

1. DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Óbidos e da Junta de Freguesia do Vau, realiza-se no próximo dia 3 de junho de 2023, a 4ª edição do Trail Lagoa de Óbidos, percorrido por caminhos e trilhos na zona da Lagoa de Óbidos. Será composto por um Trail Longo na distância de 26K+ e um Trail Curto de 11K+. Com partida e chegada junto ao pavilhão da Associação Recreativa Desportiva e Cultural Vauense em Óbidos.

2. HORÁRIOS

TRAIL LONGO 26K+

O Trail tem a distância de 26 km, e tem início às 16:30 horas. Terá partida e chegada no Vau – Óbidos. (<https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9>) O tempo limite será de 4 horas.

TRAIL CURTO 11K+

O Trail tem a distância de 11 km, e tem início às 16:45 horas. Terá partida e chegada no Vau – Óbidos. (<https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9>)

Não haverá tempo limite para terminar.

3. ALTIMETRIA

Trail Longo

- Desnível positivo: 688 m
- Desnível negativo: 688 m
- Desnível acumulado: 1376 m
- Elevação mínima: 1 m
- Elevação máxima: 107 m

Trail Curto

- Desnível positivo: 330 m
- Desnível negativo: 330 m
- Desnível acumulado: 660 m
- Elevação mínima: 1 m
- Elevação máxima: 55 m

4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos no Trail Longo e de 16 anos no Trail Curto, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- M Juvenil – 16/17 anos (exclusivo Trail Curto)
- M Júnior – 18/19 anos (exclusivo Trail Curto)
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 a 64 anos)
- M 65 (65 a 69 anos)
- M 70 (mais de 70 anos)

FEMININOS:

- F Juvenil – 16/17 anos (exclusivo Trail Curto)
- F Júnior – 18/20 anos (exclusivo Trail Curto)
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 a 64 anos)
- M 65 (65 a 69 anos)
- M 70 (mais de 70 anos)

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 28.530€, despesas de tratamento e repatriamento até 4.590€, despesas de funeral até 2.290€, franquia absoluta de 10% na cobertura de

invalidez permanente e franquia por pessoa/sinistro de 60€ na cobertura de despesas de tratamento. A idade mínima de 14 anos e máxima de 80 anos. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO E LIMITES DE INSCRITOS

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Formas de pagamento:

MBWay, Multibanco (o pagamento por MB tem um custo adicional de 0.50€ para montantes inferiores a 10€), Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 28 de maio de 2023. Não haverá inscrições no dia da prova
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 28 de maio de 2023.
- Limite de inscritos: 800 atletas.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO

- A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.
- É concedido ao participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

9. SECRETARIADO

Levantamento do kit do atleta na Associação Desportiva Vauense.

O levantamento do kit do atleta é individual, com apresentação do Bilhete de inscrição.

Localização gps: <https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9>

Horário:

- Sexta-feira dia 2 de junho das 15h00 às 19h00
- Sábado dia 3 de junho das 10h00 às 16h00

10. SEGURANÇA

- Os atletas 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 atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

11. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

- A não apresentação ou ausência de 1 ou mais itens do material obrigatório, poderá haver desclassificação.

12. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral bem como por equipas.

13. PRÉMIOS

Trail Longo

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- 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.

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

Outros prémios

Oferta de uma **t-shirt técnica (existe tamanhos de homem e mulher)**, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

Entrega de prémios

Trail Curto 11K: aprox. 18:00

Trail Longo 27K: aprox. 19:30

14. ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail Longo (3 abastecimentos e chegada)

Trail Curto (1 abastecimento e chegada)

15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica.

16. INTERRUÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito

18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

19. DUCHE

Nos balneários da Associação Desportiva Vauense junto à chegada.

20. PREÇOS

Trail Longo

- Até 28 de fevereiro: **13€**
- 1 de março a 14 de maio: **15€**
- 15 a 28 de maio: **16,5€**

Trail Curto

- Até 28 de fevereiro: **11€**
- 1 de março a 14 de maio: **12,5€**
- 15 a 28 de maio: **14€**

21. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

22. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

23. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Trail Lagoa de Óbidos, aceitam o presente Regulamento.