

## **Regulamento IV Trail Senhora do Carmo, 1 de Julho 201**



Nota: Todos os participantes inscritos deverão permanecer atentos ao site ([caarentimcunha.wix.com/trailsradocarmo](http://caarentimcunha.wix.com/trailsradocarmo)) e facebook da organização. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

### **1. Condições de participação**

#### 1.1. Idade participação nas diferentes provas

O IV Trail Senhora do Carmo – CAAC-CATEL é uma prova que percorre trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas dos Concelhos de Braga e Barcelos.

O Trail longo e o Trail curto estão abertos a atletas maiores de idade (18anos) à data da realização da prova.

A caminhada esta aberta a pessoa de todas as idades devendo os menores serem acompanhados por um adulto.

#### 1.2. Inscrição regularizada

#### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável :

-Estar consciente das distancias, dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, assim como de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente:

-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: Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes do desenrolar da prova:

-Ter consciência que a o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

#### 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal desde que dessa ajuda não advenham vantagens competitivas ou de algum modo prejudiquem os outros participantes.

#### 1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração

do dorsal sob pena de desclassificação. Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.

#### 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. Local de concentração, partida, chegada

Capela da Senhora do Camo na freguesia de Arentim e Cunha, concelho de Braga,

No Largo da Senhora do Camo 4705-472 Braga . Localização GPS : 41.484686°N, -8508207°O

### 2.2. Apresentação da prova (s) / Organização

O IV Trail Senhora do Carmo será realizado no dia 1 de Julho de 2018, sendo constituído por 3 eventos:

- Trail Longo com a distância aproximada de 25km,  $\pm 1200$  m de desnível positivo. Dificuldade de 4,0 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATPR

- Trail Curto com a distância aproximada de 14km,  $\pm 550$  m de desnível positivo. Dificuldade de 3,66 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATPR.

- Caminhada com a distância aproximada de 8 km.

2.3. A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável sem variações superiores a 10%.

### 2.4. Programa / Horário - (Horários sujeitos a alterações)

Sábado - dia 30 de Junho 2018

- 15h00 - Abertura do secretariado (Junto à Capela da Sra. do Carmo)
- 18h00 - Encerramento do secretariado

Domingo - dia 1 de Julho 2018

- 07h30 – Abertura do secretariado
- 09h00 – Partida do Trail Longo 25 Km

- 09h30 – Partida do Trail Curto de 14km e da caminhada
- 11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 14 Km
- 11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo 25 Km
- 12h00 - Cerimónia de entrega de prémios para os atletas dos 14 Km
- 13h00 – Eliminação de todos os atletas que se encontrem antes do km 20. Serão transportados para a meta pela organização.
- 13h30 - Cerimónia de entrega de prémios para os atletas dos 25 K
- 15h00m – Encerramento do IV Trail Senhora do Carmo – CAAC-CATEL.

#### 2.5. Altimetria provisória / Dificuldade ATRP

O Trail Longo tem a distância aproximada de 25km e um desnível positivo de  $\pm 1200\text{m}$  tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 (conforme ATRP).

O Trail Curto tem a distância aproximada de 14km e um desnível positivo de  $\pm 550\text{m}$  tendo a classificação de Trail Curto Grau 2 (conforme ATRP).

A Caminhada terá uma distância de 8 km e não terá classificações.

#### 2.6. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar sem tempo limite.

Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

#### 2.7. Metodologia de controlo de tempos

#### 2.8. Postos de controlo

Durante o percurso existirão alguns postos (electrónicos e manuais) de controlo surpresa distribuídos aleatoriamente. A empresa [www.cyclonessports.com](http://www.cyclonessports.com) é a empresa responsável pelos postos de controlo e cronometragem.

#### 2.9. Locais de abastecimento

## TRAIL LONGO 25KM

Km 5: Líquidos

Km 10: Sólidos e Líquidos

Km 15: Líquidos

Km 20: Sólidos e Líquidos

Final: Sólidos e Líquidos

## TRAIL CURTO 14 KM

Km 7: Sólidos e Líquidos

Km 9: Líquidos

Final: Sólidos e Líquidos

### 2.10. Material aconselhado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta térmica de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento;
- Copo de silicone;
- Telemóvel;
- Reservatório de líquidos.
- Reforço energético

### 2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito.

Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

## 2.12. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (penalização);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

## 2.13. Seguro desportivo

Seguro desportivo está de acordo com a lei em vigor.

## **3. Inscrições**

### 3.1. Processo inscrição

### 3.2. Valores e período de inscrição

Trail Longo 25 km -10 euros (pagamento por MB)

Trail Curto 14 km - 8 euros (pagamento por MB)

Caminhada – 1€

#### 3.2.1

A inscrições para grupos funcionam da seguinte forma.

Equipas de 10 atletas pagam apenas 9 inscrições.

Equipas de 20 atletas pagam apenas 17 inscrições.

Equipas de 30 atletas pagam apenas 25 inscrições.

Equipas de mais de 30 atletas será negociado através de email.

### 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, exceptuando doença ou lesão devidamente comprovada por atestado médico (reembolso de metade do valor). Em caso de desistência, somente

Serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 10 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

#### 3.4. Material incluído com a inscrição

TL – 25 km e TC- 14 km

- Dorsal com chip e cronometragem de prova
- [Tshirt técnica](#) em inscrições pagas até 22/6
- Seguro de acidentes pessoais
- Banho
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Diploma digital
- Sorteio de brindes

#### 3.5. Prêmios

Existirão prêmios e troféu para os três primeiros classificados da geral , masculinos e femininos, do Trail longo e Trail curto. Existirá troféu para os três primeiros classificados dos escalões Senior, M40, M50, M60.

Existirá troféu para a classificação por equipas do Trail Longo e do Trail Curto.

#### 3.6. Cerimónia de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios ocorrerá pelas 13h30 após chegada dos primeiros atletas do Trail longo.

### **4. Secretariado da prova/horários e local**

O secretariado funcionará no Largo da Senhora do Carmo em Cunha no sábado, dia 30 de Junho , entre as 15h00 e as 18h00 e no dia 1 de Julho entre as 7h30 e as 8h45

### **5. Informações**

5.1. Todos os inscritos receberão, alguns dias antes da prova, um guião com todas as informações necessárias.

## **6. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## **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 aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, 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.

## **10. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

## **11. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.  
Nos dias anteriores em função da meteorologia prevista poderão ser efetuadas alterações ao presente regulamento.

Este regulamento foi efetuado de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal, com algumas alterações consideradas importantes.