



Regulamento 1º Trail Santa Apolónia 2018



1. Condições de participação

1.1- *Idade participação diferentes provas*

O Trail Santa Apolónia é uma prova que percorre trilhos e caminhos na freguesia de Pousada de Saramagos, e arredores em Vila Nova De Famalicão

O Trail 25km e 15 Km está aberto a maiores de idade (18 anos). O percurso da caminhada de 6 Km é abertos a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2- *Inscrição regularizada*

A inscrição será feita através do site do parceiro PROZIS.COM. Quando realizar a sua inscrição, receberá um e-mail de resumo onde constam os passos e informação para formalizar o pagamento e poder ver a sua inscrição confirmada. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição porque este pode ser pedido.

1.3- *Condições físicas*

Para participar é **indispensável**:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como as diferentes possibilidades de temperatura, nevoeiro ou chuva.

Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc; - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. *Definição possibilidade de ajuda externa*

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito/barriga.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

O Trail Santa Apolónia é uma organização ADOSA, Associação Os Santa Apolónia, assim como da Junta de Freguesia de Pousada de Saramagos e da Camara Municipal de Vila Nova De Famalicão

Será realizado no dia 07 de Abril de 2018.

O 1º Trail Santa Apolónia é constituído por 3 eventos:



1 - Trail Curto e Caminhada com a distância de 15km e 6km respetivamente



2 - Trail Longo com a distância de 25 km.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender para alterações que nunca excedam os 10%)

2.2. Programa / Horário

1º Trail Santa Apolónia

Secretariado - Junta de freguesia Pousada de Saramagos

Horário Secretariado:

Sexta 06 de Abril - 10h00 às 20h00

Sábado 07 de Abril - 9h00 às 14h00

14h30 - Partida 25Km - Prova cronometrada

15h00 - Partida 15Km - Prova cronometrada

15h05 - Partida Caminhada

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

O Trail Santa Apolónia Longo terá a distância de 25km (Trail Longo) e um desnível positivo a publicar brevemente.

O Trail Santa Apolónia Curto terá a distância de 15km (Trail curto) e um desnível positivo a publicar brevemente.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

<https://www.facebook.com/Trail-Santa-Apolónia>

2.5. Tempo Limite

Apenas existe tempo limite para a prova de 25km.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 4 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. 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.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será realizado eletronicamente por meio de chip.

Vencem os atletas individuais que chegarem à meta no menor tempo.

Vencem as equipas com a soma das 4 primeiras classificações mais altas (A soma dá assim o valor mais baixo ao vencedor)

2.7. Postos de controlo

Existirão pontos de controlo ao longo do percurso.

2.8. Locais de abastecimento

TVL 15km - Ao km 6/7 e ao km 12

TVL 25km - Ao km 6/7, ao km 15 e ao km 25 no final
(Informação correta e precisa na altimetria final)

2.9. Material obrigatório e aconselhável:

Obrigatório:

- Telemóvel
 - Depósito de água
- (a organização não irá fornecer copos nos abastecimentos)

Aconselhável:

- Mochila ou cinto de hidratação
- Corta-vento (se as condições climatéricas forem adversas)
- Chapéu ou gorro

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário. A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários ou forças de segurança nesses pontos.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- Alteração do dorsal (desqualificação);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

2.12. Seguro desportivo

Todos os atletas estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais;

3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site PROZIS.COM (Dicas – Eventos Desportivos – Trail Santa Apolónia).

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento e aguardar a confirmação da inscrição.

3.2 Taxas de inscrição

As inscrições iniciam no dia 29 de Janeiro e terminam no dia 25 de Março às 23h59 ou antes, no caso de as vagas serem todas preenchidas até essa data.

Valores de inscrição individual ou grupos/equipas até 9 atletas:

	1ª Fase Até 8 de Março	2ª Fase 9 de Março a 25 de Março
6/7Km	5.00€	7.50€*
15Km	9.00€	11.00€
25Km	11.00€	14.00€

(* O valor de 2.50€ nesta inscrição reverte a favor dos Bombeiros Voluntários)

Política de descontos

Para grupos/equipas com 10 ou mais atletas:

Contactar: trail_santaapolonia@hotmail.com - informação para inscrição de grupos.

10% de desconto para atletas inscritos em qualquer uma das provas.

3.2. Lotação

1000 vagas distribuídas pelas 3 categorias.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo até dia 2 de Junho. Este pedido deve sempre ser realizado para o mail:

trail_santaapolonia@hotmail.com

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- T-Shirt
- Brinde Finisher

3.5. Prémios epódio

Serão realizadas as cerimónias de Pódio no Campo Da Riopelle, havendo classificação e troféus para os individuais e equipas.

3.6. Secretariado da prova / horários e local

O Secretariado na Junta de Freguesia de Pousada de Saramagos Sexta dia 06 Abril das 10.00h às 20.00h na e Sábado dia 07 das 09.00h às 14h no secretariado junto ao local de partida

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

O Levantamento de dorsais de equipas de 10 ou mais elemento só pode ser levantado pelo responsável das inscrições e num único lote fechado.

3.7. Serviços disponibilizados

Duche após a prova.

4. Categorias/Escalões

4.1 Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas para AMBAS AS PROVAS:

Masculinos:

Prova de 25km +

Seniores – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – mais de 50 anos

Femininos:

Seniores – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – mais de 50 anos

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Equipas (Válido para ambas as provas)

Nas equipas não há escalões e é considerada "equipa" o conjunto dos 4 primeiros elementos dessa mesma equipa.

5. Informações

5.1. Como chegar_

<https://www.google.pt/maps/place/Grupo+Desportivo+Riopele/@41.428749,-8.4394098,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd24f70b075a30f5:0x922b912baba8f7be!8m2!3d41.428749!4d-8.4372211?hl=pt-PT>

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas de cor viva.

Os Controlos não são anunciados previamente.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A inscrição (preenchimento e envio de pagamento) implica a aceitação do presente regulamento.

Implica que o participante autoriza aos organizadores 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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, 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.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

Qualquer dúvida deverão escrever para trail_santaapolonia@hotmail.com

Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o "regulamento tipo" da Associação de Trail Running de Portugal