

## 1. DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Óbidos e da Junta de Freguesia do Vau, realiza-se no próximo dia 2 de junho de 2024, a 5ª 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 09:00 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 09:10 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 (só para Trail Curto)
- M Júnior – 18/19 anos
- M Sub 23 – 20/22 anos
- M Seniores – 23/34 anos
- M 35 (35 a 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 (só para Trail Curto)
- F Júnior – 18/19 anos
- F Sub 23 – 20/22 anos
- F Seniores – 23/34 anos
- F 35 (35 a 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)
- F 60 (60 a 64 anos)
- F 65 (65 a 69 anos)
- F 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€, franquias absoluta de 10% na cobertura de invalidez permanente e franquias 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 25 de maio de 2024. 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 25 de maio de 2024.
- 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:**

- Sábado dia 1 de junho das 15h00 às 19h00
- Domingo dia 2 de junho das 07h15 às 08h45

## 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**

- A definir

### **Trail Curto**

- A definir

## 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.