



PRISCOS - BRAGA

REGULAMENTO



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

**facebook.com/traildoabade/
chrono.pt**

1º TRAIL DO ABADE 2017

PRISCOS - BRAGA

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O 1º TRAIL DO ABADE é uma corrida de montanha que percorre os mais belos e importantes trilhos e caminhos na Freguesia de Priscos - Braga. O percurso do Trail Curto é em 99% da sua extensão percorrido em terras do Abade. Por seu lado o Trail Longo para além de Priscos, tem algumas passagens na freguesia de Ruilhe.

As modalidades de Trail Curto e Longo estão abertos a maiores de idade (18 anos).

A modalidade de Trail Longo está aberta a maiores de idade (18 anos);

o Trail Curto está disponível a participantes com idade igual ou superior a 16 anos, devendo os menores fazer-se acompanhar pelo termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação.

1.2. Inscrição regularizada

O 1º TRAIL DO ABADE é organizado pela IDEALTOURS, com a colaboração das instituições e entidades locais.

A inscrição será feita através dos sites:

www.facebook.com/traildoabade

<http://chrono.pt/>

Os menores deverão entregar o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação, aquando do levantamento do dorsal.

Nota:

No acto do levantamento do dorsal é necessário fazer-se acompanhar pelo documento de identificação.

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.
- Deve ter adquirido antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, nevoeiro e 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, sendo que a organização só irá actuar em caso de estar em causa a segurança e/ou integridade física do participante.

1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

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

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito ou como segunda hipótese em torno da cintura, desde que esteja sempre visível. O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

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. TRAIL CURTO / LONGO

2.1. Apresentação

O 1º TRAIL DO ABADE será realizado no dia 15 de Outubro de 2017, em Priscos - Braga.

O objectivo centra-se na divulgação e conhecimento dos excelentes trilhos e paisagens da freguesia de Priscos e toda a área circundante.

Com inicio e final no Maior Presépio Vivo da Europa e passagens pela ponte Romana, Moinhos, Margens do Rio Este, entre outros, esta torna-se uma das mais belas provas do norte do país. Esta prova tem também como objetivo o incentivo à população local e aos adeptos da vida saudável, para a pratica desportiva e lúdica.

O 1º TRAIL DO ABADE será constituído por dois eventos:

Trail Longo – 22 Km

Trail Curto – 14 Km

LOCAL DE META / SECRETARIADO /ALMOÇOS:

- Presépio Vivo de Priscos (Junto à Igreja Paroquial)

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se as circunstâncias relacionadas com o evento assim o exigirem)

O Trail Longo tem início às 09h30, num trajeto de 22Km, com início e fim no Presépio Vivo de Priscos.

O Trail Curto inicia-se às 09h45, com a distância de 14km, com início e final no Presépio Vivo de Priscos.

2.2 Programa/Horário (horários sujeitos a alterações)

Dia 14 de Outubro (Sábado)

das 10h30 às 12h30 e 15:30 às 18:00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais (Presépio Vivo de Priscos).

Dia 15 de Outubro (Domingo)

08h00 – Abertura do secretariado e entrega dos dorsais (Presépio Vivo de Priscos)

09h15 – Encerramento do secretariado.

09h30 – Início Trail Longo (22 kms)

09h45 – Início Trail Curto (14 kms)

12h30 – Cerimónia de entrega de troféus.

15h00 – Encerramento do 1º TRAIL DO ABADE (horários sujeitos a alterações)

Logística.

•Banhos:

Balneários do Pavilhão Gimnodesportivo de Priscos.

•Estacionamento:

Arruamentos adjacentes ao Presépio Vivo, Igreja e Junta de Freguesia

2.3. Distância / Altimetria

O Trail Longo, percorre a distância de 22km com um desnível positivo de 900 metros, aproximadamente, obtendo a classificação de Trail de dificuldade média.

O Trail Curto, com a distância de 14km, soma um desnível positivo de 400 metros, obtendo a classificação de Trail Curto de dificuldade baixa.

O tempo limite para o Trail Longo será de 4h30. Uma vez, ultrapassado o tempo, os atletas serão encaminhados para o percurso do Trail Curto.

2.6. Metodologia de controle de tempos

O controle de tempos será feito pela "chrono", entidade especializada na cronometragem de provas, de diferentes tipos.

2.7. Postos de controle

O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização, em pontos estrategicamente escolhidos, por forma a tornar a vertente classificativa justa e adequada à realidade.

2.8. Locais de abastecimento

O Trail Longo terá 1 abastecimento sólido/líquido e 3 líquidos.

O Trail Curto terá 1 abastecimento sólidos/líquidos e 2 líquidos.

No final das provas os participantes terão direito a um pão com chouriço, bebida e caldo verde para poderem repor as energias.

2.9. Material aconselhável/obrigatório

Material aconselhável: apito, bastões, manta térmica, corta-vento/impermeável, chapéu ou gorro.

Material obrigatório: Telemóvel, camelbak, depósito de água ou outro recipiente com capacidade mínima de 500ml.

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

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários. Salientamos que a organização terá colaboradores nos cruzamentos/entroncamentos e noutros locais onde a sua presença seja considerada necessária.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado)
- não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2 minutos)
- alteração do dorsal ou utilização de dorsal alheio (desqualificação)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- tenha alguma conduta anti-desportiva (desqualificado)

2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos...

2.13. Seguro desportivo

Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal.

Os participantes serão responsáveis de todas as acções susceptíveis de 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 objectos e valores de cada participante.

2.14. Direitos de Imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio .

2.15. Cancelamento do Evento

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a factores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.

Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das acções a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

A inscrição será feita através do site: www.chrono.pt.

No Trail Longo, somente se aceitarão inscrições de participantes com idades iguais ou superiores a 18 anos, obtida a 31 de Dezembro do presente ano.

No Trail Curto, somente se aceitarão inscrições de participantes com idades iguais ou superiores a 16 anos, obtida a 31 de Dezembro do presente ano.

No caso dos menores, terão que enviar uma ficha de termo de responsabilidade, devidamente assinada pelo encarregado de educação.

3.2. Valores e período de inscrição

Limite máximo de participantes no evento:

- Trail Longo – 20km- 250 atletas
- Trail Curto – 12 Km- 350 atletas

O período das inscrições inicia-se no dia 14 de Agosto e termina a 10 de Outubro.

Trail Longo 22km – 10 euros

Trail Curto 14km – 8 euros

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum a inscrição será devolvida 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 efectuadas 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. A inscrição inclui:

Trail Longo

Pão com chouriço, bebida e caldo verde;

Dorsal;

Classificação;

Brinde;

Banhos;

Seguros de acidentes pessoais;

Assistência médica;

Abastecimentos líquidos e sólidos

Trail Curto

Pão com chouriço, bebida e caldo verde;

Dorsal;

Classificação;

Brinde;

Banhos;

Seguros de acidentes pessoais;

Assistência médica;

Abastecimentos líquidos e sólidos;

Serviços disponibilizados no Paddock

Zona de descanso e Duches para as provas de Trail

Abastecimento final para as provas de Trail e Caminhada.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada.

Trail Curto, com previsão para as 12h15

Trail Longo prevista para as 12h30.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais

No Trail Longo e Trail Curto serão abrangidos os seguintes escalões etários e prémios de equipa:

Trail Longo / Trail Curto

Geral (M/F)

Sub 23 (M/F) (dos 18 anos até 23 anos)

Sénior (M/F) (dos 24 anos até 39 anos)

Veterano (M/F) (mais de 40 anos)

4.3 Prémios

- Prémio de 40€ para a equipa com mais elementos inscritos no conjunto das duas provas

Trail curto / longo

1º classificado da geral (masculino e feminino): 1 Pudim Abade de Priscos e Trofeu alusivo à prova

2º classificado da geral (masculino e feminino): Trofeu alusivo à prova

3º classificado da geral (masculino e feminino): Trofeu alusivo à prova

Medalhão para os 3 primeiros de cada escalão trail curto / longo (Masculinos / Femininos)

As listas classificativas serão publicadas no site:
www.facebook.com/traildoabade chrono.pt

Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objetividade centra-se na atualização da informação.