intencionalmente os seus adversários com empurrões, obstruções, serão imediatamente desclassificados. Esta desclassificação será igualmente aplicada aos atletas que durante a prova sejam acompanhados pelo seu Técnico ou Dirigente.

3 - Compete aos fiscais de percurso, juizes de partida e de chegada, aferir comportamentos inapropriados dos atletas, assim como decidirem relativamente à penalização a atribuir.

4 - A utilização de atalhos ao longo do percurso, assim como a saída do circuito definido e/ou a entrada num outro ponto distinto, terá como consequência imediata a desclassificação do atleta.

5 - A utilização de linguagem abusiva, profana ou obscena, ou qualquer outro tipo de comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do atleta infrator.

6 - A assistência no percurso só pode ser prestada por outros atletas inscritos, ou, dada a gravidade da situação, por elementos devidamente autorizados pela organização. A entrada e saída de assistentes dos atletas apenas poderá ser realizada na zona assistência e controlo de meta.

7 - Caso um atleta tenha um acidente que o impossibilite de continuar a prova, este deverá contactar a organização pelos contactos disponíveis para o efeito e informar a sua desistência da prova.

8 - Em caso de desistência, o participante deve informar a organização desta sua vontade expressa, através de aviso aos elementos da organização no terreno, identificando-se com nome e número de dorsal.

9 - A colocação do 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.

2.3 PERCURSOS E SINALIZAÇÃO

Os percursos das provas de Trail e da Caminhada serão maioritariamente desenvolvidos em caminhos rurais, campos, estradas florestais, e trilhos de floresta na zona envolvente à Nascente do Rio Neiva e enquadrados no respetivo Vale do Neiva.

A sinalização no terreno é feita com fitas e placas sustentáveis indicativas de direção, sendo que os locais de separação de percursos estarão devidamente identificados, marcados com setas e orientações claras das direções a seguir. Todos os materiais utilizados possuem características “amigas do ambiente” e reutilizados de anos anteriores.

2.4 PERFIL ALTIMÉTRICO

O perfil altimétrico exato das diferentes provas será anunciado em breve e posteriormente publicado na página de Facebook do evento.

<https://www.facebook.com/Ribeitrail-Gdrn-116698419740702/>

2.5 CONTROLO DE TEMPOS E POSTOS DE CONTROLO

Nas provas de Trail haverá cronometragem eletrónica de tempo e atribuída a respetiva classificação.

Existirá um controlo zero na zona de partida e um controlo de chegada.

O tempo limite para concluir as diferentes provas é de 4h.

Durante o percurso existirão pontos de controlo e de passagem obrigatória, em zonas surpresa a definir pela organização.

A caminhada, dado não possuir componente competitiva, não terá controlo de tempos ou de percurso.

2.6 POSTOS DE ABASTECIMENTO

Ao longo dos percursos serão disponibilizados postos de abastecimento de sólidos e líquidos. Na chegada existirá reforço final, contendo sólidos e líquidos, para todos os participantes.

O Trail Longo possuirá 4 locais de abastecimento: aprox. ao km 7 (apenas líquidos); ao Km 14 (sólidos e líquidos); ao Km 21 (sólidos e líquidos); e na meta final, ao Km 29 (sólidos e líquidos).

O Trail Curto possuirá 3 locais de abastecimento: aprox. ao km 7 (apenas líquidos); ao km 13 (apenas líquidos); e na meta final, ao Km 17 (sólidos e líquidos).

A Caminhada possuirá 2 locais de abastecimento: aprox. ao km 7 (apenas líquidos); e na meta final, ao Km 10 (sólidos e líquidos).

Procurando reforçar a consciência ambiental que caracteriza este evento, nos postos de abastecimento não serão cedidos copos ou garrafas em plástico. Os participantes devem ser portadores do seu próprio material apto para permitir a hidratação.

2.7 MATERIAL OBRIGATÓRIO E PENALIZAÇÕES

Para as provas de **Trail Longo** e **Trail Curto** aconselha-se a utilização de mochila, tipo **camelback**, ou cinto de hidratação:

Material Obrigatório:

- Manta de Sobrevivência/Térmica;
- Apito;
- Telemóvel Operacional;
- Reservatório para líquidos (min. 500ml);
- Impermeável / Corta Vento;

Penalizações:

- Por **cada item em falta** o atleta é penalizado com **30 min.** a adicionar ao tempo final. (Material Obrigatório).
- Na **falta de três (3) itens**, o atleta é **desclassificado**. (Material Obrigatório).
- **Não leve o dorsal bem visível**, o atleta é penalizado com **10 min.** a adicionar ao tempo final.
- **Ignorar as indicações** da Organização/Staff/Diretor de Prova, o atleta é penalizado com **10 min.** a adicionar ao tempo final.

Os participantes de todas as provas deverão considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência. Portanto, aconselha-se que se façam acompanhar sempre deste material em terreno montanhoso de difícil acesso.

2.8 CLASSIFICAÇÕES

A prova de trail terá classificação geral e classificação por escalões.

Para composição dos escalões etários será considerada a idade do atleta em 31 de dezembro do ano corrente.

Os participantes que não tenham realizado o controlo zero ou que não tenham validado a sua passagem em todos os posto de controlo definidos pela organização não serão considerados para a classificação.

Os resultados serão disponibilizados online, em www.sinctime.pt

2.9 TROFÉUS

Na prova de trail serão atribuídos troféus individuais e por equipas.

Os troféus individuais serão entregues aos três primeiros classificados masculinos e femininos a cruzar a linha de meta, e aos três primeiros classificados de cada escalão, de acordo com a seguinte estrutura:

Geral

- Feminina (1º, 2º e 3º)
- Masculina (1º, 2º e 3º)

Escalões

- F Sub-23 (1º, 2º e 3º) 18 a 22 anos.
- M Sub-23 (1º, 2º e 3º) 18 a 22 anos.
- F Seniores (1º, 2º e 3º) 23 a 39 anos.
- M Seniores (1º, 2º e 3º) 23 a 39 anos.
- F40 (1º, 2º e 3º) 40 a 49 anos.
- M40 (1ª, 2ª e 3ª) 40 a 49 anos.
- F50 (1ª, 2ª e 3ª) 50+ anos.
- M50 (1º, 2º e 3º) 50+ anos.

Geral por Equipas (1º, 2º e 3º)

Os troféus coletivos serão entregues às três equipas mais rápidas a concluir a prova. Para esta classificação é considerado o desempenho dos três melhores classificados de cada equipa, através classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo). As três equipas com a melhor pontuação acumulada serão as vencedoras (1ª, 2ª e 3ª classificadas).

Será também entregue um troféu à equipa mais numerosa presente em prova e com as inscrições válidas.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser efetuadas *online*, até 7 de maio de 2023, em:

<https://www.sinctime.com/evento/83>

As inscrições devidamente validadas (após pagamento) até ao dia 30 de abril 2023 terão a oferta de uma t-shirt técnica alusiva à prova.

Os participantes terão também direito a abastecimentos sólidos e líquidos durante a prova, reforço final, banhos, assistência e seguro. Será igualmente atribuída uma medalha de participação a cada atleta, assim como os prémios descritos no ponto anterior aos vencedores.

Os valores de inscrição **até 07 de maio 2023** são os seguintes:

Trail Longo: 15 euros | Trail Curto: 12 euros | Caminhada: 5 euros.

A inscrição no evento incluirá: t-shirt técnica alusiva ao evento e dorsal personalizado (apenas para as inscrições validadas **até ao dia 30 de abril 2023**), cronometragem, seguro, abastecimentos, reforço no final, assistência, banhos, medalha de finisher e demais ofertas que a organização venha a conseguir.

A inscrição no evento implica a aceitação integral do presente regulamento.

Em caso de cancelamento do evento, decretado pela Proteção Civil ou outras entidades oficiais, não haverá direito a devolução da inscrição.

4. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização para efeitos de inscrição no evento. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para grupodesportivo.ribeiradoneiva@sapo.pt ou tnvneiva@gmail.com

5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A aceitação do presente regulamento implica que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma e cede todos os direitos à sua exploração por parte da organização.

6. COMUNICAÇÃO

O meio oficial de comunicação e informação da III Edição dos Trail Nascente e Vale do Neiva é a sua página de Facebook. Nesta plataforma serão anunciadas todas as informações relacionadas com a prova.

<https://www.facebook.com/Ribeitrail-Gdrn-116698419740702/>

7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

A organização solicita a todos os atletas que guardem consigo o lixo produzido durante a prova e que utilizem locais próprios para o efeito para o seu despejo.

Durante os abastecimentos da prova não serão disponibilizados copos. Cada atleta deve transportar consigo o material que considerar adequado com vista à sua hidratação.

8. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá fisioterapeutas do clube (GDR Ribeira do Neiva) e um meio de socorro e emergência dos Bombeiros para prestar os cuidados essenciais aos participantes que deles necessitem.

9. SECRETARIADO E INFORMAÇÕES GERAIS

O secretariado da prova funcionará no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo e Recreativo da Ribeira do Neiva no sábado, 13 de maio 2023, entre as 15h00 e as 19h00; e no domingo, 14 de maio 2023, entre as 07h00 e as 08h15.

É disponibilizado local para banhos nos balneários do Complexo Desportivo da Ribeira do Neiva

O estacionamento poderá ser realizado nos arruamentos adjacentes ao local de partida.

10. SEGURO

Durante a realização da prova, os participantes estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais.

11. ALTERAÇÕES DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de alterar, a qualquer momento, as condições descritas para a realização das provas de Trail e Caminhada.

12. MODIFICAÇÕES

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

13. CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

Ribeira do Neiva, 28 de setembro 2022