



# REGULAMENTO 2017

A large circular graphic with a black border. The background is a scenic view of a river valley with a town and hills. A silhouette of a runner is on the left. The text 'TRAIL' is in large white letters at the top, with '2017' in a small white box to its right. Below 'TRAIL' is 'ENCOSTAS DO DOURO' in green. On the right side, '9 HORAS' is above 'DOMINGO' in white, and '30 JULHO' is in large white letters below. At the bottom left, 'FOLGOSA DO DOURO' is in white. Below that are two circles: the left one contains '16+ - TRAIL CURTO' and the right one contains '32+ - TRAIL MÉDIO'. At the bottom center, 'INSCRIÇÕES' is above 'CHRONO.PT'. At the bottom right, 'ORGANIZAÇÃO - APOIOS' is above 'Associação Desportiva e Cultural de Folgosa do Douro'.

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

Pelas características da prova, é obrigatória a utilização de: apito, reserva de água de pelo menos 0,5 litros, manta de emergência e telemóvel.

No Trail Longo e Curto só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

### **Definição do Evento**

**Trail Longo** – prova de corrida maioritariamente em montes e encostas do Douro (30km).

**Trail Curto** – prova de corrida maioritariamente em montes e encostas do Douro (16Km).

### **1 – Condições de Participação**

#### **1.1 Idade de participação em diferentes provas**

A participação nas provas do Trail Longo e Curto só é autorizada a pessoas maiores de 18 anos de idade, feitos até ao dia da prova, inclusive.

#### **1.2 Inscrições regularizadas**

A pré-inscrição/ inscrição em qualquer dos eventos pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.



### **1.3 Condições físicas**

Para participar no evento, 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, fisicamente e mentalmente.

De ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente: conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### **1.4 Ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

### **1.5 Colocação de dorsal**

O número do atleta é intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo, à altura do peito e sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

### **1.6 Regras de conduta desportiva**

O atleta durante toda a prova deverá adotar um comportamento digno, abstendo-se de fazer recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas.

Caso se verifiquem as infrações anteriormente descritas, estas serão alvo de penalização, nomeadamente: advertência, desqualificação, expulsão e consequente proibição de inscrição em eventos posteriores.

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



Caso a linguagem ofensiva seja efetuada em redes sociais, blogs ou páginas será punido com a proibição de inscrição no evento e eventos posteriores.

### 1.7 Comunicação/ contacto com a organização

Qualquer contacto com a organização deverá ser efetuado pelo formulário de contacto existente na pagina <https://Chrono.pt/> ou através dos seguintes contactos:

E-mail: [adc.folgosadouro@gmail.com](mailto:adc.folgosadouro@gmail.com), [jpbike49@gmail.com](mailto:jpbike49@gmail.com)

Telemóvel: 936606563, 932242808

## 2 – Provas

### 2.1 Apresentação das provas / organização

A Associação Desportiva e Cultural da Folgosa do Douro organiza a segunda edição do evento Trail Encostas da Folgosa, que decorrerá no dia 30 de julho de 2017, na Freguesia de Folgosa, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam riscos aos participantes.

A organização acompanha em permanência a evolução das condições climatéricas podendo suspender/ anular a prova a qualquer momento.

**O 2º Trail Encostas da Folgosa será constituído pelos seguintes eventos:**

#### **Trail Longo 30 Km – Distância, horários e tempo limite**

Terá início às 9h00, do dia 30 de julho, na Zona de Lazer da Freguesia, dirigindo-se depois para as encostas da Folgosa, num percurso com a distância de 30 Km, terminando no mesmo local da partida.

O tempo limite para conclusão do Trail Longo é de 8 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



### Trail Curto 16 Km – Distância e horários e tempo limite

Terá início às 9h00, do dia 30 de julho, na Zona de Lazer da Freguesia, dirigindo-se depois para as encostas da Folgosa, num percurso com a distância de 16 Km, terminando no mesmo local da partida.

O tempo limite para conclusão do Trail Curto é de 5 Horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

### 2.2 Programa/ Horários

#### 29 De julho

**18h00** – Abertura do secretariado (Antiga Escola Primária, que fica ao lado da Zona de Lazer).

**21h00** – Encerramento do Secretariado

#### 30 De julho

**7h30** – Abertura do secretariado (Antiga Escola Primária, que fica ao lado da Zona de Lazer).

**9h00** – Partida Trail Longo 30k e Trail Curto 16 km

**13h00** – Início do lanche convívio

**13h30**- Entrega de Prémios

### 2.3 Mapa/ perfil altimétrico/ descrição dos percursos

Os percursos são compostos por passagem pelas zonas históricas da Folgosa, trilhos antigos, caminhos rurais, vinhas, estradas florestais, etc.

De salientar que os percursos não são fechados e nesse sentido os participantes devem ter em conta o facto de haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes do percurso da prova.

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



Os atletas devem ter atenção aquando do atravessamento das estradas públicas e estradões florestais.

### 2.5 Postos de controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão cerca de 2 postos de controlo (informação suscetível de ser alterada).

Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo do seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do Código de Estrada.

À organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Caso as condições climatéricas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, chuva etc.) a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova será cancelada.

Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas, não havendo em caso algum direito a reembolso.

### 2.6 Locais de abastecimento

Haverá vários locais de abastecimentos (líquidos e sólidos) durante o percurso

### 2.7 Material obrigatório/ verificação de material

#### **Material obrigatório Trail Longo 30km e Trail Curto 16km**

Dorsal- Colocado em local visível/ **Obrigatório**

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



Depósito de água de pelo menos 0,5 l/ **Obrigatório**

Reserva alimentar ou energética/ **Recomendado**

Manta de Sobrevivência/ **Obrigatório**

Corta-vento/ **Recomendado**

Chapéu/ **Recomendado**

Protetor solar/ **Recomendado**

Apito/ **Obrigatório**

Copo/ **Recomendado**

Telemóvel operacional/ **Obrigatório**

### 2.8 Informação sobre passagem de locais e com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas populações e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 2.9 Penalizações/ desclassificações

- Falta de assistência a outro atleta em dificuldades;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Troca de dorsal entre atletas;
- Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas;
- Insultos a organização em redes sociais, blogs ou páginas;
- Retirar sinalização do percurso;

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



- Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/ voluntários;
- Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório;
- Exceder o tempo limite nos postos de controlo;
- Falhar um dos postos de controlo;
- Atirar lixo para o chão;
- Perda de Dorsal/ Chip;
- Receber ajuda externa fora dos locais definidos;
- Dorsal não visível.

### 2.10 Responsabilidades perante o atleta

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Os atletas inscritos aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição.

Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir a organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

### 2.11 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidente pessoais e de responsabilidade civil) conforme o Decreto-Lei no 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.



## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro.

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

### 3 - Inscrições

#### 3.1 Processo de inscrição (local, página web, método de pagamento)

A inscrição, consoante a prova e modalidade, deverá ser efetuada através do formulário específico que estará disponível no site <https://Chrono.pt/>.

Não serão aceites outros métodos de inscrição, por e-mail ou telemóvel.

Ao fazer a inscrição os atletas que queiram participar aceitam os termos gerais do regulamento.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

#### 3.2 Valor da inscrição

7,50 Euros

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

Na eventualidade de desistência, após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto no seguinte caso: lesão ou doença (será necessário apresentar atestado médico), devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 26 de julho de 2017.

A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017

Os 50% serão calculados após subtraindo as taxas e impostos de processamento da inscrição.



A partir do dia 28 de julho não se aceitam alterações de inscrições.

Deverá o atleta remeter um e-mail com os seus dados de inscrição e o IBAN para [adc.folgosadouro@gmail.com](mailto:adc.folgosadouro@gmail.com)

### 3.4 Material incluído com a inscrição

#### O valor da inscrição inclui:

Diversas lembranças

Dorsal

Abastecimentos sólidos e líquidos

Duche

Seguro de Acidentes Pessoais

### 3.5 Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até à chegada, em caso de lesão ou desistência, estando condicionados a lotação dos veículos de transporte.

É disponibilizado duche.

## 4 – Definição da data, local e hora de entrega de prémios:

**Junto à Meta Data: 30 de Julho**

**Horário:** a partir das 13h30

### 4.1 Definição das categorias etárias/ sexo individuais

#### Classificação Geral

**Trail Longo:** troféu para os três primeiros homens e mulheres

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



**Trail Curto:** troféu para os três primeiros homens e mulheres

### **Prémios por Escalões (Masculino e Feminino)**

Seniores - 19 a 39 anos

M40 - 40 a 49 anos

M50 - 50 a 59 anos

M60 - mais de 60 anos

Nunca os prémios irão ser enviados por correspondência.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

### **5 – Informação 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.

### **DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

**Direitos de imagem.** Todos os participantes concordam em ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

## 2º TRAIL ENCOSTAS DA FOLGOSA/ REGULAMENTO 2017



### PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação.

### Casos Omissos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do 2.º Trail Encostas da Folgosa implicam que o atleta que se inscreve tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo Júri de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

\*Regulamento sujeito a alterações que serão, caso as haja, informadas atempadamente.