

ORGANIZAÇÃO



mexe, mexe...
EM EXCELENTE COMPANHIA!

REGULAMENTO



ÍNDICE

1. Evento (breve descrição)
2. Percurso
 - 2.1. Provas
 - 2.2. Limite de tempo de provas
 - 2.3. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
 - 2.4. Metodologia de controlo de tempos
 - 2.5. Postos de controlo
3. Participantes (condições de participação)
4. Classificação
5. Prémios
6. Material obrigatório e recomendado
7. Alimentação
 - 7.1. Abastecimentos
 - 7.2. Reforço alimentar no final da prova
8. Inscrição
 - 8.1. Abertura e fim das inscrições

- 8.2. Pagamento
- 8.3. Valor da inscrição
- 8.4. Incluído com a inscrição
- 8.5. Cancelamentos e reembolsos
- 9. Identificação do atleta na prova
- 10. Número de vagas
- 11. Secretariado e dorsais
- 12. Segurança
- 13. Responsabilidade
 - 13.1. Seguro desportivo
- 14. Duches
- 15. Programa
- 16. Informações e contactos
- 17. Coordenadas gps do local do evento
- 18. Casos omissos
- 19. Normas de conduta
- 20. Desclassificação de participantes

1 – O EVENTO

O Alfusqueiro Trail 2024 é um evento desportivo, nas vertentes de Trail e Caminhada, a realizar no dia 12 de maio de 2024, com início e fim na Praia Fluvial do Alfusqueiro. A prova percorre alguns locais e lugares circundantes ao rio Alfusqueiro, explorando os respetivos espaços naturais. É composto por tres provas competitivas de trail de aproximadamente 25 Km, 15 Km e 10 km, com uma caminhada de 8Km.

O Alfusqueiro Trail 2024 é a 4ª prova a contar para o Troféu de Trail Terras de Águeda, da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda. As provas de trail (25K e 15K) pontuarão para o referido troféu (de acordo com regulamento próprio). Por sua vez, o mini trail de 10 km não conta para a pontuação do Troféu Terras de Águeda.

2 – PERCURSO

2.1 – PROVAS

TRAIL LONGO 25K – Terá partida às 9h00m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca de 25 km.

TRAIL CURTO 15K – Terá partida às 9h15m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca 15 km.

MINI TRAIL 10K – Terá partida às 9h30m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de 10 km.

CAMINHADA 8K – Terá partida às 9h30m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de 8km

2.2 – LIMITE DE TEMPO

O tempo limite para a conclusão da prova Trail 15K é de 5 horas, para o Trail 25K é de 6 horas e 30 minutos, para o mini trail de 10km é de 4 horas. Todas as provas terão como hora limite as 14 horas e 30 minutos.

NOTA: o atleta que se retirar da prova (abandono/desistência) deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando o seu número de dorsal.

2.3 – INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Os participantes devem, por isso, cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

2.4 – METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Controlo realizado através de:

- Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);
- Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de controlo.

NOTA: a não entrega de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.5 - POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão em lugar definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização identificados.

3 - PARTICIPANTES

TRAIL: só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica, apta a esforços longos. A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas

adequadas.

Até aos 17 anos, apenas participarão os atletas com termo de responsabilidade do Encarregado de Educação

CAMINHADA: destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

4 - CLASSIFICAÇÃO

TRAIL 25K / 15K		
	ESCALÕES	
Idade	Masculinos	Femininos
18 a 22 anos	SUB 23	SUB 23
23 a 39 anos	SENIORES	SENIORES
40 a 49 anos	VETERANOS M40	VETERANAS F40
50 a 59 anos	VETERANOS M50	VETERANAS F50
60 ou mais anos	VETERANOS M60	VETERANAS F60

5 - PRÉMIOS

GERAL - TRAIL 25K / 15K

Classificação Geral	Masculino / Feminino	Equipa
1º Lugar	Troféu + 50€	Troféu
2º Lugar	Troféu + 30€	Troféu

3º Lugar	Troféu + 20€	Troféu

IMPORTANTE

NOTA: A PROVA MINI TRAIL 10K TERÁ APENAS PREMIO PARA A CLASIFICAÇÃO GERAL, MASCULINOS E FEMENINOS, NÃO HAVENDO ATRIBUIÇÃO A ESCALÕES.

Os escalões na prova são os do regulamento de competições da ATRP, mas apenas aqueles que são por nós indicados, organização da prova.

A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores classificados da geral. Para a equipa ser classificada, tem de ter três atletas a terminar a prova.

Os prémios monetários são da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda, devido à prova estar inserida no "Troféu de Trail Terras de Águeda". Em todas as 8 provas será atribuída uma pontuação de acordo com o regulamento do troféu (mais informações consultar o regulamento).

ESCALÕES – TRAIL 25K / 15K

Classificação	Masculino/Feminino
1º Lugar	Troféu
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

PRÉMIO EQUIPA MAIS NUMEROSA

A entregar à equipa com maior número de elementos inscritos no total das quatro provas (Trail 25K, Trail 15K, Trail 10K e/ou Caminhada 8K).

6 – MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO

Material obrigatório:

Telemóvel, manta térmica, apito, depósito com líquido (mínimo 0,5L) e copo.

Material recomendado:

Calçado apropriado à prática desportiva da modalidade; mochila ou cinto de hidratação e recipiente(s); alfinetes ou porta dorsal (apenas trail); corta-vento/impermeável/boné (mediante condições climatéricas).

7 - ALIMENTAÇÃO

7.1 - ABASTECIMENTOS

A Organização responsabiliza-se pela hidratação de todos os atletas participantes; assim, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

Trail 25K - 3 abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

Trail 15K - 2 abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

Trail 10K - 1 abastecimento, LIQUÍDOS

Caminhada 10K - 1 abastecimento, LIQUÍDOS.

NOTA: A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.

Por motivos ambientais não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail e da Caminhada. Os atletas deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório.

7.2 - REFORÇO ALIMENTAR NO FINAL DA PROVA

A organização disponibiliza a todos os participantes um reforço alimentar e uma bebida no final do evento.

8 - INSCRIÇÃO

8.1 - ABERTURA E FIM DAS INSCRIÇÕES

As inscrições abrem no dia 1 de janeiro de 2024 e encerram a 5 de Maio 2024 (23h59m).

As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO.

8.2 - PAGAMENTO

Inscrições Online na plataforma Lap2go com pagamento automático - Referências Multibanco. Todo o processo é automático, incluindo a atribuição de dorsal. Organizador acompanha evolução das inscrições em multiplataforma, com uma área privada.

8.3 - VALOR DA INSCRIÇÃO

<u>1ª fase</u>	<u>2ª fase</u>
(1 JANEIRO a 1 de MARÇO)	(2 MARÇO a 5 de MAIO)
25K - 17 euros	25K - 19 euros
15K - 15 euros	15K - 17 euros
10K - 13 euros	10K - 15 euros
8k - 10 euros	8K - 10 EUROS

8.4 - INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

Trail 25K, Trail 15K E MINI TRAIL 10K: dorsal, seguro desportivo, prémio finisher, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada 10K: seguro desportivo, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Prémio Finisher para todos os participantes finalistas do Trail 25K, Trail 15K e mini Trail 10k.

8.5 - CANCELAMENTOS E REEMBOLSOS

As provas podem ser suspensas, adiadas ou anuladas por decisão da Organização ou das entidades oficiais (Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc). Em qualquer das situações descritas não haverá, em caso algum, direito a reembolso.

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a Organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.

9 - IDENTIFICAÇÃO

Ao inscrever-se no ALFUSQUEIRO TRAIL 2024 (provas de trail), será atribuído ao concorrente um número de identificação individual (dorsal).

10 - NÚMERO DE VAGAS

- 25K - 200 participantes
- 15K - 400 participantes
- 10K - 400 participantes

8K – 400 participantes

11 – SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado para entrega dos dorsais e KIT de participação funcionará:

- ▶ Sábado, dia 11 de maio, na Praia Fluvial do Alfusqueiro, das 15h00m às 19h00m.
- ▶ Domingo, dia 12 de maio, na Praia Fluvial do Alfusqueiro, junto ao local da meta: das 6h30m às 8h30m.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

12 – SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.

O percurso das provas estará marcado com fitas e placas.

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 números de telefone da Organização, a serem usados em caso de emergência.

À organização, reserva-se o direito de poder anular as provas a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

13 – RESPONSABILIDADE

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 total aceitação do presente regulamento.

A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

13.1 – SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme legislação em vigor 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 organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

14 - DUCHE

A Organização disponibiliza duche aos atletas, a efetuarem-se nas instalações do antigo Jardim de Infância de Á-dos-Ferreiros, caso as normas impostas pela DGS o permitam.

15 - PROGRAMA (sujeito a pequenas alterações)

DOMINGO 12 maio

- 08h30m - Começo do briefing geral
- 08h50m - Controle zero TRAIL 25K;
- 09h00m - Partida do TRAIL 25K;
- 09h10m - Controle zero TRAIL 15K;
- 09h15m - Partida do TRAIL 15K
- 09h25m - Controle zero do TRAIL 10K
- 09h30m - Partida do TRAIL 10K
- 09h30m - Partida da CAMINHADA 8K
- 13h30m - Cerimónia de entrega de prémios;
- 15h00m - Encerramento do ALFUSQUEIRO TRAIL 2024

16 - INFORMAÇÕES E CONTACTOS -

Tel. +965666989 MIGUEL LOPES

Email- mexemexeemexcelentecompanhia@hotmail.com

Facebook - [mexe mexe em excelente companhia](#)

17 - COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO

[40°37'29.1"N 8°21'40.5"W](#)

18 - CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela Organização, a qual será soberana.

19 - NORMAS DE CONDUTA

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.

2. Efetuar corretamente a inscrição.
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceitam alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.
9. Saber que não deverão abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas.

20 – DESCCLASSIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES

Serão alvo de desclassificação os atletas que:

- Participem com o dorsal de outro atleta;
- Não completem a totalidade do percurso em que se encontram inscritos;
- Não levem o seu número de dorsal bem visível;
- Perca o seu chip e/ou dorsal;
- Não cumpram o regulamento do ALFUSQUEIRO TRAIL 2024;
- Ignorem as recomendações da organização do ALFUSQUEIRO TRAIL 2024;
- Demonstrem uma conduta antidesportiva (com outros atletas, organização ou público extra prova);
- Não respeitem o ambiente, deixando lixo por onde passem.