



5º TRAIL SANTA LUZIA

14 julho 2024, Carreira - Barcelos

APRESENTAÇÃO

A Associação Desportiva da Carreira promove no dia 14 de julho de 2024 o 5º Trail de Santa Luzia. Esta iniciativa propõe três atividades: dois percursos de trail de 13 km, 21 km's e um percurso de caminhada com 8 km's.

A participação é aberta a todos os atletas sem limitações físicas, e reger-se-á pelo presente regulamento desportivo/técnico e por toda e qualquer outra regulação ou interpretação publicada pela organização como adenda ao presente documento.

A organização do Trail de Santa Luzia tem a colaboração Associação Desportiva de Carreira, da Junta da União de Freguesias de Carreira e Fonte Coberta, Câmara Municipal de Barcelos.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participação no Trail de Santa Luzia os atletas devem:

- Estar devidamente inscritos e manter o dorsal visível durante toda a prova, na frente do corpo, para validação da sua classificação;
- Possuir as condições físicas necessárias para caminhar ou correr em montanha, percorrendo trilhos com desnível e piso irregular;
- Ter 16 ou mais anos para participar no trail e 8 ou mais anos para participar na caminhada, desde que acompanhados por um adulto. A participação de atletas menores de idade será condicionada à apresentação de autorização escrita (termo de responsabilidade), assinada pelo encarregado de educação.
- Respeitar as regras gerais de trânsito;
- Ter uma correta conduta desportiva;





- Aceitar as regras estabelecidas pela organização.

2. PROVA

As atividades propostas realizam-se no dia 14 de julho de 2024, em Carreira – Barcelos, com início na Capela de Santa Luzia, na Rua Santa Luzia (N41.487209 W008.546000), local do paddock do evento e chegada no campo de Jogos AD Carreira, na Rua S. João.

As provas de trail, com cerca de 13km e 21 km's de extensão, tem início às 09h00 e a caminhada, de aproximadamente 8 km's, tem partida pelas 09h15.

2.1. PROGRAMA

Sábado, dia 13 de julho:

15h00 – 20h00: Secretariado - entrega de kits junto à Capela de Santa Luzia.

Domingo, dia 14 de julho:

07h00: Abertura do secretariado - entrega de kits junto à Capela de Santa Luzia;

08h45: Encerramento do secretariado;

08h55: Briefing;

09h00: Partida da prova de trail;

09h15: Partida da caminhada;

10h00: Chegada prevista dos primeiros atletas do trail;

12h30: Cerimónia de entrega de troféus;

13h30: Encerramento da atividade.

2.2. PERCURSOS E SINALIZAÇÃO

Os percursos de trail e caminhada serão maioritariamente desenvolvidos em caminhos, campos, estradas florestais, florestas e trilhos de Carreira, Fonte Coberta e freguesias adjacentes.

A sinalização no terreno é feita com fitas, placas indicativas de direção e os locais onde haverá separação de percursos estarão devidamente identificados, marcados com setas e orientações claras das direções a seguir.





2.3. PERFIL ALTIMÉTRICO

O percurso de trail 13km terá um desnível positivo aproximado de 400 m e de 21 km aproximadamente 800m . Posteriormente será publicado na página de facebook do evento o gráfico de altimetria desta prova.

2.4. CONTROLO DE TEMPOS E POSTOS DE CONTROLO

Na prova de trail 13km e 21km haverá cronometragem eletrónica de tempo e classificação geral e por escalões.

Existirá um controlo zero na zona de partida e um controlo de chegada e, durante o percurso, existirão postos de controlo de passagem obrigatória, em zonas surpresa determinadas pela organização.

A caminhada não tem controlo de tempos ou de percurso.

2.5. POSTOS DE ABASTECIMENTO

Ao longo dos percursos serão disponibilizados postos de abastecimento de sólidos e líquidos e na chegada existirá reforço final para todos os participantes.

O abastecimento de sólidos e líquidos do trail será, aproximadamente, ao km 8. Por sua vez, o abastecimento da caminhada será ao km 4.

Nos postos de abastecimento não serão cedidos copos nem garrafas. Os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem.

2.6. MATERIAL ACONSELHADO

No trail aconselha-se a utilização de mochila tipo camelback ou cinto de hidratação com depósito de água, apito e telemóvel.





2.7. CLASSIFICAÇÕES

As prova de trail terão classificação geral e por escalões.

Os escalões considerados para esta prova são os seguintes: seniores masculinos e femininos (para participantes com idade entre 16 e 39 anos), M40 masculinos e femininos (para participantes com idade entre 40 e 49 anos) M50 masculinos e femininos (para participantes com idade entre 50 e 59 anos e M60 masculinos e femininos (para participantes com 60 ou mais anos). A idade considerada para o enquadramento no respetivo escalão é a obtida a 31 de Dezembro do presente ano.

Os participantes que não tenham realizado o controlo zero ou que não tenham validado a sua passagem em todos os posto de controlo determinados pela organização não serão considerados para a classificação.

Os resultados serão disponibilizados online, em www.sinctime.pt.

2.8. TROFÉUS

Na prova de trail serão atribuídos troféus individuais e por equipas.

Os troféus individuais serão entregues aos três primeiros classificados masculinos e femininos a cruzar a linha de meta e aos três primeiros classificados de cada escalão, segundo o seguinte esquema:

• Geral	• Masculina (1º, 2º e 3º)
	• Feminina (1º, 2º e 3º)

• Escalões	• Seniores masculinos (1º, 2º e 3º)
	• Seniores femininas (1º, 2º e 3º)
	• Veteranos 40+ (1º, 2º e 3º)
	• Veteranas 40+ (1º, 2º e 3º)
	• Veteranos 50+ (1º, 2º e 3º)
	• Veteranas 50+ (1º, 2º e 3º)
	• Veteranos 60+ (1º, 2º e 3º)
	• Veteranas 60+ (1º, 2º e 3º)

Os troféus coletivos serão entregues às três equipas mais rápidas a concluir a prova. Para esta classificação é considerado o desempenho dos três melhores classificados de cada equipa, através da soma de pontos da classificação geral absoluta





(sem distinção de escalão ou sexo). As três equipas com menor pontuação acumulada serão as vencedoras (1ª, 2ª e 3ª classificadas).

Será também entregue um troféu à equipa mais numerosa (inscritos no trail).

3. VALORES E PERÍODOS DA INSCRIÇÕES

A inscrição abre 27 de março e encerram dia 7 de julho 2024

Trail curto e longo

11€ se pagar de dia 27 março até dia 30 junho 2024

15€ se pagar de dia 1 julho até dia 07 julho 2024

Caminhada

4€ se pagar de dia 27 março até dia 30 junho 2024

7€ se pagar de dia 1 julho até dia 07 julho 2024

Jersey

Acrescenta 4 €

As inscrições devem ser efetuadas online em www.sinctime.pt.

Os participantes terão também direito a abastecimentos sólidos e líquidos durante a prova, broinha, bebida, banhos, assistência e seguro.

4. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização para efeitos de inscrição no evento. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para Carlos_lopes_8@hotmail.com.

5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A aceitação do presente regulamento implica que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma e cede todos os direitos à sua exploração por parte da organização.





6. COMUNICAÇÃO

O meio oficial de comunicação e informação do 5º Trail de Santa Luzia é a sua página de facebook. **do AD CARREIRA** Nesta plataforma serão anunciadas todas as informações relacionadas com a prova.

7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

A organização pede a todos os atletas que guardem consigo o lixo produzido, para exclusivo despejo nos locais próprios para o efeito.

Durante os abastecimentos da prova não serão disponibilizados copos. Cada atleta deve transportar consigo o material que considerar mais adequado para se hidratar.

8. APOIO E EMERGÊNCIA

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

9. SECRETARIADO E INFORMAÇÕES GERAIS

O secretariado da prova funcionará junto à Capela de Santa Luzia no sábado, 13 de julho, entre as 15h00 e as 20h00 e no domingo, 14 de julho, entre as 07h00 e as 08h45.

É disponibilizado local de banhos no Campo de Futebol Associação Desportiva da Carreira.

Para estacionamento serão utilizados os arruamentos adjacentes ao local de partida.

10. SEGURO

Durante a realização da prova os participantes estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.





11. ALTERAÇÕES DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento as condições descritas para a realização da provas de trail e caminhada.

12. CASOS OMISSOS

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

