

# VII POÇO NEGRO TRAIL

## REGULAMENTO





# VII POÇO NEGRO TRAIL

## INTRODUÇÃO

A Freguesia de Rio Mau, situada no sopé da Serra da Boneca e com os pés banhados pelo Rio Douro, apresenta ótimas condições para a prática de desportos na natureza. O Rio Mau, afluente do Douro, cujo nome oferece à freguesia, tem em toda a sua extensão excelentes zonas para desfrutar daquilo que a natureza nos dá de melhor.

Tal como nas edições anteriores, a VII edição do Poço Negro Trail terá também uma forte componente solidária. Como tal, o valor angariado pelas inscrições reverterá para a Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau, IPSS local que tem como valências: ATL, centro de dia e apoio domiciliário a idosos e necessitados. Numa outra vertente, a problemática ambiental será sempre uma preocupação, pelo que não será descurada a efetiva consciencialização para a importância da redução da pegada ecológica.

# VII POÇO NEGRO TRAIL



## Condições de participação

### Idade participação nas diferentes provas

- a) O VII Poço Negro Trail, que decorre na freguesia de Rio Mau, concelho de Penafiel, é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos ao longo da serra da Boneca, Estivada e Vale do rio Mau.
- b) O Trail Longo é aberto a maiores de 18 anos, cumpridos até 31/10/2024
- c) O Trail Curto a maiores de 16 anos, cumpridos até 31/10/2024, mediante autorização do encarregado de educação.
- d) A Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por um adulto responsável.

### Inscrição regularizada

- a) A inscrição será feita através da plataforma de inscrições da Lap2Go.

### Condições físicas

- a) Para participar é indispensável:
  - ✓ O atleta tem de estar consciente que para finalizar a prova será necessário percorrer um caminho longo, de grau de dificuldade elevado, com muitos desníveis e piso muito irregular, pelo que deverá estar preparado fisicamente e psicologicamente.
  - ✓ Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.



# VII POÇO NEGRO TRAIL

b) Prova feita em semi-suficiência.

## Definição possibilidade de ajuda externa

- ✓ Os atletas podem receber ajuda externa durante a prova desde que não haja interferência com outro atleta e que não seja colocada em causa a verdade desportiva, nem seja prejudicado qualquer outro atleta.

## Colocação dorsal e chip

- ✓ O dorsal é pessoal e intransmissível pelo que deverá ser colocado, preferencialmente ao nível do peito, de forma bem visível. O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não sendo permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

## Regras de conduta desportiva

- ✓ O comportamento inadequado ou o recurso à linguagem ofensiva, como forma de agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## A PROVA

### Apresentação das provas e Organização

✓ O VII Poço Negro Trail será realizado no dia 30 de Junho de 2024, em Rio Mau - Penafiel e será constituído por três eventos:

- Trail Longo – 25km
- Trail curto – 14km
- Caminhada – 9km

- a) A organização reserva o direito de alterar as distâncias, se assim o entender.
- b) A organização deste evento está a cargo da Associação Para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (APDF Rio Mau).

### Comunicação e contacto com a Organização

✓ Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:

E.mail da organização: [poconegrotrail@gmail.com](mailto:poconegrotrail@gmail.com)

Email para inscrições: [inscricoes.poconegro@gmail.com](mailto:inscricoes.poconegro@gmail.com)

Facebook: facebook .com/ poconegro.trail



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## Programa/Horário

a) Dia 29 de junho (Sábado):

14:00 – 21:30 – Abertura do secretariado e entrega de dorsais e kits de participante (Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau) - Sita na Av<sup>a</sup>. da Marginal nº. 1043 - Rio Mau

b) Dia 30 de junho (Domingo):

06h45 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante (Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau) sita na Av<sup>a</sup>. da Marginal nº.1043 – Rio Mau

08h00 – Abertura Controlo zero

08h30 – Partida Trail longo

08h45 – Partida Trail curto.

09h30 – Início caminhada

10h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail curto

13h00 – Cerimónia de entrega de prémios

14h30 – Encerramento do VII Poço Negro Trail

\*Horários sujeitos a alterações

# VII POÇO NEGRO TRAIL



## Distância / Altimetria / Dificuldade

✓ O VII Poço Negro Trail terá as seguintes distâncias:

- 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de  $\pm 1350$  m, tendo a classificação de Trail difícil TL/MD.
- 14km (Trail curto) e um desnível positivo de  $\pm 780$  m, tendo a classificação de Trail curto difícil TC/MD.
- A caminhada terá a distância de 9km.

## Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

✓ (ver página oficial da prova/email enviado aos inscritos)



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## Tempo Limite

- ✓ O tempo limite para o VII Poço Negro Trail será de 6h em ambos os trails e:
  - o Trail Longo
    - tempo limite de passagem no 1º abastecimento 2h30min;
    - último abastecimento 4h.
  - o Trail Curto
    - tempo limite de passagem no 1º abastecimento 2h30min;

**Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão desclassificados.**

**Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.**



# VII POÇO NEGRO TRAIL



## Metodologia de controle de tempos

- ✓ O controle de tempos será feito pela empresa Lap2Go com recurso a chip.

## Postos de controlo

- ✓ O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização em locais não revelados.

## Locais de abastecimento

- O Trail Longo terá dois abastecimentos sólidos/líquidos e um líquido
- O Trail curto terá um abastecimento sólido/líquido e um líquido
- A caminhada terá um abastecimento sólido/líquido
- Os locais dos abastecimentos serão anunciados junto à data do evento.

**Nota:** Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento, condições climatéricas e regras da DGS em vigor na data.

## Material obrigatório/ verificações de material

- ✓ Dorsal visível, telemóvel operacional, depósito de água, manta térmica e apito.

## Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário:

- ✓ A prova será em *open road*, ou seja, todos os atletas terão de ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, contudo a organização terá voluntários a auxiliarem nesses pontos.

# VII POÇO NEGRO TRAIL



## Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desqualificado todo o atleta que:

- a. Não complete a totalidade do percurso (desqualificado).
- b. Deteriore ou polua o meio por onde passe (desqualificado).
- c. Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min).
- d. Altere dorsal (desqualificação).
- e. Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- f. Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)
- g. Não leve o material obrigatório (desclassificado)
- h. Não passe nos postos de controlo (desclassificado)
- i. Não cumpra com o tempo limite dos pontos intermédios (desclassificado)

## Responsabilidades perante o atleta/participante

- ✓ Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante o evento.



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## Seguro desportivo

- ✓ Todos os atletas estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais. Os participantes serão responsáveis por todas as ações que possam produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.
- ✓ 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 efetivar a participação ao seguro.



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## INSCRIÇÕES

### Processo inscrição

- ✓ As inscrições serão efetuadas online no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Lá terá toda a informação referente à prova. Após ser feita a inscrição os atletas recebem uma referência Multibanco para regularizar o pagamento no prazo máximo de 72h, findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

### Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição

- a) As inscrições no VII Poço Negro Trail ocorrerão em duas fases:
  - ✓ Fase 1 – de 3 de Março até 26 de maio;
  - ✓ Fase 2 – de 27 maio a 16 de junho.
- b) Preços:
  - ✓ **Fase 1:**
    - Trail Longo – 13 euros
    - Trail curto – 11 euros
    - Caminhada – 9 euros
  - ✓ **Fase 2:**
    - Trail Longo– 16 euros
    - Trail curto – 14 euros
    - Caminhada – 11 euros
- c) Material incluído na inscrição:
  - ✓ Trail longo e Trail curto – dorsal, seguro, abastecimentos, medalha finischer, t-shirt e banhos.
  - ✓ Caminhada – seguro, abastecimentos e t-shirt.

As crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto sendo a sua inscrição gratuita até aos 12 anos. Mesmo sendo gratuita o adulto responsável tem de fornecer os dados de identificação do menor para efeitos de seguro e assinar um termo de responsabilidade.



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## Condições de devolução do valor de inscrição

- ✓ Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, em qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

## Secretariado da prova/horários e local

- a) O secretariado será na Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (Sita na Av<sup>a</sup>. da Marginal nº. 1043 – Rio Mau)
- b) O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros, desde que se façam acompanhar da fotocópia do cartão de cidadão do atleta em causa.

## Serviços disponibilizados

- ✓ Abastecimento final para as provas de Trail Longo, Trail curto e Caminhada.
- ✓ Transporte para o local dos banhos.



# VII POÇO NEGRO TRAIL

## CATEGORIAS E PRÉMIOS

### Definição data, local e hora de entrega de prémios

- ✓ A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à meta pelas 13h ou quando a organização achar oportuno.

### Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

- Serão premiados os 3 primeiros classificados masculinos e femininos do Trail Longo e Trail curto.
- Serão ainda premiados os 3 primeiros classificados dos seguintes escalões:

- ✓ Masculinos:

MJuvenil – 16 a 17 anos (até 15km)

MJúnior – 18 a 19 anos (até 25km)

M Sub 23 – 20 a 22 anos

M Seniores– 23 a 34 anos

M35 – 35 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 – 60 a 64 anos

M65 – 65 a 69 anos

M70 – mais de 70 anos

- ✓ Femininos:

F Juvenil – 16 a 17 anos (até 15km)

F Júnior – 18 a 19 anos (até 25km)

F Sub 23 – 20 a 22 anos

F Seniores– 23 a 34 anos

F35 – 35 a 39 anos

F40 – 40 a 44 anos

F45 – 45 a 49 anos

F50 – 50 a 54 anos

F55 – 55 a 59 anos

F60 – 60 a 64 anos

F65 – 65 a 69 anos

F70 – mais de 70 anos

- Haverá também classificação por equipas.

As idades acima indicadas dizem respeito a idade que o atleta terá a 31/10/2024

# VII POÇO NEGRO TRAIL



## Informações e Disposições Finais

- ✓ A aceitação do presente regulamento traduz obrigatoriamente que o participante autoriza à organização da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.
- ✓ Todos os atletas e público estão autorizados a captar imagens e vídeos do evento.
- ✓ No equipamento individual, todos os atletas poderão usar publicidade, desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva
- ✓ Marcação e controlos. O percurso estará marcado com fitas laranjas e bandeiras com o símbolo do poço negro, sendo obrigatório a passagem pelos postos de controlo estabelecidos em locais secretos.
- ✓ Responsabilidade ambiental. O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, proveniente de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até a linha da meta.
- ✓ Protecção de dados. Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efectuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de



# VII POÇO NEGRO TRAIL

resultados/classificações.

- ✓ Apoio e emergência. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem, conforme plano de segurança e Emergência e meios envolvidos.
- ✓ Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.
- ✓ Diversos – Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos das estradas. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como a suspensão da prova se as condições assim o obrigarem. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.
- ✓ Parecer da DGS – O evento poderá ter de ser realizado mediante autorização da DGS e proteção civil, pelo que qualquer situação contemplada poderá ser revista e ajustada em função do estado da pandemia em Junho de 2024, que neste momento ainda é muito difícil de antever.
- ✓ Previsões IPMA – o evento poderá ser alterado ou adiado mediante previsões do Ipma e protecção civil, pelo que qualquer situação contemplada poderá ser revista e ajustada em função deste fator.

## Diretor de Prova

- ✓ A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para o público e participantes) é da organização, na pessoa do Diretor da prova por este indicado.



# VII POÇO NEGRO TRAIL



**Informações (publicadas no site ou Facebook do evento)**

**Como chegar**

**Onde ficar**

**Locais a visitar**

**Aceitação do regulamento**

Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição no VII Poço Negro Trail, aceitam o presente regulamento. Este regulamento, pode ainda ser alterado, caso seja necessário.

Este regulamento foi feito tendo por base o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.