

TRAIL SENHORAS DO MONTE 2024

– NESPEREIRA, GUIMARÃES -



1. ORGANIZAÇÃO, DATA E OBJECTIVOS.

O Trail Senhoras do Monte é um evento inserido no mês da saúde realizado pela Junta de Freguesia de Nespereira, concelho de Guimarães, e realiza-se no dia **19 de outubro tendo início pelas 09h00** com partida e chegada à Sede da ACRDNespereira. O trail será percorrido por trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas municipais da freguesia de Nespereira marcadas com fitas e setas de sinalização com indicação do percurso a percorrer. Terás a oportunidade de contemplar o horizonte no alto das Senhoras do Monte.

2. PARTICIPAÇÃO.

A prova destina-se a atletas em representação de clubes, coletividades, organizações populares, empresas e individuais, federados ou não federados que se encontrem aptos, física e psicologicamente, para o esforço que lhes é exigido pela sua participação.

3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar no evento é indispensável:

- O atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e, de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- O atleta deve ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de provas
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (altas temperaturas, baixa humidade, etc.)
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc..

4. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, no decorrer da prova, serão caso de advertência, desqualificação ou expulsão.

5. INSCRIÇÕES.

As inscrições serão efetuadas online no site da Associação De Atletismo De Braga através da seguinte ligação: <https://www.fpacompeticoes.pt/3899/inscrever>

A inscrição só ficará válida após pagamento por entidade referência bancária. Em caso de não ser possível o pagamento por entidade referência bancária poderá efetuar o pagamento por transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0038.99100292002.42. Neste caso, após realização da transferência deverá enviar o comprovativo para secretaria@aabraga.pt.

6. VALOR DA INSCRIÇÃO.

Trail -15kms - Máximo de participantes 250 - Tempo máximo de prova 3h00. **(Preço 10€, inscrições até 11 de outubro; de 12 a 17 outubro 12.5€)**

Caminhada 5 km – Máximo de participantes 100 - Tempo máximo de prova 1h30. **(Preço 5€)**

7. SECRETARIADO, HORÁRIOS E LOCAL.

O secretariado funcionará na sede da ACRD Nespereira na rua da Devezinha na sexta-feira dia 18 das 20h30 às 23h00 e no sábado dia 19 das 8h00 às 8h50m.

8. MARCAÇÃO E CONTROLE.

O percurso estará marcado com fitas e placas com a indicação sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

9. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização. Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

10. DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) Não leve o seu número bem visível;
- e) Ignore as indicações da organização;
- f) Tenha alguma conduta anti -desportiva.

11. MATERIAL E CONDIÇÕES INCLUÍDAS COM A INSCRIÇÃO TRAIL.

- Dorsal personalizado.
- Seguro de acidentes pessoais.
- Abastecimentos líquidos e sólidos.
- Prêmios para os primeiros classificados M/F da geral.
- T-Shirt técnica da prova.
- Bifana + bebida (final).
- Banho.

12. MATERIAL E CONDIÇÕES INCLUÍDAS COM A INSCRIÇÃO CAMINHADA.

- Seguro de acidentes pessoais.
- Abastecimentos líquidos.
- T-Shirt técnica da prova.
- Bifana + bebida (final).

13. 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.

14. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização, pela plataforma de inscrição para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo para isso, enviar um email a organização para: acrdn@sapo.pt

15. ECO-RESPONSABILIDADE

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não Natural, provenientes de Géis, Barras, etc., na sua própria mochila / cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

16. PRÊMIOS E CLASSIFICAÇÕES.

Apenas serão distribuídos trofeus aos primeiros classificados da geral M/F, sendo colocadas as classificações em sede própria e na página do evento.

Existirá também trofeu para a classificação coletiva. A classificação é obtida através da pontuação dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ACONSELHADO.

Material obrigatório

- Telemóvel com bateria suficiente para a duração da prova;

Material recomendado

- Corta-vento;
- Copo de silicone ou outro recipiente para a hidratação do atleta;
- Reservatório de líquidos;
- Reforço energético;

18. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vigor, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir a responsabilidade perante eventuais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

O atleta é responsável pela passagem em estradas.

19. PROVA

Local de concentração, partida/chegada e banhos.

Edifício sede da ACRD Nespereira situado na Rua Devezinha, 488, 4835-488
Nespereira - Guimarães.

O Trail Senhoras do Monte será realizado no dia 19 de outubro de 2024 sendo constituído por dois eventos;

- Trail Curto com a distância aproximada de 15 km, +/- com desnível de 650m positivo;
- Caminhada com a distância aproximada de 5 km;

CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO:

MORADA
Rua Devezinha, 488
4835-488 Nespereira GMR

E-MAIL
acrdn@sapo.pt

TELEFONES
(+351) 919 259 546 - Idálio Oliveira
(+351) 961 319 974 - Rui Fernandes