

Regulamento

Nota: Todos os participantes inscritos deverão permanecer atentos aos sites (www.erdal.pt e www.run4fun.pt) e facebook da organização, onde serão colocadas todas as informações oportunas que complementarão este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação nas diferentes provas

O III Trail ERDAL - Urgezes Solidário é uma prova que percorre trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas do Concelho de Guimarães. O Trail Longo e Trail Curto estão abertos à participação de todas as pessoas maiores de idade (18 anos) enquanto a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site www.run4fun.pt, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável: estar consciente das distâncias, dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, assim como de se encontrar adequadamente preparado fisicamente 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 tais como nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões; 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

Aos participantes é possível assistência pessoal desde que dessa ajuda não advenham vantagens competitivas ou de algum modo prejudiquem os outros participantes. (a única assistência só pode ser efetuada por elementos da organização, desde que daí não resultem benefícios particulares dos atletas)

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 e banhos

Parque desportivo do Grupo Desportivo e Recreativo “Os amigos de Urgeses” situado na Rua dos Amigos de Urgeses em Guimarães.

Localização GPS : 41º25'33.50” N 8º17'29.05” O

2.2. Apresentação da prova (s) / Organização

O III TRAIL ERDAL - URGEZES SOLIDÁRIO será realizado no dia 1 de maio de 2016, sendo constituído por 3 eventos:

- Trail Longo com a distância aproximada de 25km, ± 1200 m de desnível positivo. Dificuldade de 4,8 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATPR
- Trail Curto com a distância aproximada de 15km, ± 600 m de desnível positivo. Dificuldade de 4 pontos (de 3 a 5) - Grau 2 (em 4), segundo a metodologia da ATPR.
- Caminhada com a distância aproximada de 7 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 abril

- 15h00 - Abertura do secretariado (Parque Desportivo dos Amigos de Urgezes)
- 18h00 - Encerramento do secretariado

Domingo - dia 01 de maio

- 07h30 – Abertura do secretariado
- 09h15 – Partida do Trail Longo 25 Km
- 09h30 – Partida Trail Curto 15km
- 09h45 - Partida da caminhada
- 11h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 15km
- 11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo 25 Km
- 12h00 - Cerimónia de entrega de prémios
- 13h00m – Encerramento do III Trail Erdal - Urgezes Solidário

2.5. Altimetria provisória / Dificuldade ATPR

O Trail Longo tem a distância aproximada de 25km e um desnível positivo de ± 1200 m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 (conforme ATPR).

O Trail Curto tem a distância aproximada de 15km e um desnível positivo de $\pm 600\text{m}$ tendo a classificação de Trail Curto Grau 2 (conforme ATRP).

A Caminhada terá uma distância de 7 km e não terá classificações.

2.6. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos em cada posto de abastecimento.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte para o local de concentração. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras.

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.

Km 15 - Tempo de passagem limite 11h15 (2h de prova)

Km 20 - Tempo de passagem limite 12h15 (3h de prova)

Km 25 - Tempo de passagem limite 13h00 (3h45m de prova)

2.7. Metodologia de controlo de tempos

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica com recurso a chip colocado nos dorsais. A empresa run4fun é a empresa responsável pela cronometragem.

2.8. Postos de controlo

Durante o percurso existirão alguns postos (electrónicos e manuais) de controlo surpresa distribuídos aleatoriamente.

2.9. Locais de abastecimento

TRAIL LONGO 25KM

Km 6	Km 12	Km 19	Final
sólido e líquido	líquido	sólido e líquido	sólido e líquido

TRAIL CURTO 15 KM

Km 6	Km 10	Final
sólido e líquido	sólido líquido	sólido e líquido

2.10. Material obrigatório/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:

Material obrigatório para o Trail longo e Trail curto

- Telemóvel com bateria suficiente para a duração da prova

Material recomendado

- Manta térmica de sobrevivência
- Apito;
- Corta-vento;
- Copo de silicone;
- Reservatório de líquidos (Trail Longo)
- 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

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: www.run4fun.pt

Após o processo de inscrição os participantes recebem uma referência Multibanco para pagamento da mesma. Dispõem de 72 horas para regularizar o pagamento. Findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente o processo de inscrição.

3.2. Valores e período de inscrição

- Trail Longo 25 km – 9,5 euros (pagamento por MB)
- Trail Curto 15 km - 8 euros (pagamento por MB)
- Caminhada – gratuita mas de inscrição obrigatória

As inscrições encerram a 26 de Abril de 2016.

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 15 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- 15 km

- Dorsal personalizado com chip e cronometragem de prova
- Seguro de acidentes pessoais
- Banho
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- T-shirt técnica da prova
- Diploma digital
- Brindes/sorteios que a organização possa conseguir

3.5. Prémios

Existirão duas classificações: geral e por escalões

Existirão prémios para os três primeiros classificados gerais, masculinos e femininos, do Trail longo e Trail curto.

Existirão ainda troféus/lembranças para os 3 primeiros classificados do escalão sénior, M40e M50 do trail longo e trail curto, masculinos e femininos.

Existirão troféus para classificação coletiva do trail longo e trail curto, masculino e feminino. A classificação é obtida através da pontuação dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

TRAIL LONGO – Classificação geral

1.º Classificado masculino e feminino

Troféu, inscrição gratuita no Trail Vilar de Perdizes, vale compras OPTICALIA e T-shirt alusiva ao evento

2.º Classificado masculino e feminino

Troféu, vale compras OPTICALIA e T-shirt alusiva ao evento

3.º Classificado masculino e feminino

Troféu, vale compras OPTICALIA e T-shirt alusiva ao evento

TRAIL CURTO - classificação geral

1.º Classificado masculino e feminino

Troféu, inscrição gratuita no Trail Vilar de Perdizes, vale compras OPTICALIA e T-shirt alusiva ao evento

2.º Classificado masculino e feminino

Troféu, vale compras OPTICALIA e T-shirt alusiva ao evento

3.º Classificado masculino e feminino

Troféu , vale compras OPTICALIA e T-shirt alusiva ao evento

3.6. Cerimónia de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios ocorrerá pelas 12h00 após a chegada dos primeiros atletas do Trail longo.

4. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado funcionará no Parque desportivo dos Amigos de Urgeses no sábado, dia 30 de abril, entre as 15h00 e as 18h00 e no dia 01 de maio entre as 7h30 e as 9h00

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 com a indicação 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. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

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