

REGULAMENTO 4º TrailLagares



1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O 4ºTrailLagares PNF 2016 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 10 de Abril de 2016, 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.

O Grande Trail e Trail Longo estão abertos a maiores de idade (18 anos), o Trail Curto 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.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. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, 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.

1.6. 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.

2. Prova

2.1. A prova, 4º TrailLagares será realizada no dia 10 de Abril de 2016, e será constituída por 4 eventos:

- Grande TrailLagares (GTL) com 42km.
- Trail Longo com 28km
- Trail Curto 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 9 de Abril de 2016 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 organização deste evento estará a cargo da associação “ADPLPBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube”.

A prova será na Aldeia Rural e Preservada de Quintandona

2.2. Programa/Horário

Dia 9 de Abril (Sábado): **(Quintandona- Lagares)**

15h/20h – Secretariado para entrega de dorsais.

15h/18h – Kid’s Trail

Dia 10 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 Grande TrailLagares (GTL) 42km, Trail Longo 28Km.

08h30m – Partida Grande TrailLagares (GTL) 42km, Trail Longo 28Km.

09H00m - Controlo zero Grande Trail Curto 17km

09h30m – Partida Trail Curto 17km.

10h00m – Partida da Caminhada 10km

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

14h – cerimónia de entrega de prémios do 4º TrailLagares.

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância

O Grande TrailLagares (GTL) terá a distância de 42km.

O Trail Longo terá a distância de 28km.

O Trail Curto 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 Trailagares será de 9 horas, tendo no entanto uma barreira horária aos **24Km** na divisão de percursos (28Km/42Km), de 5h00m 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 4º Trailagares, 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. 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 (penalizado em 10m)
- d: alteração do dorsal (desqualificado)
- e: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- f: tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- g: 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, qualquer questão relacionada com as inscrições contactar eventos@lap2go.com ou +351 234484586. 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.

3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai desde o dia 03 de Janeiro até ao dia 31 de Janeiro.

Grande TrailLagares 42Km – 11 euros

Trail Longo 28km – 9 euros

Trail Curto 17km – 7 euros

Caminhada 10Km – 5 euros

De dia 01 de Fevereiro até ao dia 29 de Fevereiro

Grande TrailLagares 42Km – 13 euros

Trail Longo 28km – 11 euros

Trail Curto 17km – 9 euros

Caminhada 10km – 6 euros

De dia 01 de Março até ao dia de 31 de Março

Grande TrailLagares 42Km – 16 euros

Trail Longo 28km – 14 euros

Trail Curto 17km – 12 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 6 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

Grande TrailLagares 42Km, Trail Longo 28Km e Trail Curto 17Km

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

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 09 de Abril (Sábado) será desde as 15h às 20h, na Aldeia rural e preservada de Quintandona.

No Domingo dia 10 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 14h.

4.2. Definição das categorias etárias

Escalões:

Masculinos/Femininos

Juniores M – Juniores F – (16 e 17 anos) – **Participação limitada ao Trail Curto 17Km**

Seniores M – Seniores F – (18 a 39 anos)

M40 – F40 – (40 a 49 anos)

M50 - F50 – (50 anos ou mais)

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

4.2.1 Prémios

Trail Curto 17Km

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

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

Juniores M – Juniores F – 1º,2º,3º – Troféu

Trail Longo 28Km

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

Grande Trail 42Km

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

Troféu Sprint Inicial

Trail Curto 17Km Geral M/ Geral F -1º,2º,3º– Troféu

Trail Longo 28Km Geral M/ Geral F -1º,2º,3º– Troféu

Grande Trail 42Km Geral M/ Geral F -1º,2º,3º– Troféu

NOTA: O troféu “Sprint inicial” é determinado nos primeiros 11Km do percurso, comum às 3 distâncias.

Equipas:

Geral

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

Feminino

1º,2º,3º -- Troféu (Abrange todos os atletas Femininos 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

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

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.