

# REGULAMENTO 5º TrailLagares



**A organização deste evento estará a cargo da associação “ADPLPBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube”.**

## **1. Condições de participação**

O 5ºTrailLagares PNF 2017 é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, pequenos estradões, ou estradas, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 09 de Abril de 2017, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental desta região e a prática de desporto em meio natural, com início e chegada junto ao pavilhão de Lagares na Av. do Desporto, Lagares Penafiel.

### **1.1. Idade de participação nas diferentes provas**

O Trail Longo(37km) e Trail(27km) estão abertos a maiores de idade (18 anos), o Mini Trail(17km) está aberto maiores de (16 anos) e a caminhada está aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

Os menores de 16 anos poderão inscrever-se no “Kids Trail”.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através de do site de inscrições [www.amigosdopedal.net](http://www.amigosdopedal.net) ou [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

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

### **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 fisicamente e mentalmente.
- De haver 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 e chuva.
- 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.

#### Prova feita em semi-suficiência

### **1.4. Colocação dorsal e chip**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta, de forma visível à organização. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido a todos os atletas de Trail um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

### **1.5. 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.

## **2. Prova**

**2.1. A prova**, 4º TrailLagares será realizada no dia 09 de Abril de 2017, e será constituída por 4 eventos:

- Trail Longo com 37km
- Trail com 27km
- Mini Trail com 17km
- Caminhada com 10 Km

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

### **2.1.1. Kids Trail**

Será no dia 1 de Abril de 2017 e será distribuída por 4 faixas etárias com classificação própria:

*5 Aos 7 anos* – 500 metros

*8 Aos 10 anos* – 1000 metros

*11 Aos 13 anos* – 1500 metros

*14 Aos 15 anos* – 2000 metros

A prova será na Aldeia Rural e Preservada de Quintandona

### **2.2. Programa/Horário**

Dia 1 de Abril (Sábado): **(Quintandona- Lagares)**

14h/20h – Secretariado para entrega de dorsais (Kid's e TraiLagares).

15h – Kid's Trail

Dia 08 de Abril (Sábado): **(junto ao pavilhão de Lagares na Av. do Desporto, Lagares Penafiel)**

14h/20h – Secretariado para entrega de dorsais (TraiLagares).

Dia 09 de Abril (Domingo): **(junto ao pavilhão de Lagares na Av. do Desporto, Lagares Penafiel)**

07h – abertura do secretariado para entrega de dorsais.

08h00m – Controlo zero Trail longo 37km, Trail 27Km.

08h30m – Partida Trail longo 37km, Trail 27Km.

09H00m - Controlo zero Mini Trail 17km

09h30m – Partida Mini Trail 17km.

09h45m – Partida da Caminhada 10km

12h – Início do serviço dos almoços (os almoços serão servidos a todos aqueles que requisitarem este serviço na sua inscrição).

13h – Início da cerimónia de entrega de prémios do 5º TraiLagares.

(horários sujeitos a alterações)

### **2.3. Distância**

O Trail Longo terá a distância de 37km.

O Trail terá a distância de 27km.

O Mini Trail terá a distância de 17km.

A caminhada terá uma distância de 10km (não competitiva).

#### **2.4. Mapa/ Altimetria**

"Ver site da prova"

#### **2.5. Tempo Limite**

O tempo limite para o 3º Grande TrailLagares será de 8 horas, tendo no entanto uma barreira horária aos **22Km** na divisão de percursos (27Km/37Km), de 4h30m de prova.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pela organização porque 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.

#### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito pela empresa "lap2go", com recurso a chip, sendo instalados sensores no início, em alguns pontos intermédios do percurso e no final do mesmo.

#### **2.7. Postos de controlo**

Os postos de controlo do 5º TrailLagares, serão em locais estratégicos para o efeito, a definir pela organização.

#### **2.8. Locais de abastecimento**

Os locais de abastecimento serão definidos de forma a garantir a boa alimentação e hidratação do atleta.

#### **2.9. Material aconselhado**

Telemóvel, depósito de água, apito, manta térmica, corta-vento.

**Os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos.**

#### **2.10. Passagem em locais com tráfego rodoviário.**

A prova atravessa estradas que não estarão vedadas á circulação rodoviária, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

### **2.11. 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: alteração do dorsal (desqualificado)
- d: tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- f: não passe nos postos de controlo (desclassificado)

### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante**

### **2.13. Seguro desportivo**

Disponível no secretariado da prova.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

**As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), qualquer questão relacionada com as inscrições contactar [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com) ou +351 308801674.**

**Após ser feita a inscrição, os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.**

**As Equipas com 10 ou mais elementos terão um desconto de 2 euros por atleta.**

### **3.2. Valores e período de inscrição**

O período das inscrições vai desde o dia 07 de Janeiro até ao dia 31 de Janeiro.

Trail Longo 37Km – 14 euros

Trail 27km – 12 euros

Mini Trail 17km – 10 euros

Caminhada 10Km – 5 euros

De dia 01 de Fevereiro até ao dia 28 de Fevereiro

Trail Longo 37Km – 16 euros

Trail 27km – 14 euros

Mini Trail 17km – 12 euros

Caminhada 10km – 6 euros

De dia 01 de Março até ao dia de 26 de Março

Trail Longo 37Km – 19 euros

Trail 27km – 17 euros

Mini Trail 17km – 15 euros

Caminhada 10km – 7 euros

**Merchandising do evento (opcional)**

Camisola técnica do evento – 3 euros

Buff do evento – 2 euros

Meias de compressão do evento – 2,50 euros

Pala do evento – 2,50 euros

Para garantir a segurança e conforto dos participantes, haverá limites de inscrições, que serão comunicados previamente.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto inscrito na prova.

Almoço:

Atletas e acompanhantes – 5 euros

Crianças: até **8** anos não pagam

**3.3. 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 efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

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

#### Trail Longo 37Km, Trail 27Km e Mini Trail 17Km

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- prémio Finisher
- Classificação
- Banho quente
- Diploma de participação (sem foto)
- Lembrança

#### Caminhada 10 Km

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- Banho quente

### **3.5. Secretariado da prova/horários e local**

O horário para entrega dos dorsais e alterações de última hora no dia 01 de Abril (Sábado) será desde as 14h às 20h, **na Aldeia rural e preservada de Quintandona.**

No Sábado dia 08 de Abril estará aberto desde as 14h às 20h, no Pavilhão de Lagares, rua do Desporto 4560 187 Lagares Penafiel, Local da Meta.

No Domingo dia 09 de Abril estará aberto a partir das 7h, no Pavilhão de Lagares, rua do Desporto 4560 187 Lagares Penafiel, Local da Meta.

**Para o levantamento do dorsal deverá fazer-se acompanhar do documento comprovativo de pagamento, e de um documento de identificação.**

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Entrega dos prémios**

A entrega de prémios será junto á meta, no Domingo a partir das 13h.

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

Escalões:

Masculinos/Femininos

M 23 - M \ M 23 - F (16 a 23 anos) – **Escalão limitado ao Mini Trail 17Km**

Seniores - M \ Seniores - F (24 a 39 anos)

M40-M \ M40 - F (40 a 49 anos)

M50 – M \ M50 - F (50 anos ou mais)

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

#### **4.2.1 Prémios**

##### **Mini Trail 17Km**

Geral Masculino, Geral Feminino – 1º,2º,3º – Troféu + Inscrição 2017

Geral Masculino, Geral Feminino – 4º,5º – Troféu

Sub 23 Masc – Sub 23 Fem – 1º,2º,3º – Troféu

##### **Trail 27Km**

Geral Masculino, Geral Feminino – 1º,2º,3º – Troféu + Inscrição 2017

Seniores Masc – Seniores Fem – 1º,2º,3º – Troféu

M40 Masc – M40 Fem – 1º,2º,3º – Troféu

M50 Masc – F50 Fem – 1º,2º,3º – Troféu

##### **Trail Longo 37Km**

Geral Masculino Geral Feminino – 1º,2º,3º,4º,5º – Troféu + Inscrição 2017

Seniores Masc – Seniores Fem – 1º,2º,3º – Troféu

M40 Masc – M40 Fem – 1º,2º,3º – Troféu



M50 Masc – F50 Fem – 1º,2º,3º – Troféu

## **Equipas:**

### **Geral**

1º,2º,3º -- Troféu (Abrange todos os atletas (M/F) de todos os percursos)

### **Exemplo de cálculo de pontos:**

Equipa A: 5º + 6º + 7º+11º+12º= 41 => 1º lugar

Equipa B: 3º + 4º + 8º+16º+37º = 68 => 2º lugar

Equipa C: 1º + 2º + 17º+28º+52º =100 => 3º lugar

### **Maiores Equipas (Não inclui os participantes da caminhada)**

1º,2º,3º – Troféu

### **4.3 Prazo para a reclamação de classificações.**

Prazo de 24 horas para apresentação de reclamações por email para: [amigosdopedal07@gmail.com](mailto:amigosdopedal07@gmail.com)

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

(Ver site da prova)

### **5.2. Onde ficar**

(Ver site da prova)

### **5.3. Locais a visitar**

(Ver site da prova)

### **5.4. Reclamações**

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 100 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

### **Notas e alterações**

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