

TRILHOS DOS GRIFOS

24 DE SETEMBRO DE 2017

REGULAMENTO



VILA VELHA DE RÓDÃO

ORGANIZAÇÃO

CENTRO CULTURAL
E RECREATIVO





1. Objectivos do evento e Condições de participação

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- promover a corrida por trilhos (trail running);
- organizar um passeio pedestre percorrendo as zonas naturais mais emblemáticas de Vila Velha de Ródão;
- realizar um almoço convívio inter-geracional, onde para além dos participantes, convidamos todos os acompanhantes e os habitantes a participar;
- promover o concelho de Vila Velha de Ródão enquanto região de excelência para a prática de desportos de natureza;
- promover a cultura da região e mostra de uma actividade desportiva em ascensão aos habitantes locais;
- promover a gastronomia e hotelaria local;
- promover a prática de um desporto com um impacto ambiental praticamente nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;

1.1. Idade para participação nas diferentes provas

- As provas competitivas (Trail Longo e Trail Curto) são abertas a todas as pessoas, com idade igual ou superior a 18 anos na data do evento.
- A caminhada é aberta a todas as pessoas, sem interdições de idade desde que os menores sejam acompanhados de encarregado de educação.

1.2. Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do Júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.

As inscrições serão limitadas à participação de 750 atletas entre as várias provas, com os seguintes limites:

- 500 participantes para as diferentes provas competitivas de Trail Running;
- 250 participantes para a Caminhada.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 10 de Setembro de 2017 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no site da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá após os actos da inscrição online. O responsável pela inscrição poderá, até ao dia 10 de Setembro, alterar os dados da inscrição. Se a alteração implicar a inscrição numa prova mais cara, haverá lugar ao pagamento adicional da diferença, devendo o mesmo ser pago pelo participante.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição excepto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

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;
- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova;
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
- saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
- estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma actividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não cause interferência com outro atleta em prova.

A ajuda externa entende-se por assistência ao mesmo, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajudar no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de reabastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo Equipamento;
- Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspecção aos juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspecção; Exceptuam-se desta obrigatoriedade as bebidas e alimentos entretanto consumidos;
- Nos postos de apoio e controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água (e eventualmente bebida energética) poderá



ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo;

- É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC;

- A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante;

- É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC;

- Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

1.5. Dorsais

Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova. A organização não fornece alfinetes.

1.6. Regras conduta desportiva

Todos os actos dos eventos deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os concorrentes, pelo facto de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

2. Prova

2.1. Apresentação das provas / Organização

Os Trilhos dos Grifos serão realizados no dia 24 Setembro de 2017 e é um evento organizado pelo Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão, com o apoio do Município de Vila Velha de Ródão e Freguesia de Vila Velha de Ródão. O evento integra várias provas de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia. Cada prova desenrola-se numa única etapa, num ritmo de progressão livre, num tempo limitado.

Do evento farão parte três provas diferentes:

- Trail Longo – 30 km
- Trail Curto – 18 km
- Caminhada – 10 km



Trail Longo – Percurso maioritariamente em terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso, de aproximadamente 30 km, com um desnível total de cerca de 2.900 m. Partida em Gavião de Ródão e chegada a Vila Velha de Ródão;

Trail Curto – Percurso maioritariamente em terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso, de aproximadamente 18 km, com um desnível total de cerca de 2.100 m. Partida em Gavião de Ródão e chegada a Vila Velha de Ródão;

Caminhada – Percurso maioritariamente em terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso, de aproximadamente 10 km. Partida em Gavião de Ródão e chegada a Vila Velha de Ródão. Grande parte do mesmo será comum com o do Trail o que permitirá acompanhar a prova aos caminheiros.

O percurso bem como a realização das provas poderão ser alterados se a segurança dos atletas o justificar.

2.2. Programa / Horário

Sábado –23/09/2017 (Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão)

14:00 – Abertura do secretariado (Centro C. Recreativo de Gavião de Ródão)

20:00 – Encerramento do secretariado (Centro C. R. de Gavião de Ródão)

Domingo – 24/09/2017 (PARK DOS GRIFOS – Parque Campismo VVRódão)

07:00 – Abertura do Secretariado (Parque Campismo de Vila Velha de Ródão)

08:20 – Encerramento do Secretariado

08.30 – Partida em Autocarro para o início da prova (Gavião de Ródão)

08.40 – Controlo Zero de todas as provas

08:45 – Breffing Trail Longo

09:00 – Partida Trail Longo

09:15 – Breffing Trail Curto

09:30 – Partida Trail Curto

09:35 – Breffing Caminhada

09:45 – Início da Caminhada

11:00 – Previsão de chegada de primeiro atleta de Trail Curto

11:45 – Previsão de chegada de primeiro atleta de Trail Longo

13:00 – Início de serviço de refeições - Almoço

15:00 – Cerimónia protocolar de entrega de prémios

17:00 – Encerramento de provas

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)



Trail Longo: cerca de 30 Km com um desnível total com aproximadamente 2.900m (D+ 1400 m);

Trail Curto: cerca de 18 Km com um desnível total com aproximadamente 2.100m (D+ 1000 m);

Caminhada: cerca de 10 km, sem cálculo de desnível, contudo por caminhos facilitados, comparativamente às distâncias competitivas.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os mapas das diferentes provas serão publicados em breve no site do evento e informados todos os participantes.

Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado com fitas a anunciar. Para além das fitas serão colocadas placas direccionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer.

Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

2.5. Tempo limite

Os Trilhos dos Grifos, têm como tempo limite 8h, ou seja até às 17h00.

Existirão membros da organização a fechar o circuito. Caso os atletas venham a exceder o tempo limite serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde visivelmente de debilitado, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Em qualquer dos casos, se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os PAC serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

2.6. Metodologia de controle de tempos

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle electrónico e/ou por membro do júri.



Para além dos PAC que a organização divulga haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

Será utilizado um sistema de controlo electrónico (chips), gerido pela empresa CHRONO (<http://chrono.pt/>).

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou actualizações de informação devem ser dirigidas à organização da prova através do email trilhosdosgrifos@gmail.com.

Os participantes podem apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de uma semana após a sua afixação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas. Deverão fazê-lo por escrito para o email trilhosdosgrifos@gmail.com.

2.7. Postos de controle

Existirá um controlo “0” através de chip efetuado pela organização com a parceira da CHRONO.

Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.

Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

Não é permitido o depósito de lixo em locais não específicos para o efeito, sendo passível de levar à desclassificação do concorrente.

O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detectada por membro da organização levará à desclassificação imediata do concorrente e a indicação expressa para abandonar o circuito balizado.

2.8. Locais dos abastecimentos

Existirão diversos postos de abastecimento ao longo das provas.

Os abastecimentos terão uma distância aproximada entre eles de 7 kms.

Informação acerca de distâncias de postos de abastecimento, alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada no site do evento em espaço próprio.



A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon, ou camelback.

2.9. Material recomendado ou obrigatório / verificações de material

Não existirá material obrigatório, cada atleta será responsável pelos meios que pretende levar durante a prova para superar a mesma. No entanto a organização recomenda os participantes a estarem fornecidos do seguinte material:

- Corta-Vento;
- Manta térmica;
- Telemóvel;
- Apito;
- Reservatório para líquidos (mínimo de 0,5 Litros)

Caso o tempo esteja instável e em estado de alerta poderá a organização sob aviso de todos os participantes obrigar os mesmos a levar consigo algum material (que não tão só o que foi supra referido). Caso isso aconteça será comunicado e as formas de controlo obrigatório do mesmo.

O material se obrigatório poderá ser inspeccionado no decorrer da prova e no final por elementos da Organização devidamente identificados. A falta de material obrigatório origina a desclassificação do concorrente.

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

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

É igualmente importante ter em atenção outras pessoas/veículos que possam circular na montanha.

2.11. Penalizações / desclassificações

2.11.1 - Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infracção respeitar a procedimentos prévios à partida e desclassificados se a infracção respeitar a actos que ocorram durante a realização do evento. De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à reclamação será permitida a continuidade em prova, salvo o previsto no ponto 2.11.2.

2.11.2 - A equipa médica, de enfermagem ou de bombeiros da prova, devidamente identificada, poderá dar ordem de retirada a um participante que, de acordo com o seu parecer, não reúna condições de continuar sem fazer perigar a sua saúde.

2.11.3 – A direcção da prova poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.



2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição excepto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante/atleta possa completar a sua prova desde que o mesmo respeite e aceite o presente regulamento.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta devidamente inscrito.

Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a organização e a seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, pagamento)

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 10 de Junho de 2017 em <http://chrono.pt/> e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 10 de Setembro de 2017 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no site da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através de email, por meio de comunicação personalizada ao responsável pela mesma de acordo com o normativo estabelecido pela entidade gestora do processo.

Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email trilhosdosgrifos@gmail.com.

No caso de questões relacionadas com o processo de inscrição deve ser contactada a empresa gestora deste processo, CHRONO para o email geral@chrono.pt.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Prova	Até 31 / 07 / 2017	Até 30 / 08 / 2017	Até 10 / 09 / 2017
Trail Longo C/ Almoço	17,00 €	19,00 €	21,00 €
Trail Curto C/ Almoço	14,00 €	16,00 €	18,00 €
Caminhada C/ Almoço	10,00 €	10,00 €	12,00 €

Só Almoço	8,00 €	8,00 €	8,00 €
------------------	--------	--------	--------

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição excepto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI/DNI no momento de recolha dos mesmos bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por email pela entidade gestora do processo.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo e Trail Curto

- Participação na prova;
- Transporte em autocarro do Park dos Grifos na meta para o local de partida;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Reforço alimentar e líquido em cada posto de abastecimento;
- Banhos de água quente no final da prova;
- Camisola técnica de manga curta;
- Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais;
- Lembrança para todos os participantes que terminem a prova;
- Prémios por escalões e por equipas;
- Almoço no final;
- Dormida em solo duro de dia 23 para 24 de Setembro;
- Participação em eventual sorteio de vouchers que a organização possa vir a sortear.

Caminhada

- Participação na caminhada;
- Transporte em autocarro do Park dos Grifos na meta para o local de partida;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Reforço alimentar e líquido em um posto de abastecimento;
- Banhos de água quente no final da prova;
- Camisola de manga curta;
- Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais;
- Almoço no final;
- Dormida em solo duro de dia 23 para 24 de Setembro;

- Participação em eventual sorteio de vouchers que a organização possa vir a sortear.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado de prova funcionará no dia 23 e 24 de Setembro, conforme descrito no ponto 2.2.

3.6. Serviços disponibilizados

No local de partida (Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão):

- Secretariado de dia 23 de Setembro;
- WC's;
- Serviço de Café/Bar (pago à parte);
- Dormida em solo duro;

No Park dos Grifos (Parque de Campismo de Vila Velha de Ródão):

- Secretariado de dia 24 de Setembro;
- WC's;
- Balneários com água quente;
- Almoço (incluído na inscrição);
- Serviço de Café/Bar (pago à parte);
- Animação musical;
- Passeios de barco no Tejo (pagos à parte, mediante disponibilidade dos operadores e condições climatéricas);
- Transporte dos participantes para o local de partida da prova e para os participantes que abandonem a prova.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição de data, local e hora entrega prémios

Conforme estipulado no ponto 2.2.

4.2. Definição das categorias etárias, sexo, individuais e equipas

Nas duas provas competitivas, existirão classificações nos seguintes escalões:

Masculinos

Geral

MSub 23 – 18 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – 50 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

Femininos

Geral

FSub 23 – 18 a 22 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

F40 – 40 a 49 anos

F50 – 50 a 59 anos

F60 – mais de 60 anos

- Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

Equipas

Somatório de tempos dos 3 primeiros atletas, masculinos ou femininos, de cada equipa; Ganha a equipa com a soma de menor tempo.

4.3. Prémios

Todos os atletas que terminarem terão um prémio de FINISHER.

Os três primeiros classificados de cada um dos escalões referidos no ponto 4.2 em cada evento receberão um troféu exclusivo, criado para o efeito, em cerimónia pública a realizar no Park dos Grifos.

As 3 primeiras equipas, conforme ponto 4.2, do Trail Curto e do Trail Longo receberão Troféu exclusivo, criado para o efeito, em cerimónia pública a realizar no Park dos Grifos.

Poderão existir outros prémios que a organização possa angariar.

5. Informações

5.1. Como chegar

- Local da Partida

Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão

Rua da Estrada

6030 – 156 Gavião de Ródão

Vila Velha de Ródão

- Local da Meta (Park dos Grifos)

Parque de Campismo Rural do Tejo

Rua do Porto do Tejo

6030-238 Vila Velha de Ródão

5.2. Onde ficar

- Solo duro para os atletas que o solicitem no ato de inscrição.

- <http://www.cm-vvrodao.pt/atividade-municipal/turismo/onde-ficar.aspx>

5.3. Locais a visitar



- <http://www.cm-vvrodão.pt/atividade-municipal/turismo/o-que-fazer/locais-a-visitar.aspx>

6. Saúde

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem;

Embora o regime de semiautonomia atrás descrito responsabilize totalmente o participante pelo seu estado de saúde a organização oferecerá um serviço de enfermagem e bombeiros que acompanhará em permanência os eventos;

No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência deve proceder do seguinte modo:

- solicitar apoio num PAC; ou
- solicitar assistência aos membros da Organização que encontrar; ou
- telefonar para os números de telemóvel da equipa de segurança que estão inscritos no dorsal ; ou
- telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os actos médicos e de transporte acarretarem).

7. Marcação do percurso

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

O princípio será o da visibilidade contínua, isto é, da posição de uma fita vê-se a seguinte.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

O percurso poderá passar por cancelas de gado que se encontrarão abertas na sua esmagadora maioria. No caso de alguma se encontrar encerrada e de ser necessário abri-la para seguir a prova o concorrente que a abrir obriga-se a fechá-la após a sua transposição.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

8. 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 em todos os actos da 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.

9. Casos omissos

Os casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações, serão resolvidos pela organização.

O Regulamento poderá ser enriquecido com informações complementares devidamente comunicadas no nosso site oficial.