



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Condições de participação:

O II Trail Rota da Truta” será realizado no dia 1 de Outubro de 2017(Domingo), em Vila Nova de Paiva, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O II Trail Rota da Truta” é uma Organização da Casa do Povo de Vila Nova de Paiva que tem como vertente o desporto e a dança para crianças e jovens, que conta com o apoio do Município de Vila Nova de Paiva, Juntas de Freguesia e de várias entidades.

O local da partida e de chegada será junto ao Auditório Carlos Paredes, no centro de Vila Nova de Paiva, os banhos serão a cerca de 400 metros da chegada no Estádio Municipal, os atletas poderão também utilizar as instalações do Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Paiva em caso de necessidade.

Se a Organização assim o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos.

Será composto por duas provas, um trail longo de aproximadamente 35km, um trail curto de 20/22 km e uma caminhada e mini Trail de 12km.

Caminhada e Mini Trail – 12km: É uma prova com baixo nível de dificuldade, aberta a todas as idades.

Trail curto – 20/22km: É uma prova com um nível de dificuldade média. A idade mínima exigida para a inscrição é de 18 anos na data da realização da prova; os menores de idade devem trazer um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Bilhete de Identidade devem anexar.



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Trail longo – 35km: É uma prova com um nível de dificuldade média/alta. A idade mínima exigida para a inscrição é, de 18 anos na data da realização da prova;

Hora da partida para as duas provas de trail será às 9h00, a caminhada tem início às 9h15m.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos para cada prova, no caso da **Caminhada e Mini Trail** não haverá tempo limite, **Trail curto – 22km 7h de tempo limite, Trail longo – 35km 9h de tempo limite.**

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras. Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem.

Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso/Track GPS

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por rios. O terreno é maioritariamente em terra batida com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

A informação sobre mapas, altimetria etc., será disponibilizada no Facebook da prova.



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Abastecimentos:

Haverá 4 postos de abastecimento líquido e sólido no Trail longo. 1 líquido e um sólido no Trail Curto e um comum a todas as distâncias também mini Trail e Caminhada. Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.

Metodologia de controlo de tempos:

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica com recurso a um código de barras colocado nos dorsais.

Marcação do percurso.

A marcação do percurso será feita predominantemente por fitas penduradas em elementos naturais. A cor da fita será laranja, será utilizado outro tipo de sinalética, como setas e placas identificadoras todas de cor laranja.

Programa:

Dia 30 de Setembro (Sábado):

16h00 – 20h00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes, Exposição de alguns patrocinadores.

Dia 1 de Outubro (Domingo):

07h00 – Abertura do secretariado e entrega dos dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes

08h30 – Abertura do Controlo Zero junto ao Auditório Carlos Paredes

09h00 – **Partida do Trail Longo (35km).**

08h45 – Encerramento do secretariado.

09h10 – **Partida Trail Curto (22km).**

09h20 – **Início Mini Trail e Caminhada (12km).**

11h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto.

12:00 – Chegada prevista dos participantes na Caminhada.

12:00 – Entrega de prémios do Mini Trail.

12h15 – Cerimónia de entrega de troféus do Trail Curto.

12h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo.



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

13h30 – Cerimónia de entrega de troféus do Trail Longo.

18h00 – Encerramento do II TRAIL ROTA DA TRUTA (horários sujeitos a alterações)

Inscrição regularizada:

Inscrição regularizada. A inscrição deverá ser feita no link indicado na página www.acorrer.pt, referindo a prova que pretende.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição e os menores de 18 anos tem simultaneamente que entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Bilhete de Identidade devem anexar.

Material incluído com a inscrição:

Trail Longo

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos (durante e no final da corrida)
- T shirt

Trail Curto

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos (durante e no final da corrida)
- T shirt



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Mini Trail

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

T shirt

Caminhada

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

T shirt

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

De referir também que a todos os atletas e participantes no final das provas será servida uma sopa quente, fruta sobremesas e outras produtos, bem como bebidas.

Colocação dorsal:

Os Dorsais serão entregues individualmente mediante a apresentação da identificação. Os participantes deverão levantar os dorsais até 15 minutos antes da partida. Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta. No dorsal estão impressos os números de emergência e da organização. Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal

Para participar é indispensável:

- Terem pelo menos 18 anos de idade exceto caminhada e gozarem de boa saúde.
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, frio nevoeiro e chuva etc.



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

-estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a

Definição de possibilidade de ajuda externa

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

segurança e/ou integridade física do participante.

Regras conduta desportiva:

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão. Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá que avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão.

Penalizações/ desclassificações

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso. Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificado)
- Altere o dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- Tenha conduta antidesportiva. (desqualificado)



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

- Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.)
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros.(Desqualificado)

Banhos:

Instalações do ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA NOVA DE PAIVA. Piscinas Municipais.

Estacionamento:

Já no próprio Estádio ou no largo da feira junto ao local de partida e chegada.

Material aconselhado:

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:

- Reservatório de água, a organização só disponibiliza água ou outras bebidas nos próprios recipientes dos atletas. (Obrigatório)
- Vestuário e calçado apropriado para a prova, manta térmica, corta-vento/impermeável
- Apito
- Telemóvel operacional com bateria carregada e saldo disponível (Obrigatório)
- Protetor solar.
- Boné ou gorro

- Aconselhável levar água e alimentos energéticos.

É obrigatório o uso do dorsal assim como um telemóvel operacional (com bateria suficiente e saldo). A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material. O incumprimento desta norma é punida com desclassificação.



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas:

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito. Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas 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 e desclassificação da prova.



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Categorias e Prémios

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Trail longo da classificação geral (femininos e masculinos). Prémios por escalão quer masculino quer feminino
- No trail curto haverá prémios de participação para os três melhores atletas masculinos e femininos nos vários escalões.
- No mini Trail apenas prémios para os três primeiros classificados quer masculino quer feminino.

Prémios para os três primeiros classificados do percurso 35 Km masculinos e femininos.

Masculinos

Femininos

MSeniores – 23 a 39 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

F40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

F45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

F50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

F55 – 55 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

F60 – mais de 60 anos

Percurso 23Km

Percurso 22Km prémios para os três primeiros classificados.

Masculinos

Femininos

MSeniores – 19 a 39 anos

FSeniores – 19 a 39 anos

M40 – +40 anos

F40 – +40 anos

M50 – +50 anos

F50 – +50 anos



Casa do Povo do Concelho de Vila Nova de Paiva

Alto da Pedralva – 3650-220 Vila Nova de Paiva

Tel.Fax: 232 518 085 Web: www.casapovovnpaiva.com E-mail: casapovovnpaiva@gmail.com

Mini Trail 11 KM

Geral Masculino e geral feminina

MARKETING

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

O responsável: Pedro Sousa.

Contatos: pedrosousa2@gmail.com

TEL: 962614925