

2022 TRAIL RUN H2AVE 12 NOV 14h30



MARIANA MACHADO



MIGUEL MACHADO



VITOR RODRIGUES

PADRINHOS DA PROVA

MOSTEIRO DE OLIVEIRA STA. MARIA
OLIVEIRA STA. MARIA
OLIVEIRA S. MATEUS
RIBA DE AVE
SERZEDELO
PEDOME

LONGO 20K
CURTO 14K
CAMINHADA 08K
TRAIL KIDS

[TRAIL SOLIDÁRIO 1
BOMBEIROS
VOLUNTÁRIOS DE
RIBA DE AVE



organização



apoios



+ informações em <https://bit.ly/trail-h2ave>



Índice

1. Prova	4
1.1. Apresentação da prova/organização	4
1.2. Programa	5
1.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	6
1.3.1. Trail Curto.....	6
1.3.2. Trail Longo	7
1.3.3. Caminhada.....	8
1.4. Tempo limite	9
1.5. Metodologia de controlo de tempos	9
1.6. Postos de controlo	9
1.7. Locais de abastecimento.....	9
1.8. Material obrigatório.....	10
1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.....	10
1.10. Penalizações/desqualificações.....	11
1.11. Responsabilidades perante o atleta / participante.....	11
1.12. Seguro desportivo	11
2. Condições de participação	12
2.1. Idade de participação.....	12
2.2. Inscrição regularizada	12
2.3. Condições físicas	12
2.4. Possibilidade de ajuda externa	12
2.5. Colocação do dorsal	12
2.6. Conduta desportiva.....	13
3. Inscrições.....	13
3.1. Processo inscrição (local, página web).....	13
3.2. Valores e períodos de inscrição.....	13
3.3. Material incluído com a inscrição	14
3.4. Condições devolução do valor da inscrição	14
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	14
4. Categorias e Prémios.....	15
4.1. Data, local e hora da entrega de prémios	15
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	15
5. Informações.....	16
5.1. Como chegar	16
6. Marcação e controles.....	16

TRAIL H2AVE

7. Responsabilidade ambiental	16
8. Direitos de imagem	16
9. Apoio e emergência	16
10. Casos omissos.....	17
11. Diversos.....	17





1. Prova

1.1. Apresentação da prova/organização

Será no dia 12 de novembro de 2022, que a H2AVE - Associação Movimento Cívico para a Dinamização e Valorização do Vale do Ave, organizará a primeira edição do evento **TRAIL H2AVE**, com o apoio da Junta de Freguesia de Oliveira Santa Maria, Junta de Freguesia de Oliveira São Mateus, Junta de Freguesia de Pedome, Junta de Freguesia de Riba de Ave e Junta de Freguesia de Serzedelo, da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão e do Famalicão em Forma.

A criação da Associação H2AVE - Associação Movimento Cívico para a Dinamização e Valorização do Vale do Ave, teve como principais compromissos proporcionar atividades ligadas ao ambiente, culturais e desportivas em diferentes modalidades, com abordagem recreativa.

Seguindo esses compromissos apresentamos este evento e contamos com a participação de toda a comunidade para dar a conhecer mais um pouco do território natural que envolve toda a freguesia de Oliveira de Santa Maria e Freguesias circundantes.

Este evento, também com uma vertente solidária, terá as distâncias de 20km, 14km e caminhada de 8km.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banho nos balneários da Associação Desportiva Oliveirense 52 e reforço alimentar na meta.

TRAIL H2AVE

1.2. Programa

12 de novembro (sábado)

10h00 - 14h00 - Funcionamento do secretariado no local do evento

14h00 – Trail Kids

14h30 - partida da H2Ave Trail Longo 20km

15h00 - partida da H2Ave Trail Curto 14km

15h10 - partida da H2Ave Caminhada 9km

16h30 - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Trails 14km e 20Km

18h30 - Cerimónia de entrega dos prémios



TRAIL H2AVE



1.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

1.3.1. Trail Curto

1.3.1.1. Mapa / perfil altimétrico



Vídeo percurso: <https://project4web.com/TrailH2ave/trailcurto.mp4>

1.3.1.2. Descrição percurso

Partida - Mosteiro de Oliveira Santa Maria (Alameda do Mosteiro); Quinta do Sr. Marques; Trilho do cemitério; Rua da Seara; Quinta Sr. Francisco; Rua do carvalho; Rua de Vila Pouca; **Quinta Irmã Sr. Miranda;** Travessia Rua de Real; **Quinta Sr. Miranda;** Margens do rio desde Oliveira S. Mateus até Azenha Velha (Oliveira S. Maria – Riba de Ave); Travessia do Rio; Margens do Rio desde Riba de Ave até Serzedelo (Tratave) frente ao parque Calça Ferros (Pedome); Travessia do Rio; Parque Calça Ferros; Travessia da Rua de Real entrada em zona de monte; Travessia da Avenida de S. Pedro (Pedome); Rua do carvalho; Calçada de Faldrães; Rua das Fontainhas; Zona de monte; Rua dos Verdes (oliveira St. Maria); Rua das Bouças; Travessia da ponte sobre a VIM; Rua de Atão; Zona de Monte (ST. Tecla); Travessia da Rua de Santa Tecla; Capela de Santa Tecla; Zona de Monte; Rua da Lobeira; Rua da Gisteira; Largo das Boticas; Rua das Caseiras; Rua da Agrinha; Travessia da ponte sobre a A7; Rua da Agrela; Travessia da Avenida do Mosteiro; **Chegada - Mosteiro de Oliveira Santa Maria (Alameda do Mosteiro)**

TRAIL H2AVE

1.3.2. Trail Longo

1.3.2.1. Mapa / perfil altimétrico



Vídeo percurso: <https://project4web.com/TrailH2ave/traillongo.mp4>

1.3.2.2. Descrição percurso

Partida - Mosteiro de Oliveira Santa Maria (Alameda do Mosteiro); Quinta do Sr. Marques; Trilho do cemitério; Rua da Seara; **Quinta Sr. Francisco;** Rua do carvalho; Rua de Vila Pouca; **Quinta Irmã Sr. Miranda;** Travessia Rua de Real; **Quinta Sr. Miranda;** Margens do rio desde Oliveira S. Mateus até Azenha Velha (Oliveira S. Maria – Riba de Ave); Travessia do Rio; Margens do Rio desde Riba de Ave até Serzedelo (Tratave) frente ao parque Calça Ferros (Pedome); Travessia do Rio; Parque Calça Ferros; Travessia da Rua de Real entrada em zona de monte; Travessia da Avenida de S. Pedro (Pedome); Rua do carvalho; Calçada de Faldrães; Rua das Fontainhas; Zona de monte; Rua dos Verdes (oliveira St. Maria); Rua das Bouças; Travessia da ponte sobre a VIM; Rua de Atão; Zona de Monte (ST. Tecla); Travessia da Rua de Santa Tecla; Capela de Santa Tecla; Travessia da Rua de Santa Tecla (sentido parque de estacionamento); Zona de Monte (ST. Tecla); Rua Penedo da Moura; Rua da Liberdade; Rua Vinha Dama; Zona de Monte (painéis solares); Rua Vinha Dama; Travessa da Vinha Dama; Rua Soeiro de Brito; Zona de Monte; Rua da Lobeira; Rua da Gisteira; Largo das Boticas; Rua das Caseiras; Rua da Agrinha; Travessia da ponte sobre a A7; Rua da Agrela; Travessia da Avenida do Mosteiro; **Chegada - Mosteiro de Oliveira Santa Maria (Alameda do Mosteiro)**

TRAIL H2AVE



1.3.3. Caminhada

1.3.3.1. Mapa / perfil altimétrico



Vídeo percurso: <https://project4web.com/TrailH2ave/caminhada.mp4>

1.3.3.2. Descrição percurso

Partida - Mosteiro de Oliveira Santa Maria (Alameda do Mosteiro); Quinta do Sr. Marques; Trilho do cemitério; Rua da Seara; Quinta Sr. Francisco; Rua do carvalho; Rua de Vila Pouca; **Quinta Irmã Sr. Miranda;** Travessia Rua de Real; **Quinta Sr. Miranda;** Margens do rio ave desde Oliveira S. Mateus até ponte sobre o rio ave passando na Azenha Velha (Oliveira S. Maria); travessia da ponte da VIM (sentido Oliveira St. Maria – Riba de Ave); Trilho monte; Travessia da escola Didáxis; percurso nas margens do rio ave; travessia da ponte da VIM (sentido riba de Ave – Oliveira St. Maria); percurso pista central elétrica; Rua cruzeiro dos chãos; Rua do Barroco; Travessia da VIM por túnel; Rua de Real; Rua da Boavista; rua da Seara; Trilho do cemitério; **Chegada - Mosteiro de Oliveira Santa Maria (Alameda do Mosteiro);**

Mais informações serão fornecidas em: <https://bit.ly/trail-h2ave>

TRAIL H2AVE



1.4. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **Trail de 20km é de 3h30**
- O tempo para concluir o **Trail de 14km é de 2h45**
- O tempo para concluir a **Caminhada de 10km é de 2h30**

1.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip, que se encontra no dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

1.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização

1.7. Locais de abastecimento

- **H2Ave Trail 20km**

Abastecimento 1 – *km 5 (água)*

Abastecimento 2 - *km 7.5 (água + reforço alimentar)*

Abastecimento 3 – *km 11 (água)*

Abastecimento 4 - *km 12 (água + reforço alimentar)*

Abastecimento 5 – *km 17 (água)*

- **H2Ave Trail 14km**

Abastecimento 1 – *km 5 (água)*

Abastecimento 2 - *km 7.5 (água + reforço alimentar)*

Abastecimento 3 – *km 11 (água)*

Abastecimento 4 – *km 12 (água + reforço alimentar)*

TRAIL H2AVE



- **H2Ave Caminhada 10km**

Abastecimento 1 – *km 6 (água)*

Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para sua hidratação.

1.8. Material obrigatório

- **H2Ave Trail 20km**

Reservatório de água.

Telemóvel

Recomendado: (Lanterna para o caso de terminar com o final da tarde)

- **H2Ave Trail 14km**

Reservatório de água.

Telemóvel

Recomendado: (Lanterna para o caso de terminar com o final da tarde)

1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

TRAIL H2AVE



1.10. Penalizações/desqualificações

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Outras situações a serem analisadas pela organização.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por algumas das últimas duas alíneas.

1.11. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

1.12. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

TRAIL H2AVE



2. Condições de participação

2.1. Idade de participação

A prova competitiva 20km e 14km do evento **H2Ave** é destinada apenas a atletas maiores de 18 anos.

2.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

2.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de dificuldade média, onde estão presentes em simultâneo, quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno montanhoso com características de montanha e desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

2.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

2.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram na mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

TRAIL H2AVE



2.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web)

A inscrição é realizada *online* através da plataforma disponibilizada para o efeito.

3.2. Valores e períodos de inscrição

- **H2Ave Trail 20km**

8 euros 1ª fase - 15/09/2022 a 30/09/2022

10 euros 2ª fase - 01/10/2022 a 31/10/2022

12 euros 3ª fase - 01/11/2022 a 06/11/2022

1€ do valor das inscrições da caminhada revertem a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Riba de Ave.

O valor da inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **H2Ave Trail 14km**

6 euros 1ª fase - 15/09/2022 a 30/09/2022 **8**

euros 2ª fase - 01/10/2022 a 31/10/2022 **10**

euros 3ª fase - 01/11/2022 a 06/11/2022

1€ do valor das inscrições da caminhada revertem a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Riba de Ave.

O valor da inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.



- **H2Ave Caminhada 10km**

1,5 euros 1ª fase - 15/09/2022 a 31/10/2022

2 euros 2ª fase - 01/11/2022 a 06/11/2022

1€ do valor das inscrições da caminhada revertem a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Riba de Ave.

O valor da inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.

3.3. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.4. Condições devolução do valor da inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O Secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

Dia 11 de novembro das 18h00 às 22h00 - funcionamento do secretariado no local do evento ou local a ser divulgado.

Dia 12 de novembro das 9h00 às 14h00 - funcionamento do secretariado no local do evento.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

TRAIL H2AVE



4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora da entrega de prémios

Conforme programa

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

Irá haver classificação por categorias.

- Geral individual
- M Seniores e F Seniores - **18 e 39 anos**
- M40 e F40 - **40 a 49 anos**
- M50 e F50 - **50 a 59 anos**
- **M60 a F60 – mais de 60 anos**
- Classificação por equipas (masculina e feminina)
- Equipa mais numerosa

Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas **H2Ave Trail 20km e 14km**, da seguinte forma:

- M Seniores e F Seniores - 18 a 39 anos (**3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres**);
- M40 e F40 - 40 a 49 anos (**3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres**);
- M50 e F50 - **50 a 59 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres)**;
- M60 e F60 - mais de 60 anos (**3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres**);
- Para a classificação por equipas (masculina e feminina) conta a soma dos 3 melhores tempos dos atletas na classificação geral

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá na data da prova.

Será atribuído prémios à equipa mais numerosa das provas de Trail independente da distância escolhida.

TRAIL H2AVE



5. Informações

5.1. Como chegar

O local de referência será o mosteiro de Oliveira Santa Maria, mas serão fornecidas todas as indicações e orientações no Facebook da H2ave.

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e outras formas de sinalização (posteriormente serão divulgadas), sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

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/outras. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, 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 cede 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

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



10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

11. 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 dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova, que junta ao mesmo tempo quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas ou motivos de forma maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafa nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.**
- A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.