

## Regulamento

### III Trail das 3 Virgens

22 de setembro 2019 – Serzedelo (Guimarães)

#### 1. Condições de participação

1.1 - O Trail das 3 Virgens é organizado pela **Run4Fun Lda, CEAJ Serzedelo (Centro de Entretenimento e Apoio à Juventude)**, com o apoio de algumas entidades locais.

O evento é constituído por um Mini-Trail de 12km, um Trail de 18Km e uma Caminhada de 6km.

A partida e chegada do trail e da caminhada serão efetuadas junto à igreja de Serzedelo (Guimarães).

No trail a idade mínima de participação é de 18 anos e na caminhada não existe idade mínima.

#### 1.2 – Inscrições

A inscrição deverá ser efetuada no site [www.run4fun.pt](http://www.run4fun.pt). A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento e, depois, mediante o pagamento através da referência multibanco/paypal (atletas portugueses) ou transferência bancária/paypal (para atletas estrangeiros).

1.3 - O valor das inscrições para o III Trail 3 Virgens são os seguintes:

##### **Mini-Trail 12km**

até dia 1 Junho a 15 de Junho – 8€ (oito euros)

de 16 de Junho a 8 de Setembro – 10€ (dez euros)

de 9 de Setembro a 15 de Setembro – 12€ (doze euros)

##### **Trail 18km**

até dia 1 Junho a 15 de Junho – 10€ (dez euros)

de 16 de Junho a 8 de Setembro – 12€ (doze euros)

de 9 de Setembro a 15 de Setembro – 14€ (quatorze euros)

##### **Caminhada 6km**

até dia 15 de setembro – 5€ (cinco euros)

#### 1.4 – Condições físicas

É importante que os participantes possuam uma condição física e mental adequada à dureza da prova e a consciência das dificuldades de cada corrida, nomeadamente, distâncias, duração, terreno, desníveis e condições meteorológicas.

O trail é de dificuldade média, exige alguma preparação física. A caminhada é acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física.

#### 1.5– Colocação do dorsal

O dorsal tem que estar sempre visível durante toda a prova, sendo pessoal e intransmissível. A organização tem o direito de desclassificar qualquer atleta que não leve o dorsal bem visível. **Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.**

#### 1.6– Regras de conduta desportiva

Qualquer atleta que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será automaticamente desclassificado.

#### 1.7– Desistência e Reembolso

A organização reserva o direito de não devolver o valor da inscrição dos atletas já confirmados mesmo em caso de desistência antecipada.

## 2. A prova

#### 2.1 – Programa/Horário

*Sábado, dia 21 de setembro*

15h00 – abertura do secretariado – local a definir

18h00 – encerramento do secretariado

*Domingo, dia 22 de setembro*

07h30 – abertura do secretariado – junto à Igreja de Serzedelo (local da partida)

09h00 – encerramento do secretariado

09h15 – partida para a prova de Trail 18km

09h30 – partida para a prova de Mini-Trail 12km

09h45 – partida para a Caminhada 6km

2.2 – Distância, altimetria e categoria de dificuldade ATRP  
A definir.

2.3 – Postos de controlo  
A definir.

Haverá postos de controlo manuais e/ou eletrónicos em locais estratégicos

2.4 – Locais de abastecimentos

A definir.

Reforço alimentar na meta para o trail e caminhada.  
Os abastecimentos incluem vários alimentos sólidos e líquidos.

2.5 – Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

As travessias perigosas estarão sempre seguras com membros do staff. Estradas secundárias não estarão cortadas, sendo da responsabilidade do atleta cumprir as normas do código da estrada.

2.6 – Seguro desportivo

Os participantes das provas de trail encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro.

**Em caso de acidente, o atleta terá que suportar uma franquia no valor de 60 euros. Os atletas federados não estão abrangidos pela seguro para prova mas sim pelas Associações distritais/Federação de Atletismo.**

### 3. Inscrições

3.1 – Processo de inscrições

As inscrições serão processadas automaticamente no site [www.run4fun.pt](http://www.run4fun.pt). O pagamento é feito de forma automática, por referência multibanco/paypal para atletas portugueses e transferência bancária/paypal para atletas estrangeiros.

Qualquer eventualidade deverá ser dirigida ao e-mail: [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)

Valores e períodos de inscrição:

Data	Mini-Trail 12Km	Trail 18km	Caminhada 6km
De 1 Junho a 15 de Junho	8€	10€	5€
De 16 de Junho a 8 de Setembro	10€	12€	5€
De 9 a 15 de Setembro	12€	14€	5€
Kit inscrição	- t-shirt do evento - Dorsal personalizado - Abastecimentos - Seguro desportivo - Diversos Brindes -Banho		- t-shirt do evento - Abastecimento na meta - Seguro desportivo - Diversos Brindes

### 3.2 – Término das Inscrições

As inscrições encerram às 24h do dia 15 setembro, tendo os atletas 48h para procederem ao respetivo pagamento por Multibanco.

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição da data, do local e da hora de entrega dos prémios

A entrega dos prémios decorrerá na zona da meta e tem como hora prevista de início as 12h.

Este horário poderá sofrer alterações conforme a chegada dos participantes.

### 4.2. Definição das categorias etárias

As categorias que serão usadas nas provas de trail são:

#### **Femininos**

- Seniores

- Vet F40

#### **Masculinos**

- Seniores

- Vet M40

- Vet M50

Os escalões regem-se pelo regulamento geral de competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Para além dos prémios por escalão haverá prémio para a **equipa com mais elementos inscritos**.

#### 4.3. Prazos para reclamação de classificações

Todos os participantes dispõem de três dias, após a divulgação das classificações, para proceder a qualquer reclamação das classificações.

#### 5. Informações

Qualquer informação/dúvida adicional contactar através do email [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)

A organização é soberana. Qualquer situação que não esteja neste regulamento será resolvida pela organização, sempre em benefício dos participantes. Este regulamento pode ser alterado até 10 dias antes da prova.

A direção de prova,  
Run4fun & CEAJ