

III Edição

“TRAIL DESPERTAR DA NATUREZA” REGADAS RUNNERS

REGULAMENTO

Atenção:

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página de facebook da prova (<https://www.facebook.com/despertardanaturezaregadastrailrun>), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. Apresentação da prova / Organização

O “Trail de Regadas”, com subtítulo “Despertar da natureza”, é uma prova de Trail Running que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Fafe, desenvolvendo-se maioritariamente na freguesia de Regadas, com passagens na mítica ilha dos amores, tendo como ponto de partida e chegada o largo de S. Francisco de Assis “Souto da roda”.

A prova tem lugar a **1 de julho de 2018**.

Será constituído por 3 eventos:

- **Trail Longo** com a distância aproximada de **25km**;
- **Trail Curto** com a distância aproximada de **17km**;
- **“Caminhada”** com a distância aproximada de **10km**.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se assim o entender)

2. Condições de participação

2.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail Longo e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site www.chrono.pt, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

2.3. 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 física e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva e calor.
- 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.

2.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

2.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem

O dorsal do atleta 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. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

2.6. 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.

3. Características da Prova

3.1. Programa/Horário

A III Edição do “REGADAS TRAIL RUN” realiza-se a **1 de julho de 2018**

7:00 às 8:45 - Abertura do Secretariado (Levantamento dorsais)

9:00 – Partida do Trail Longo (25km)

9:15 – Partida do Trail Curto (17km)

9:30 – Partida da Caminhada

12:30 – Entrega de Prémios

3.2. Distância / Altimetria / Perfil Altimérico

Ainda a definir

A “Caminhada” terá uma distância aproximada de **10km** e não terá classificações nem controlo de tempos

3.3. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

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

3.4. Metodologia de controlo de tempos

Controlo com recurso a chip.

3.5. Postos de controlo

Surpresa

3.6. Locais de abastecimento

TRAIL LONGO (25km)

- 4,5km – Ponto de Água
- 8,5km – Sólido + Líquido
- 16km – Sólido + Líquido
- 22km – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

TRAIL CURTO (17km)

- 4,5km – Ponto de Água
- 8,5km – Sólido + Líquido
- 14km – Ponto de Água

3.7. Material recomendado e obrigatório

Por questões de consciência ambiental, a organização não cederá copos durante os abastecimentos, pelo que será de caráter **OBRIGATÓRIO** que cada atleta se faça acompanhar de **Reservatório para líquidos / Copo**.

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel com bateria carregada.

3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

3.9. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- b) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- c) Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- d) Alteração do dorsal (desclassificado);
- e) Ignore as indicações da organização (penalização);
- f) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- g) Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

3.10. Seguro desportivo

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

4. Inscrições

4.1. Processo de inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas online no site www.chrono.pt

4.2. Valores e períodos de inscrição

Período de inscrição até dia 22 de junho

Trail Longo 25 km - 12 euros

Trail Curto 17 km - 10 euros

Caminhada - 4 euros

4.2.1 Lotação

Total das provas de Trail – 600 vagas

Caminhada - 400 vagas

4.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido 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.

4.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo de 25km e Trail Curto de 17 km

- Dorsal;
- Chip;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
-
- T-Shirt Técnica;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Caminhada

- Abastecimento Final;
- Banhos;
- T-Shirt;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

4.5. Secretariado da prova/horários e local

- Dia 29 de Junho: das 20:30 às 22:30 - na Sala Multiusos de Regadas (Escola de Cortinhas);
- Dia 30 de Junho: das 15:00 às 22:00 - na Sala Multiusos de Regadas (Escola de Cortinhas);
- Dia 1 de Julho: das 7:30 às 8:45 - no local da prova.

5. Categorias e Prémios

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

Os prémios serão entregues no dia 01 de Julho de 2018, no largo de S. Francisco de Assis, a partir das 12:30.

5.2. Definição das categorias etárias / sexo / individuais e equipas

25K:

Masculinos: Seniores – 18 a 39 anos / Veteranos 1 dos 40 – 49 anos / Veteranos mais de 50

Femininos: Seniores – 18 a 39 anos / Veteranos 1 dos 40 – 49 anos / Veteranos mais de 50

17K:

Masculinos: Seniores – 18 a 39 anos / Veteranos 1 dos 40 a 49 anos / Veteranos

mais de 50

Femininos: Seniores – 18 a 39 anos / Veteranos 1 dos 40 a 49 anos / Veteranos

mais de 50

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Os 3 primeiros classificados da geral têm direito a prémio. Têm também prémio os 3 primeiros classificados por escalão e por género do Trail Longo e do Trail Curto, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, nem género, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa). Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exatamente iguais.

6. Informações

6.1. Como chegar

Toda a informação brevemente

6.2. Onde ficar

7. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas sinalizadoras e placas / setas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

8. 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.

9. 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.

10. Apoio e emergência

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

11. Casos omissos

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

12. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento poderá ainda ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.