



Regulamento

I Trail

“Rota dos Conventos”

Ancede - Baião

30 de Outubro de 2022



Trail “Rota dos Conventos” – Ancede

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

- Ter no mínimo 16 anos para o Trail Longo e Trail Curto.
- A Caminhada não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tendo por conseguinte limite de idades. No entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade que se responsabilize pelo mesmo.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no **Trail – Rota dos Conventos** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

A inscrição será feita através da plataforma www.meutempo.pt/ não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento à organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.



1.3. CONDIÇÕES FÍSICA

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 física e mentalmente.
- Haver 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 nevoeiro e 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.

Os participantes inscritos no **Trail Rota dos Conventos** aceitam participar voluntariamente e sobre a sua responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade em relação aos mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

Onde não existir corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



1.4. AJUDA EXTERNA

Os atletas podem receber ajuda externa somente nos locais de abastecimento, desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e preferencialmente à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. DESCLASSIFICAÇÃO, DESISTÊNCIA OU BARRAMENTO HORÁRIO

O atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O Trail – Rota dos Conventos é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, fair-play. 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. O Trail – Rota dos Conventos é organizado pela Associação Desportiva de Ancede em parceria com a União de Freguesias Ancede-Ribadouro.

O evento será realizado no dia 30 de Outubro de 2022, na Sede da Associação Desportiva de Ancede, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. A organização acompanha, em permanência a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O Trail – Rota dos Conventos será constituídos por 3 eventos.

Trail – Rota dos Conventos

- TRAIL LONGO – 20 KM
- TRAIL CURTO - 15KM
- CAMINHADA – 9KM

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Dia 29 de Outubro (Sábado):

14h00 – Abertura secretariado para entrega dos dorsais para as 3 provas

O secretariado funcionará nas instalações da Associação Desportiva de Ancede.

18h00 – Encerramento do secretariado



Dia 30 de Outubro (Domingo):

- 07h30 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais;
- 08h30 – Hora limite para levantamento dos dorsais para as 3 provas.
- 08h45 – Controlo zero Trail Longo – 20 kms;
- 09h00 – Partida Trail Longo – 20 kms;
- 09h15 – Controlo zero Trail Curto - 15km;
- 09h30 – Partida Trail Curto - 15km;
- 09h35 – Partida Caminhada 9km;
- 11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail;
- 12h30 – Cerimónia de entrega de prémios;
- 16h00 – Encerramento do Trail Rota dos Conventos;
- (Horários sujeitos a alterações)

2.3. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO

Serão disponibilizadas na página do Facebook da Associação Desportiva de Ancede as indicações técnicas da prova.

2.4. TEMPO LIMITE

O tempo limite para o **Trail Rota dos Conventos** será de 4h00, as barreiras horárias são calculadas para que todos os participantes alcancem a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens.

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.



Por razões de força maior, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será efetuado com recurso a chip no dorsal pela empresa Meu Tempo.

2.6. POSTOS DE CONTROLO/LOCAIS DE ABASTECIMENTO

O Trail 20 km terá 3 abastecimentos líquidos e sólidos, dois intermédios e um na meta. O Trail Curto 15 km e a Caminhada terão dois abastecimentos, um intermédio e um na meta. Os locais de abastecimento servirão de postos de controlo, podendo haver postos de controlo surpresa durante o percurso.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não haverá material obrigatório, no entanto, a organização adverte os participantes a proteger-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação e telemóvel.

2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO



A prova será em sistema *open-road*, sendo que o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

2.9. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a:** não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- b:** deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- c:** não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 mns)
- d:** ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- e:** tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- f:** não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.meutempo.pt/.

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

O primeiro período de inscrições vai desde o dia 04 de Agosto de 2022 até ao dia 15 de Setembro de 2022.

As taxas de inscrição são as seguintes:

- **Trail Longo = 14**
- **Trail Curto = 10 €**
- **Caminhada = 7 €**



O segundo período de inscrições vai de 16 de Setembro de 2022 até 15 de Outubro de 2022, com as seguintes taxas de inscrição:

- **Trail Longo = 17 €**
- **Trail Curto = 13 €**
- **Caminhada = 8 €**

O Terceiro período de inscrições vai de 16 de Outubro de 2022 até 23 de Outubro de 2022, com as seguintes taxas de inscrição:

- **Trail Longo = 20 €**
- **Trail Curto = 15 €**
- **Caminhada = 10 €**

Não serão aceites inscrições após o dia 23 de outubro de 2022.

O Trail Rota dos Conventos terá as seguintes limitações:

- Trail Longo -300 inscrições
- Trail Curto – 400 inscrições
- Caminhada – 300 inscrições

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição



para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO

A inscrição no **Trail Rota dos Conventos** inclui:

- Dorsal personalizado;
- T-Shirt Técnica Oficial Alusiva ao Evento
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada (medalha finisher);
- Assistência médica;
- Transporte para a chegada em caso de abandono;
- Brindes promocionais;
- Banhos;

A inscrição na **Caminhada** inclui:

- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- T-shirt técnica oficial do evento;
- Brindes promocionais.
- Banhos;

Poderá haver mais ofertas que a organização venha a angariar, para todos os participantes.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

Conforme consta no ponto **2.2. PROGRAMA/HORÁRIO**.



O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento de identificação do atleta em causa.

O local de partida e chegada da prova será junto ao secretariado.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Duche após a prova nos balneários na sede da Associação Desportiva de Ancede.
partida e chegada.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será junto ao local de partida e chegada da prova às 12h30.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Escalões Masculinos / Femininos:

Seniores M/F – (18 a 39 anos)

M40 + F40 (40 a 49 anos)

M50+ F50 (+ 50 Anos)

Nos prémios por equipas serão contabilizados os 3 melhores tempos de cada equipa.

4.3. PRÉMIOS

Trail Rota dos Conventos – Trail Longo e Curto



- Escalões Masculinos, Femininos e Equipas
 - Do 1º ao 3º = Troféu + Ofertas

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 50 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. MORADA DO EVENTO

Rua da Associação, Ancede 4640-036 Ancede

5.2. MARCAÇÃO E CONTROLO

O percurso será marcado com fitas e placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo obrigatório.

5.3 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transporta-lo até à linha de meta.

5.4. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação deste 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 (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



5.5. DIVERSOS

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

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



30 OUT 2022

TRAIL ROTA DOS CONVENTOS

ANCEDE - BAIÃO

- TRAIL_LONGO 20 km
- TRAIL_Curto 15 km
- CAMINHADA 9 km

GO!

ORGANIZAÇÃO



APOIO



+ INFO BREVEMENTE