

# Regulamento Penha Trail



## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade / participação / diferentes provas

O Trail Longo e o Trail Curto estão abertos a maiores de idade (igual ou superior a 18 anos). O Mini Trail é aberto a participantes com mais de 16 anos de idade.

### 1.2. Inscrição regularizada

1. A inscrição no PENHA TRAIL implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

2. Somente as inscrições feitas na página web <https://lap2go.com/pt/event/penha-trail-2016> é que serão aceites.

3. O registo só será válido mediante o pagamento das taxas correspondentes.

4. Após confirmação do pagamento, o nome vigorará na lista de inscritos.

6. O período de inscrições decorrerá entre 15 de Março e 30 de Setembro de 2016.

7. As taxas de inscrição são as seguintes:

Prova	2 Abril a 31 Agosto	1 a 30 Setembro
Participação	Individual	Individual
TL 25	18€	22€
TC 15	15€	18€
MT 8	10€	12€

8. Após o fecho de inscrições, não são permitidas alterações.

9. O valor da inscrição inclui:

- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.
- Abastecimento à chegada.
- Assistência médica, nos postos assinalados.
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Lembrança oficial do evento.
- Equipa de segurança, com veículos e profissionais especializados em primeiros socorros e em situações de resgate e salvamento.
- Banhos.
- Brindes de patrocinadores.

10.O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável que os atletas:

- Tenham o treino adequado e proporcional à prova que se preparam para participar;
- Estejam conscientes das distâncias e dificuldades específicas da corrida, nomeadamente o tipo de trilhos, tipo de solo, os desníveis da prova (momentâneos e totais), as inclinações máximas, normalmente representadas por percentagem de inclinação. Mediante esta informação devem adequar a preparação e estado físico e mental para enfrentar os desafios deste tipo de provas.
- Consigam enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve.
- Saibam gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros.
- Estejam conscientes de que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas, apenas apoiar e socorrer em caso de desistência ou manifesto risco de saúde.

### **1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa**

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com outros participantes.

### **1.5. Colocação de 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. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena de os resultados serem inválidos.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação; também o respeito pela natureza deve ser um imperativo na conduta desportiva do atleta.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação das provas / Organização**

A Vibes & Beats (NIF: 513797955) é a entidade organizadora do evento denominado PENHA TRAIL, que decorrerá no dia 15 de Outubro de 2016. Tem como diretor de prova, Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes (BI – 10954475), e diretora técnica, Zizina Carla Pereira Jacinto Moreira Cristino (BI -11131066). A denominação PENHA TRAIL é uma marca registada pertencente à entidade organizadora. Todos os percursos têm como ponto de partida e chegada a Plataforma das Artes na Av. Conde de Margaride, 4810-535 Guimarães, estendendo-se pela montanha da Penha, em três diferentes distâncias.

### **2.2. Programa / Horário**

## Programa

### Dia 14 de outubro

20:00 – Abertura do Secretariado

22:00 – Encerramento do Secretariado

### Dia 15 de outubro

10:00 – Abertura do secretariado

12:00 – Fecho do secretariado

13:00 – Abertura do Secretariado

14:15 – Início de animação com speaker e aquecimento.

14:50 – Fecho do Secretariado

15:00 – Partida do Trail Longo 25KM

15:15 – Partida do Trail Curto 18KM

15:30 – Partida do Mini Trail – 10KM

16:15 – Animação, Abastecimento, Duches. Chegada prevista para os primeiros atletas MT 10KM

17:00 – Animação, Abastecimento, Duches. Chegada prevista para os primeiros atletas TC 18KM

17:15 – Animação, Abastecimento, Duches. Chegada prevista para os primeiros atletas TL 25KM

18:30 – Cerimónia de Entrega de Prémios.

20h30 – Festa Music-Trail com Animação (até às 02h00)

### **2.3. Distância/ altimetria / categorização de dificuldade ATRP**

O PENHA TRAIL é um evento de *Trail Running* que integra três provas:

TL 25 – TRAIL Longo de 25 KM

O percurso denominado de Trai Longo perfaz a distância de aproximadamente 24KM, com um desnível acumulado de 2000 metros, sendo circular, corresponde a um desnível positivo de 1000 metros e negativo dos restantes 1000, classificação de grau 2 segundo metodologia da ATRP.

TC 18 – TRAIL Curto de 18 KM

O percurso denominado de Trail Curto perfaz a distância de aproximadamente 17,4 KM com um desnível acumulado de 1600 metros, sendo circular, corresponde a um desnível positivo de 800 metros e negativo na mesma grandeza, classificação de grau 2 segundo metodologia da ATRP

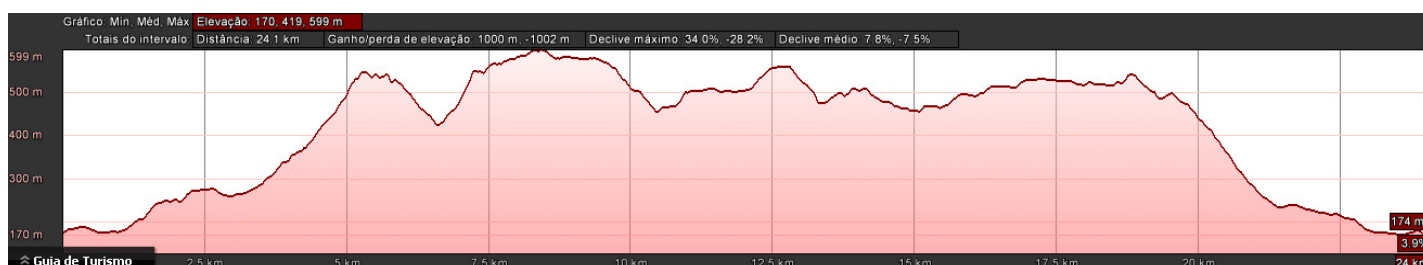
#### MT 10 – MINI TRAIL de 10 KM

O com o nome de Mini Trail, o percurso perfaz a distância de aproximadamente 9,82KM com um desnível acumulado de 1000 metros, é um circular, classificação de grau 3 segundo metodologia da ATRP.

### 2.4. Perfil altimétrico/ descrição percurso

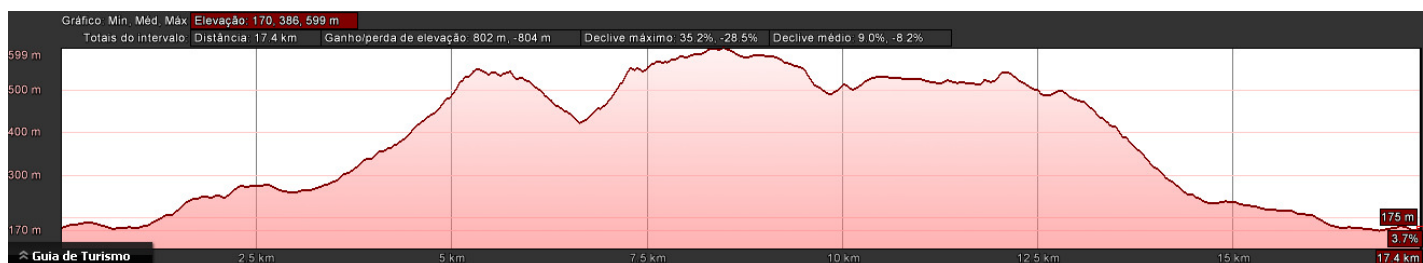
#### TL 25 – TRAIL Longo de 25 KM

O percurso denominado de Trail Longo perfaz a distância de aproximadamente 24KM, com um desnível acumulado de 2000 metros, sendo circular, corresponde a um desnível positivo de 1000 metros e negativo dos restantes 1000. Prevê-se a participação de atletas com experiência em distâncias médias e longas superiores a 20 KM que as tenham praticado com alguma regularidade. O percurso apresenta aproximadamente 6 KM de solo pavimentado entre o início e o final, contudo existem passagens bastante técnicas e conjugadas com outras bastante rápidas.



#### TC 18 – TRAIL Curto de 18 KM

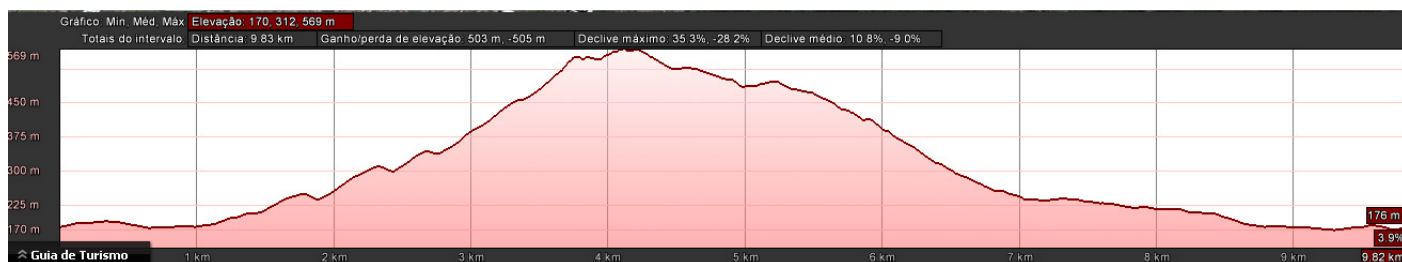
O percurso denominado de Trail Curto perfaz a distância de aproximadamente 17,4 KM com um desnível acumulado de 1600 metros, sendo circular, corresponde a um desnível positivo de 800 metros e negativo na mesma grandeza. Para este percurso a organização prevê a participação de atletas já com experiência em distâncias médias superiores a 10KM que as tenham praticado com alguma regularidade. O percurso apresenta aproximadamente 6 KM de solo pavimentado entre o início e o final, contudo existem passagens bastante técnicas e conjugadas com outras bastante rápidas.



#### MT 10 – MINI TRAIL de 10 KM

O percurso denominado de Mini Trail perfaz a distância de aproximadamente 9,82KM com um desnível acumulado de 1000 metros. Tratando-se de um percurso circular, 500 metros serão de desnível positivo e outros 500 metros de desnível negativo. É um percurso onde se espera participação de alguns atletas iniciados e menos experientes, por isso, apresenta um piso bastante regular, aproximadamente 60% do

percurso é pavimentado. A ascensão à penha com uma subida de 3 KM, com um desnível considerado (chegando a atingir os 35%) pode ser um desafio aos atletas.



Todos os percursos têm como ponto de partida e chegada a Plataforma das Artes na Av. Conde de Margaride, 4810-535 Guimarães, estendendo-se pela montanha da Penha, nas diferentes distâncias.

Serão apresentados gráficos de altimetria e a descrição mais detalhada e atualizada à medida que a organização for verificando que as condições se mantêm. Qualquer alteração será imediatamente atualizada e notificados todos os atletas.

## 2.5. Tempo limite

No TL (25KM), o tempo limite total estabelecido é de 5 horas havendo um controlo intermédio no quilómetro 15 onde o atleta deverá passar com menos de 03:00 horas, não se verificando esta condição deve aguardar no local de controlo ou abastecimento a sua recolha pelo veículo da organização.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Todo o processo de controlo de tempos dos atletas será feito por chip que validará a passagem nos postos de controlo. Adicionalmente será feito um controlo manual de passagem nas zonas críticas e extremidades dos percursos pelo dorsal. Os atletas deverão apresentar o seu dorsal visível para evitar penalizações.

## 2.7. Postos de controlo

Os postos de controlo são de passagem obrigatória para os atletas com dorsal. O não cumprimento/controlo originará penalizações. Foram decididos conforme as características dos percursos e não serão do conhecimento público. Terão carácter de surpresa para os atletas; estarão presentes um ou mais membros da organização por posto.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

Os abastecimentos são constituídos por comida e bebida. Somente água é destinada a encher os depósitos e outros recipientes. Cada participante certifica-se, ao deixar cada posto de abastecimento, ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento. Foram dimensionados tendo em conta as necessidades dos atletas e características do terreno e declive da prova.

Está previsto um posto de abastecimento entre os 4 e o 5 quilómetros (comum a todos os percursos) sendo os restantes calculados a cada 10 quilómetros.

MT – Abastecimento entre os 4º e 5º KM

TC - Abastecimento entre os 7º e 8º KM, 12º KM e no final (KM 18)

TL - Abastecimento entre os 7º e 8º KM, 19º KM, e no Final (KM 25).

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Serão feitos controlos de material no início ou no fim da prova.

TL 25 – TRAIL longo de 25 Km - Telemóvel, manta térmica, recipiente para os líquidos fornecidos nos abastecimentos, frontal luminoso

TC 18 – TRAIL curto de 18 KM – Telemóvel, manta térmica, recipiente para os líquidos fornecidos nos abastecimentos

MT 10 – MINI TRAIL de 10 KM – Telemóvel, manta térmica, recipiente para os líquidos fornecidos nos abastecimentos

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

Todos os cortes de estrada estarão devidamente vigiados e controlados pelas autoridades ou elementos da equipa da organização. Serão sinalizados, durante o percurso, a proximidade e a passagem. Tendo em conta que a meta é no centro da cidade, os cortes de trânsito e a segurança das ruas serão controladas pelas autoridades locais (Policia Municipal). Já na montanha da Penha serão feitas também pelas autoridades locais, mas desta feita pela Polícia de Segurança Pública. Contudo e sempre que se justificar estarão ainda elementos da organização para auxiliar os atletas e as autoridades.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

A direção da prova e os coordenadores presentes nos controlos ou durante o percurso são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Doping	Desclassificação e Erradicação de futuras edições

Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se pedido pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Fazer-se acompanhar de animais	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.	Penalização de 1H (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 30min. (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1H
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	Penalização de 1H
Lanterna / Frontal e/ou luz traseira apagados durante a noite	Penalização de 1H
Dorsal não visível	Penalização de 15min., por cada aviso

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

### 2.13. Seguro desportivo

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pelo clube (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. Poderá existir uma franquia, como tal, a mesma será deduzida no valor a ser reembolsado.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

<http://www.penhatrail.pt>

Tlm: +351 934 729 531

E-mail: [geral@vibesandbeats.pt](mailto:geral@vibesandbeats.pt)

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Prova	2 Abril a 31 Agosto	1 a 30 Setembro
Participação	Individual	Individual
TL 25	18€	22€
TC 15	15€	18€
MT 8	10€	12€

#### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

1. Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de prova, ou alteração de titular.
2. No caso de alteração para distância inferior terá de pagar uma **taxa adicional de 3,00 €**.
3. O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.
4. O cancelamento deve ser solicitado por *e-mail* para *lap2go*. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovativo de pagamento.
5. Não serão aceites cancelamentos por telefone.
6. Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas irão variar de acordo com a data em que solicitar o reembolso.
7. O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 31 de Maio de 2015	75% da taxa será devolvida
de 1 de Junho a 31 de Julho de 2015	50% da taxa será devolvida
de 1 de Agosto a 31 de Agosto de 2015	25% da taxa será devolvida
a partir de 01 de Setembro de 2015	não haverá direito a reembolso

#### 3.4. Material incluído com a inscrição

- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.
- Abastecimento à chegada.



- Assistência médica, nos postos assinalados.
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Lembrança oficial do evento.
- Equipa de segurança especializada, com veículos e profissionais especializados em primeiros socorros e em situações de resgate e salvamento.
- Banhos.
- Brindes de Patrocinadores.

### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais**

Local: Plataforma das Artes na Av. Conde de Margaride, 4810-535 Guimarães

Dia 14 de outubro

20:00 – Abertura do Secretariado

22:00 – Encerramento do Secretariado

Dia 15 de Outubro

10:00- Abertura do secretariado

12:00 – Fecho do secretariado

13:00 – Abertura do Secretariado

14:50 – Fecho do Secretariado

### **3.6. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)**

Transportes, duchas e animação, cronometragem, segurança especializada, apoio médico.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

Local: Plataforma das Artes na Av. Conde de Margaride, 4810-535 Guimarães

Dia 15 de Outubro

18:30 – Cerimónia de Entrega de Prémios.

### **4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.**

- **Trail Longo Geral Masculino/Feminino**

1º Classificado: Troféu

2º Classificado: Troféu

3º Classificado: Troféu

**Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (40 ou mais) M/F)**

1º Classificado: Troféu

2º Classificado: Troféu

3º Classificado: Troféu

- **Trail Curto Geral Masculino/Feminino**

1º Classificado: Troféu

2º Classificado: Troféu

3º Classificado: Troféu

**Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (40 ou mais) M/F)**

1º Classificado: Troféu

2º Classificado: Troféu

3º Classificado: Troféu

- **Mini Trail Geral Masculino/Feminino**

1º Classificado: Troféu

2º Classificado: Troféu

3º Classificado: Troféu

**Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (40 ou mais) M/F)**

1º Classificado: Troféu

2º Classificado: Troféu

3º Classificado: Troféu

- **Equipas (TL- TC-MT)**

1ª Classificado: Troféu

2ª Classificado: Troféu

3ª Classificado: Troféu

#### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à organização, até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 30 minutos após a sua publicação. O Júri, que analisará a reclamação, é composto pelo responsável da Organização, que preside, pelo responsável da cronometragem e por uma personalidade da área do *Trail Running*. O Júri pronunciar-

se-á antes da afixação dos resultados oficiais. As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Guimarães é, administrativamente, um concelho composto por 48 freguesias que se inserem numa área de 242,32 km<sup>2</sup>, com cerca de 160.000 habitantes. Está situado Noroeste de Portugal e dista, aproximadamente, 350 km da sua capital, Lisboa e cerca de 50 km da cidade do Porto.

As vias de acesso mais diretas, para quem pretende deslocar-se a Guimarães, são as vias ferroviária e rodoviária.

#### **Ferrovária:**

A ligação ferroviária faz-se através da linha eletrificada, a partir da qual são estabelecidas várias ligações diretas e/ou não diretas entre vários destinos, e que permite que a deslocação entre Guimarães/Porto, e vice-versa, demore aproximadamente 60 minutos.

Informação em: <http://www.cp.pt/>

#### **Aérea**

O aeroporto mais próximo de Guimarães é o aeroporto Francisco Sá Carneiro, no Porto, que dista cerca de 50 km de Guimarães. Para informações sobre serviço de transfer Aeroporto do Porto-Guimarães-Aeroporto do Porto, consultar:

<http://www.getbus.eu/index.php?seccao=2&lang=pt>

#### **Rodoviária:**

Existem várias empresas rodoviárias que efetuam ligações, diretas e/ou não diretas, entre qualquer ponto de Portugal e Guimarães.

Utilizando a atual rede de autoestradas, de Guimarães chega-se ao Porto em aproximadamente 30 minutos (A7 e A3), a Braga em 15 minutos (A11), a Vigo em 90 minutos (A7 e A3) e a Lisboa em 180 minutos (A3, A7 e A1).

**Guimarães disponibiliza um conjunto de locais de estacionamento em parques públicos:**

#### **Parque Condessa Da Mumadona**

Latitude - 41°26'42.74"N

Longitude - 8°17'28.02"W

Preço 15 minutos – 0.25€

N.º de lugares -164

Horário - 24:00H

### **Parque Mercado Municipal**

Latitude - 41°26'24.43"N

Longitude - 8°17'58.86"W

Preço 15 minutos – 0.10€

N.º de lugares - 155

Horário - 24:00H

### **Parque Central do Estádio**

Latitude - 41°26'42.52"N

Longitude - 8°17'59.25"W

Preço 15 minutos – 0.10€

N.º de lugares - 269

Horário - 24:00H

Ver localização no mapa: [Mapa Localização de Estacionamentos](#)

### **Paragem para autocarros de turismo, num máximo de 5 minutos:**

- Rua Conde D. Henrique, face ao Castelo/Paço dos Duques;
- Largo República do Brasil, junto ao Centro Comercial S. Francisco;
- Início da Avenida D. Afonso Henriques;
- Avenida de S. Gonçalo, junto ao Estádio;
- Rua Camilo Castelo Branco, face ao entroncamento com a Rua da Ramada.

### **Estacionamento de autocarros de turismo:**

- Rua D. Teresa, arruamento adjacente ao Campo de S. Mamede (Castelo);
- Rua Rei do Pegú (Hortas), nas imediações do teleférico;
- Alameda envolvente ao Estádio.

## **5.2. Onde ficar**

Brevemente informação mais detalhada consultar;

<http://www.guimaraesturismo.com/pages/115>

## **5.3. Locais a visitar**

Brevemente informação mais detalhada consultar;

<http://www.guimaraesturismo.com/pages/8>

Notas e alterações

*Regulamento em constante atualização, a qualquer alteração serão notificados os interessados e publicamente da nova versão.*