VARZIM LAZER

REGULAMENTO

VI TRAIL VARZIM LAZER

Muito Importante!

- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Pelas características da prova, é altamente recomendável a utilização de apito e manta térmica.
- **É obrigatória reserva de água de pelo menos 0,5 litros e telemóvel (estes itens serão verificados à entrada do controlo zero).**
- Em ambos os Trails só poderão participar indivíduos com mais de 16 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando também os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

1 ORGANIZAÇÃO

O VI TRAIL VARZIM LAZER é uma prova de corrida de montanha, organizado pela Varzim Lazer, tendo como diretor de prova Miguel Ângelo Azevedo, contando com a colaboração da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim e várias Juntas de Freguesia.

O VI Trail Varzim Lazer será constituído por 4 provas:

- **Trail Longo** – aproximadamente 27 km 1000d+;
- **Trail Curto** – aproximadamente 14 km 600d+;
- **Caminhada** – Aproximadamente 7 km;
- **Trail Kids.**

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas no site com o endereço www.varzimlazer.com ou na página do FB em https://www.facebook.com/trailvarzimlazer/ ou www.prozis.com/pt/pt/evento/vi-trail-varzim-lazer

2 PROGRAMA

17 de maio (Sexta Feira)

• 10h00/12h00 – 14h00/18h00 - Abertura STAFF entrega de dorsais

– Centro Cultural e Desportivo de Terroso

18 de maio (Sábado)

09h00/14h00 - Abertura STAFF entrega de dorsais

– Centro Cultural e Desportivo de Terroso

14h30 Trail Kids

14h55 Controlo Zero Trail Longo

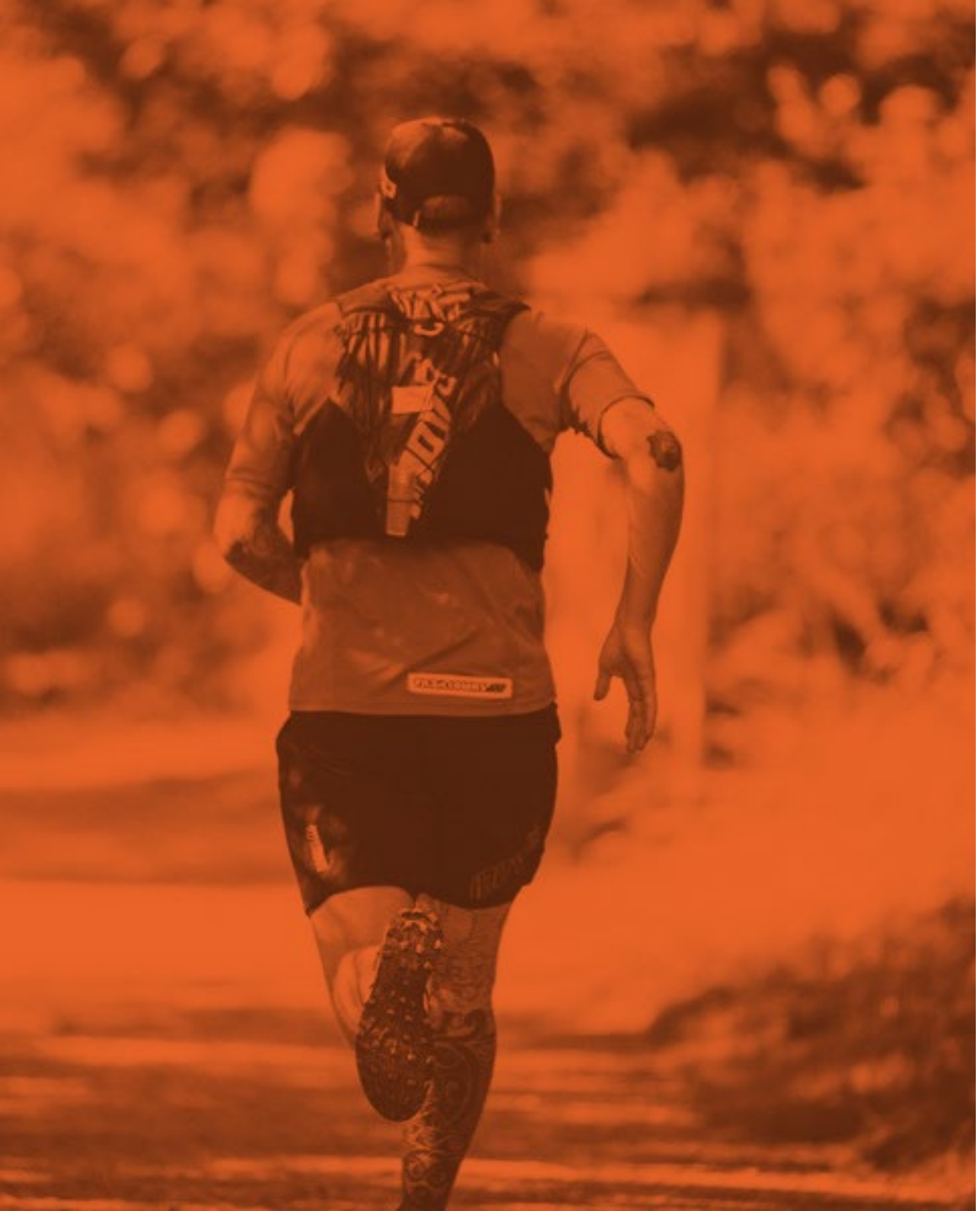
15h00 Partida Trail Longo

15h05 Controlo Zero Trail Curto

15h15 Partida Trail Curto

15h20 Partida Caminhada

18h00 Cerimónia de entrega de prémios aos atletas do Trail



PROVAS

• No dia 18 de Maio de 2019 decorrem em simultâneo um Trail Longo de aproximadamente 27 km e um Trail Curto de aproximadamente 14 km. Acresce ainda uma caminhada de 7 km e um Trail Kids a realizar no mesmo dia.

• O **Trail Longo** tem início às 15h00, percorrendo trilhos de várias freguesias Póvoa de Varzim, com distância de aproximadamente 27 km. A prova começa e termina no Centro Cultural e Desportivo de Terroso.

• O **Trail Curto** tem início às 15h15, percorrendo trilhos de várias freguesias Póvoa de Varzim, com distância de aproximadamente 14 km. A prova começa e termina no Centro Cultural e Desportivo de Terroso.

• A **Caminhada** tem início às 15h20, percorrendo trilhos e caminhos de várias freguesias Póvoa de Varzim, com distância de aproximadamente 7 km. A prova começa e termina no Centro Cultural e Desportivo de Terroso, não possuindo classificação, uma vez que não tem qualquer carácter competitivo.

• Também as crianças terão a oportunidade de correr pelos caminhos do Trail Varzim Lazer. O **Kids Trail VL** irá decorrer no Centro Cultural e Desportivo de Terroso e terá início pelas 14:30.

As crianças (dos 4 aos 12 anos) terão uma prova direcionada unicamente para elas e com distâncias e classificações próprias:

4 aos 7 anos – 500 metros

8 aos 12 anos – 1000 metros

• Os percursos são maioritariamente compostos por trilhos, caminhos, estradas florestais e estradas com pouco movimento por isso será necessário de corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

• A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

• É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. **O bom senso deverá imperar.**

YOU CAN
YOU WILL

3 INSCRIÇÕES

• O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

• Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados para a 1ª, 2ª e 3ª e ultima fase de inscrições.

• As inscrições são realizadas no formulário específico que está disponível **www.prozis.com/pt/pt/evento/vi-trail-varzim-lazer**

• A inscrição é pessoal e intransmissível, sendo considerada por ordem de chegada;

• A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante inclusive para efeitos de seguro.

• Os banhos serão disponibilizados no Centro Cultural e Desportivo de Terroso;

• Após o dia 12 de Maio 2019, não serão permitidas alterações.

• Caso a alteração seja para uma prova de valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar a devolução do diferencial.

• Na eventualidade de desistência após a inscrição e até 15 dias antes da prova, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso.

• Todos as desistência deverão ser comunicadas por e-mail, utilizando para o efeito o seguinte endereço trail@varzimlazer.com não sendo aceites desistências por telefone.

• Caso o evento seja cancelado por razões alheias à vontade da organização, até a data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

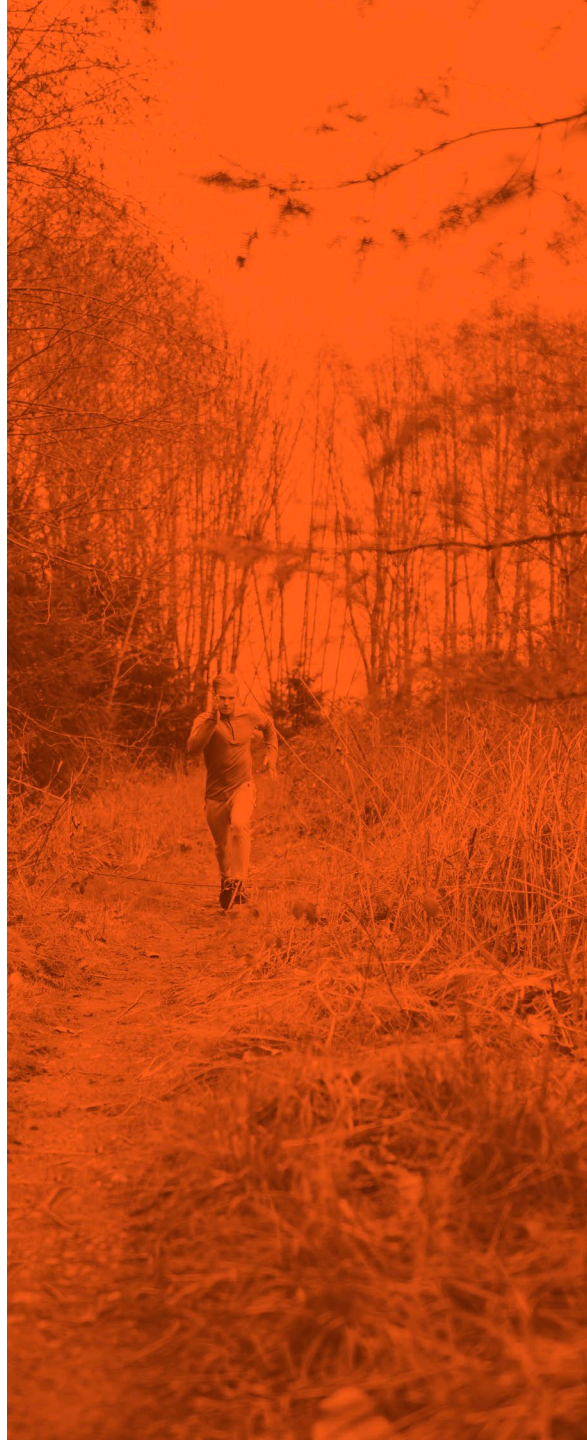


TABELA DE PREÇOS

1ª FASE DE INSCRIÇÕES: DE 29/1 A 28/2	
Trail Longo (26 km)	12,50 euros
Trail Curto (15 km)	10 euros
Caminhada (8 km)	6 euros
Trail Kids	2 euros
2ª FASE DE INSCRIÇÕES: DE 1/03 A 30/04	
Trail Longo (26 km)	15 euros
Trail Curto (15 km)	12 euros
Caminhada (8 km)	7 euros
Trail Kids	2 euros
3ª FASE DE INSCRIÇÕES: DE 1/05 A 12/05	
Trail Longo (26 km)	16 euros
Trail Curto (15 km)	13 euros
Caminhada (8 km)	8 euros
Trail Kids	2,50 euros

OFERTA DE GRUPOS – SEJA QUAL FOR A FASE
Grupos de 6 oferta de 1 inscrição
Grupos de 12 oferta de 2 inscrições

MATERIAL INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

TRAILS LONGO, CURTO E CAMINHADA

- T-shirt oficial do evento;
- Lembranças;
- Dorsal;
- Prémio de chegada (Finisher);
- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;

TRAIL KIDS

- Dorsal;
- Lembrança Finisher;
- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;

LIMITE DE INSCRIÇÕES

TRAILS LONGO, CURTO E CAMINHADA

- **Kids Trail**: 50 inscrições
- **Trail Longo:** 350 inscrições
- **Trail Curto:** 350 inscrições
- **Caminhada:** 350 inscrições

4 MARCAÇÃO E CONTROLOS

O percurso estará marcado com fitas de plástico sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

Poderão existir postos de controlo ao longo dos percursos, pelo que deverá ter o seu dorsal sempre em local visível, bem como a presença do material obrigatório.

5 LOCAIS ABASTECIMENTO

(a definir oportunamente)

6 PERFIL ALTIMÉTRICO

(a definir oportunamente)

7 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

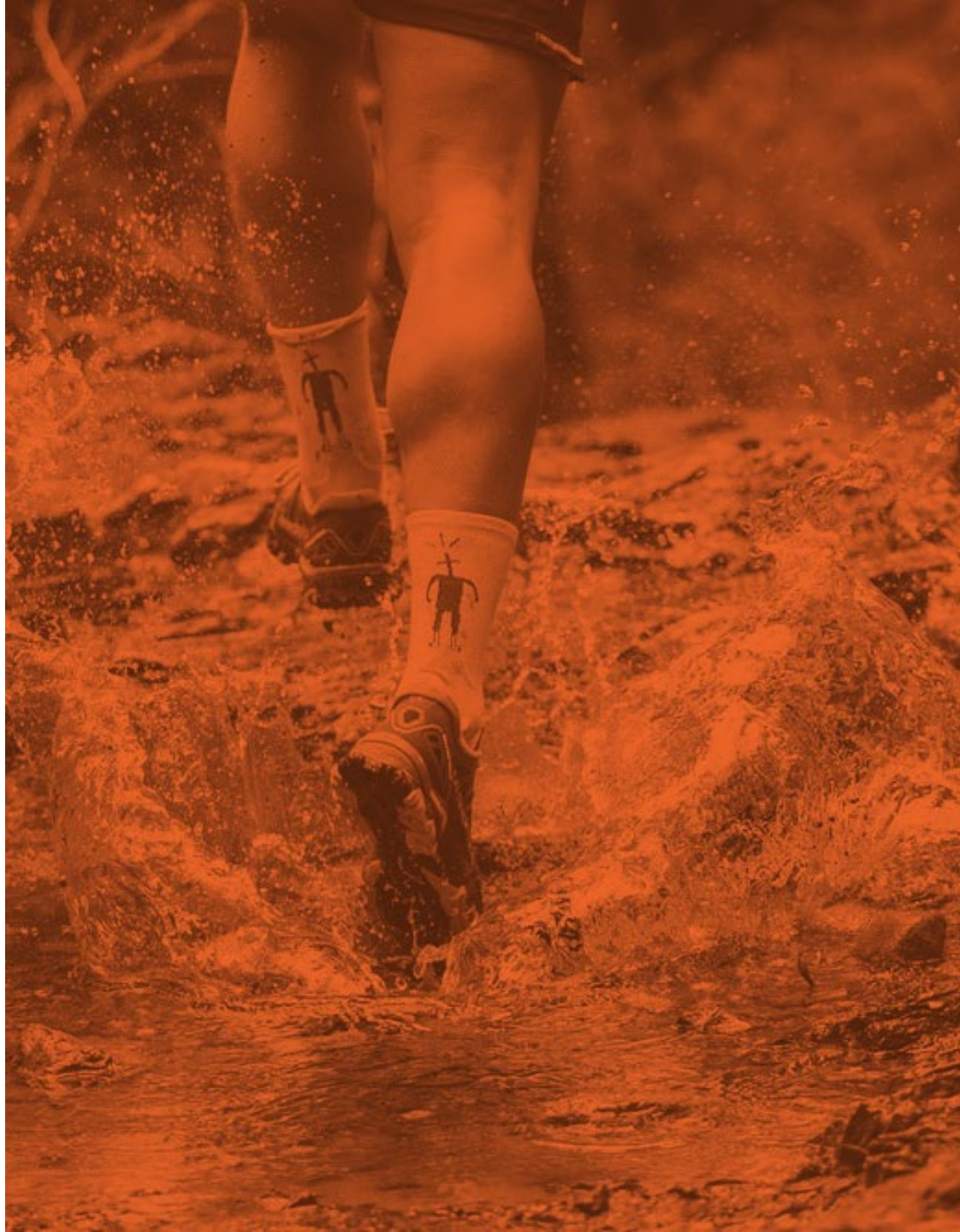
O controlo será eletrónico através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante, ficando a cargo destes todos os custos associados à sua reposição.

8 TEMPOS DE PASSAGEM

• Os participantes do Trail Curto e do Trail Longo que ultrapassem as 2 horas de prova no controlo dos 8 km aproximadamente, ou às 4 horas no controlo dos 22 km aproximadamente (relativamente ao Trail longo), deverão retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura. Assim, o "Corredor Vassoura" ou o responsável de cada controlo terá poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim o aconselhar.

• Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo neste casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.



9 CATEGORIAS E PRÉMIOS

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a data da prova.

Nas provas Trail Longo e Trail Curto existirão os seguintes escalões/categorias:

- SUB 23 M/F – 18 a 23 anos
- Senior M/F – 24 a 39 anos
- VET M40/F40 – 40 a 44 anos
- VET M45/F45 – 45 a 49 anos
- VET M50/F50 – igual e mais de 50 anos

Serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão.

Não serão atribuídos prémios gerais.

Além disso serão premiadas as 3 primeiras equipas de cada prova (para efeitos de contabilização, são considerados os tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente da categoria etária e sexo.).

Não haverá prémios monetários.

A organização não enviará troféus, prémios, nem qualquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

10 DESCLASSIFICAÇÕES /PENALIZAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

a) Não cumpra o presente regulamento;

b) Não complete a totalidade do percurso;

c) Danifique ou suje o percurso;

d) Não leve o seu dorsal bem visível ou perda o seu chip;

e) Ignore as indicações da organização

f) Tenha alguma conduta antidesportiva;

g) Não passe nos postos de controlo obrigatórios;

h) Não transporte o material obrigatório;

i) Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa;

A Organização poderá impedir a participação em futuras edições de quem venha a ser desclassificado ao abrigo das antecedentes alíneas e) e/ou f).

11 SECRETARIADO

• O secretariado funcionará no dia 17 de Maio, entre as 10h/12h e as 14h/18h, no Centro Cultural e Desportivo de Terroso. A partir das 09h do dia 18 de Maio, no mesmo local.

• O levantamento do dorsal no secretariado será pessoal, sendo possível o seu levantamento por terceiros com autorização prévia do participante (através de envio de email para trail@varzimlazer.com).

• Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de 4 alfinetes ou porta-dorsais. A organização não fornecerá alfinetes ou porta dorsais!

12 MATERIAL OBRIGATÓRIO

A organização verificará no "controlo 0" que os participantes levam:

• ***Recipiente com capacidade para pelo menos 0,5 litros de água;***

• ***Telemóvel.***

• Poderá ser obrigatório também o corta-vento ou impermeável e a manta térmica se o tempo o obrigar com aviso da organização até 48 horas antes. A organização verificará junto de cada atleta se possuem este material, pois a prova desenrolar-se-á em zonas ermas em que as condições climatéricas poderão dificultar os avanços no terreno.

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

13 RISCOS E RESPONSABILIDADE

• O participante assume, por livre e espontânea vontade, todos os riscos e consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza, ficando a organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade.

• Todos os participantes estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

• Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzirem danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

• A organização declina toda a responsabilidade em caso de furto, roubo, perda e/ou extravio de objetos e valores dos participantes.

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

14 DIVERSOS

• Não será permitido que os atletas recebam ajuda externa, exceto da organização. O recurso a ajuda externa obriga a desistência por parte do atleta ou desclassificação por parte da organização.

• **Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo.** Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, deve requisitar uma operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

• O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará publicamente disponível com antecedência e deverá ser gravado antecipadamente no telemóvel do participante. Estará também disponível no dorsal.

• A organização disponibiliza transporte desde o abandono até ao ponto de chegada mas não garante que seja imediato.

15 APOIO E EMERGÊNCIA

- Haverá equipa de emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.
- Haverá uma equipa especializada em busca, salvamento e pronto-socorro (GOBS), disponível ao longo do percurso.
- Os participantes devem acatar as decisões do pessoal de assistência, resgate e salvamento assim como os membros da organização.

16 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.

17 DÚVIDAS E OMISSÕES

- A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

18 COMUNICAÇÃO

- Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Trail Varzim Lazer, o site www.varzimlazer.com e a página oficial do evento no Facebook. O atleta deverá consultar periodicamente os site, página do FB e o e-mail indicado aquando a inscrição para se manter informado acerca das novidades, alterações ao regulamento, bem como alterações ao percurso e/ou horários.

19 PROTEÇÃO DE DADOS

- Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para trail@varzimlazer.com.

20 DÚVIDAS E OMISSÕES

- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Trail Varzim Lazer e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.
- 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.

CONTACTOS ÚTEIS

VARZIM LAZER

Varzim Lazer EM
Rua do Varzim Sport Club, 97
4490-587 Póvoa de Varzim
trail@varzimlazer.com
252 298 690

JUNTA DE FREGUESIA TERROSO

Largo Paranho, 1 Terroso
4495-504 Póvoa de Varzim
Telefone: 252 691 830

CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO DE TERROSO

Rua do Parque Desportivo, Terroso
4495-561 Póvoa de Varzim