



# Regulamento

IX Trail Rota do Bolinhol

6 de Abril de 2025 – Vizela



## Organização

O 9º Trail Rota do Bolinhol será constituído por um Trail Curto de 13km, um Trail Longo de 20km e uma caminhada de 6km, sendo organizado pelo **VIZELA CORRE** e pelo **FUTEBOL CLUBE DE VIZELA**, com o apoio da Câmara Municipal de Vizela e Associação de Atletismo de Braga.

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Idade e participação nas diferentes provas

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos e na Caminhada não existe idade mínima.

*Para o trail curto, os participantes com idade entre os 16 e 17 anos poderão participar desde que autorizados pelo seu encarregado de educação. Devem assinar o Termo de Responsabilidade, da última página deste regulamento e enviar para [vizelacorre@gmail.com](mailto:vizelacorre@gmail.com)*

A partida e chegada do Trail e da Caminhada estão previstas para a Praça da República – Vizela.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento, e mediante o pagamento através da referência multibanco. A inscrição deverá ser feita no site [FPACOMPETICOES.PT](http://FPACOMPETICOES.PT) até 30 de março.

#### 1.3. Condições físicas

É importante que os participantes possuam uma condição física e mental adequada à dureza da prova e a consciência das dificuldades de cada corrida, nomeadamente, distâncias, duração, terreno, desníveis e condições meteorológicas.

O trail curto é de dificuldade média, exige alguma preparação física uma vez que parte do percurso serão subidas.

O trail longo tem um grau de dificuldade maior que o trail curto, o que exige uma maior preparação física.

A caminhada é acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física, sendo menor deverá ser acompanhado por um adulto. Privilegiará a zona marginal ribeirinha, pelo que é um percurso sem grandes desníveis.

#### **1.4. Colocação do dorsal**

O dorsal do participante 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.**

#### **1.5. Regras de conduta desportiva**

Qualquer participante que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova(s) / Organização**

O 9º Trail Rota do Bolinhol será constituído por um Trail Curto de 13km, um Trail Longo de 20km e uma caminhada de 6km, sendo organizado pelo **VIZELA CORRE** e pelo **FUTEBOL CLUBE DE VIZELA**, com o apoio da Câmara Municipal de Vizela e Associação de Atletismo de Braga.

**Local de concentração, partida e chegada:**

**Praça da República - Vizela**

### **2.2. Programa / Horário**

Sábado, dia 5 de Abril

15:00 – Abertura do Secretariado

18:00 – Fecho do Secretariado

Domingo, dia 6 de Abril

07:30 - Abertura do Secretariado

09:00 – Fecho do Secretariado

09:15 – Início do Aquecimento

09:30 – Partida do Trail Longo 20km e do Trail Curto 13km

**Nota:** A entrega de prémios será realizada consoante a chegada dos atletas, hora prevista 12:00.

### **2.3. Distância (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP**

Trail Curto – 13km

A determinar

Trail Longo – 20km

A determinar

### **2.4. Tempo limite**

Os participantes terão de passar sensivelmente a metade do percurso até 2 horas após o início do trail e terminar a prova no tempo máximo de 4 horas, caso contrário serão desclassificados.

### **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

Haverá controlo de tempos na meta através de chip colocado no dorsal dos participantes e haverá também postos de controlo manuais em locais estratégicos.

### **2.6. Postos de controlo**

Haverá dois ou mais postos de controlo.

### **2.7. Locais dos abastecimentos**

Trail Longo – A definir

Trail Curto – A definir

Reforço alimentar na meta.

O abastecimento inclui: água, fruta, marmelada, batatas fritas e outros alimentos que a organização possa disponibilizar.

De modo a evitar que haja poluição do ambiente não iremos fornecer garrafas de água, apenas copos que deverão ser usados junto do abastecimento, pelo que cada participante deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio recipiente caso queira transportar água durante o percurso.

## **2.8. Material aconselhável**

Telemóvel

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

As travessias perigosas estarão sempre asseguradas com membros do staff. Estradas secundárias não estarão cortadas, sendo da responsabilidade do participante cumprir as normas do código da estrada.

## **2.10. Penalizações/ desclassificações**

A conduta não desportiva e a falha na passagem do posto de controlo terão como penalização a desclassificação.

## **2.11. Seguro desportivo**

Os participantes das provas de trail encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro. **Em caso de acidente, o atleta terá que suportar uma franquia para acionar o seguro. Os atletas federados não estão abrangidos pela seguro para a prova mas sim pelas Associações distritais/Federação de Atletismo.**

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo de inscrição**

As inscrições serão processadas automaticamente no site [FPACOMPETICOES.PT](http://FPACOMPETICOES.PT)  
O pagamento é feito de forma automática por referência multibanco.

Grupos numerosos poderão solicitar uma referência de pagamento único para [secretaria@aabraga.pt](mailto:secretaria@aabraga.pt)

As inscrições terminam às 23h59 de 30 de março.

### **3.2. Valores**

*Trail Curto – 12.5€*

*Trail Longo – 15€*

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

A organização reserva o direito de não devolver o valor da inscrição dos participantes já confirmados mesmo em caso de desistência antecipada.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

Kit de inscrição trail:

- t-shirt técnica
- dorsal personalizado com chip
- abastecimentos
- seguro desportivo
- banho
- prémio finisher: BOLINHOL E MEDALHA

### **3.5. Serviços disponibilizados**

Todos os participantes terão disponível um local para tomarem um banho no final da prova.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição da data, do local e da hora de entrega dos prémios**

A entrega dos prémios decorrerá na zona da meta e tem como hora prevista de início as 12h.

Este horário poderá sofrer alterações conforme a chegada dos participantes.

### **4.2. Definição das categorias etárias**

As categorias que serão usadas nas provas de trail são:

#### **Masculinos/Femininos**

- Seniores

- Vet40
- Vet45
- Vet50
- Vet55
- Vet60
- Vet65+

Para além dos prémios por escalão para os primeiros três classificados de cada prova haverá também prémios para (os três primeiros classificados):

#### Classificação Geral (M/F)

Classificação por equipas – pontuam os 4 primeiros elementos de cada equipa, existindo classificação feminina e masculina, para cada um dos trails.

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

Todos os participantes dispõem de três dias, após a divulgação das classificações, para proceder a qualquer reclamação das classificações.

## **5. 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/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

## **6. Apoios e Emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **7. Fatura**

Todos os interessados em pedir fatura do valor da inscrição devem realizar o pedido através do email – [vizelacorre@gmail.com](mailto:vizelacorre@gmail.com)

## **8. Cancelamento do Evento**

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores 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 ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

### **Notas e alterações**

Qualquer informação/dúvida adicional contactar através do email [VizelaCorre@gmail.com](mailto:VizelaCorre@gmail.com) e [secretaria@aabraga.pt](mailto:secretaria@aabraga.pt) (dúvidas relacionadas com o processo de inscrição)

A organização é soberana. Qualquer situação que não esteja neste regulamento será resolvida pela organização. Este regulamento poderá sofrer alterações.

## Termo de Responsabilidade Menores de 18 anos

Eu \_\_\_\_\_, portador(a) do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº \_\_\_\_\_ declaro que, por minha livre vontade e inteira responsabilidade, autorizo o meu (minha) filho(a)/educando \_\_\_\_\_, portador(a) do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº \_\_\_\_\_ a participar na prova **IX Trail Rota do Bolinhol**, a realizar-se no dia **6 de Abril de 2025**.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O(A) Declarante: