



Regulamento 2º Trail Santa Apolónia 2019

1. Condições de participação

1.1 Idade participação diferentes provas

O Trail Santa Apolónia é uma prova que percorre trilhos e caminhos na freguesia de Pousada de Saramagos e arredores em Vila Nova De Famalicão. O Trail 25km e 15Km está aberto a maiores de idade (18anos). O percurso da caminhada de 6Km é aberto a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2 Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site do parceiro **PROZIS.COM**. Quando realizar a sua inscrição, receberá um e-mail de resumo onde constam os passos e informação para formalizar o pagamento e poder ver a sua inscrição confirmada. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição porque este pode ser pedido.

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 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 as diferentes possibilidades de temperatura, nevoeiro ou 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.

1.4 Definição possibilidade de ajuda externa

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

1.5 Colocação de Dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito/barriga.

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 Apresentação da prova (s) / Organização

O Trail Santa Apolónia é uma organização ADOSA, Associação Os Santa Apolónia, assim como da Junta de Freguesia de Pousada de Saramagos e da Camara Municipal de Vila Nova De Famalicão.

Será realizado no dia 27 de Abril de 2019.

O 2º Trail Santa Apolónia é constituído por 3 eventos:

- Trail Longo(25km)
- Trail Curto (15km)
- Caminhada/Mini Trail (7Km)

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender para alterações que nunca excedam os 10%)

2.2 Programa /Horário

Secretariado

Junta de freguesia Pousada de Saramagos

Coordenadas

Horário Secretariado:

Sexta-26 de Abril de 2019

- 17h00: Abertura do Secretariado
- 22h00: Encerramento do Secretariado

Sábado 27 de Abril de 2019

- 09h00: Abertura do Secretariado



- 14h00: Encerramento do Secretariado
- 14h15 Briefing Trail Longo 25km
- 14h30: Partida 25Km-Prova cronometrada
- 14h45: Briefing Trail Curto 15km
- 15h00: Partida 15Km - Prova cronometrada
- 15h05: Partida Caminhada

2.3 Distância/Altimetria/ Dificuldade ATRP

O Trail Santa Apolónia Longo terá a distância de 25km (Trail Longo) e um desnível positivo a publicar brevemente.

O Trail Santa Apolónia Curto terá a distância de 15km (Trail curto) e um desnível positivo a publicar brevemente.

2.4 Mapa/ Perfil de Altimetria / Descrição do Percurso

A informação do perfil altimétrico será disponibilizada em breve(

<https://www.facebook.com/Trail-Santa-Apolónia>). Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

Haverão 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

Apenas existe tempo limite para a prova de 25km.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 4 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.

2.6 Metodologia de control de tempos

O controlo de tempos será realizado eletronicamente por meio de chip.

Vencem as equipas com a soma das 4 primeiras classificações mais altas (A soma dá assim o valor mais baixo ao vencedor).

2.7 Pontos de Control

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.

2.8 Pontos de Abastecimento

Trail Longo 25km: Ao km7, ao km 15 e na chegada.

Trail Curto 15km: Ao km 7 e ao km 12.

Informação correta e precisa na altimetria final



2.9 Material obrigatório e aconselhável:

Obrigatório:

- Telemóvel
- Depósito de água

(a organização não irá fornecer copos nos abastecimentos)

Aconselhável:

- Mochila ou cinto de hidratação
- Corta-vento (se as condições climáticas forem adversas)
- Chapéu ou gorro

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários ou forças de segurança nesses pontos.



3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site **PROZIS.COM**(Dicas–Eventos Desportivos)

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento e aguardar a confirmação da inscrição.

3.2 Taxas de inscrição

As inscrições iniciam no dia 01 de Dezembro e terminam no dia 15 de Abril às 23h59 ou antes, no caso de as vagas serem todas preenchidas até essa data.

	1ª Fase 1 de Dezembro 2018 a 15 de Fevereiro 2019	2ª Fase 16 de Fevereiro 2019 a 15 de Abril 2019
Caminhada	5.00€	7.00€
Trail Curto	10.00€	12.00€
Trail Longo	12.00€	14.00€



3.3 Lotação

1300 vagas distribuídas pelas 3 provas.

3.4. 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 até dia 16 de Abril. Este pedido deve sempre ser realizado para o email: trail_santaapolonia@hotmail.com

3.5. Material incluído com a inscrição:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos
- T-Shirt
- Brinde Finisher

3.6 Prémios e Pódios

Serão realizadas as cerimónias de entrega de prémios, no Campo da Riopele(local de chegada), existirão prémios individuais e por equipas.

3.7 Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- e) Alteração do dorsal (desqualificação);
- f) Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- h) Não passe nos postos de controlo (desclassificado).



4. Escalões

4.1 Escalões

- M-Sen/F-Sen – (18 a 39 anos)
- M-40/F-40 – (40 a 49 anos)
- M50/F-50 – (mais de 50 anos)

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

Equipas (Válido para ambas as provas)

Nas equipas não há escalões e é considerada “equipa” o conjunto dos 4 primeiros elementos dessa mesma equipa.



5. Informações

5.1 Como chegar_

<https://www.google.pt/maps/place/Grupo+Desportivo+Riopele/@41.428749,-8.4394098,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd24f70b075a30f5:0x922b912baba8f7be!8m2!3d41.428749!4d-8.4372211?hl=pt-PT>

6. Marcação e controlos

O percurso está marcado com fitas de cor viva. Os pontos de controlo serão anunciados posteriormente na pagina do facebook do evento.

7. 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.

8. Direitos de imagem

A inscrição (preenchimento e envio de pagamento) implica a aceitação do presente regulamento.

Implica 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 ceder 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. Apoio e emergência

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

Qualquer dúvida deverão escrever para trail_santaapolonia@hotmail.com



10. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

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

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.