

# **5º TRAIL CALCA FOLHAS 2019**

## **REGULAMENTO**

## INDICE

<b>1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....</b>	<b>3</b>
1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS.....	3
1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA .....	3
1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS .....	3
1.4. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA .....	3
1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL.....	4
1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA .....	4
<b>2. PROVA.....</b>	<b>5</b>
2.1. APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S).....	5
2.2. PROGRAMA/HORÁRIO (HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES) .....	6
2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA.....	6
2.4. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS .....	7
2.5. POSTOS DE CONTROLE .....	7
2.6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO .....	7
2.7. MATERIAL ACONSELHÁVEL/OBRIGATÓRIO .....	7
2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO .....	7
2.9. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES.....	8
2.10. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE .....	8
2.11. SEGURO DESPORTIVO.....	8
2.12. DIREITOS DE IMAGEM.....	8
2.13. CANCELAMENTO DO EVENTO .....	8
<b>3. INSCRIÇÕES .....</b>	<b>9</b>
3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO .....	9
3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO .....	9
3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO .....	9
3.4. A INSCRIÇÃO INCLUI: .....	10
<b>4. CATEGORIAS E PRÉMIOS.....</b>	<b>11</b>
4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS.....	11
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS.....	11
<b>5. PROTEÇÃO DE DADOS .....</b>	<b>12</b>
<b>6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL.....</b>	<b>12</b>
<b>7. ALTERAÇÕES DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA.....</b>	<b>12</b>
<b>8. CASOS OMISSOS .....</b>	<b>12</b>

# 1. Condições de participação

## 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O 5.º TRAIL CALCA FOLHAS é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos no monte de Airó, decorrendo na sua totalidade na zona sudeste do concelho de Barcelos.

As modalidades de Trail Curto e Longo estão abertas a maiores de idade (18 anos). A modalidade de Trail Longo está aberta a maiores de idade (18 anos); o Trail Curto disponível a participantes com idade igual ou superior a 16 anos, devendo os menores fazer-se acompanhar pelo termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação; a Caminhada estará aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa adulta ou seu responsável.

## 1.2. Inscrição regularizada

O TRAIL CALCA FOLHAS é organizado pela Associação Desportiva Calca Folhas, com a colaboração das instituições e entidades locais.

A inscrição será feita através do site: <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/5-trail-calca-folhas> e o participante deverá efectuar o pagamento depois de receber a referencia multibanco facultada após a inscrição.

Os menores deverão entregar o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação, aquando do levantamento do dorsal.

Nota: No acto do levantamento do dorsal só é necessário fazer-se acompanhar pelo documento de identificação.

## 1.3. Condições físicas

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 fisicamente e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, 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; sendo que a organização só irá actuar em caso de estar em causa a segurança e/ou integridade física do participante.

## 1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

## **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito ou como segunda hipótese em torno da cintura, desde que esteja sempre visível. O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

## **1.6. Regras de conduta desportiva**

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. Apresentação da(s) prova(s)

Apresentação: a quinta edição da prova será realizada no dia 28 de abril de 2019, e terá partida e chegada em Encourados, Barcelos.

O objectivo centra-se na divulgação e conhecimento dos excelentes trilhos e paisagens do monte de Airó e toda a área circundante: cursos de água em Encourados, zona rural de Adães e reviver as passagens históricas dos trilhos do Sargento Mor de Areias de Vilar. Centra-se também no incentivo à população local para a prática desportiva e lúdica.

O 5º TRAIL CALCA FOLHAS será constituído por três eventos:

#### 2 Provas de carácter competitivo:

- Trail Longo – 20 Km
- Trail Curto – 12 Km

#### 1 Passeio lúdico

- Caminhada 10 km , sem carácter competitivo.

#### Local de meta/secretariado/banhos:

- Campo de Futebol de Encourados, Encourados, Barcelos (Junto à Nacional 103 – Barcelos/Braga)

Coordenadas GPS:

41°31'45.8"N 8°32'20.6"W

41.529378, -8.539053

A organização reserva o direito de alterar as distâncias se as circunstâncias relacionadas com o evento assim o exigirem)

O Trail Longo, Trail curto e a caminhada tem início às 09h30, num trajeto de 20Km, com início e fim na de Futebol de Encourados, Encourados, Barcelos.

Existirá previamente às partidas, uma aula de Zumba para os participantes.

## 2.2 Programa/Horário (horários sujeitos a alterações)

### Dia 26 de abril (Sexta-feira):

20h00 – 22h00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais (Escola Primária de Encourados).

### Dia 27 de abril (Sábado):

15h00 – 19h00 - Abertura do secretariado, entrega de dorsais (Escola Primária de Encourados).

### Dia 28 de abril (Domingo)

07h30 – Abertura do secretariado e entrega dos dorsais (Escola Primária de Encourados).

09h15 – Encerramento do secretariado.

09h30 – Início Trail Longo (20 kms), Trail Curto (12 kms) e Caminhada

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo.

12h00 – Cerimónia de entrega de troféus.

16h00 – Encerramento do 5º TRAIL CALCA FOLHAS (horários sujeitos a alterações)

### Logística:

#### •Banhos:

Campo de Futebol de Encourados e/ou Campo de Futebol FC Granja.

#### •Estacionamento:

Campo de Futebol de Encourados, Ruas adjacentes

## 2.3. Distância / Altimetria

O Trail Longo, percorre a distância de 20km com um desnível positivo de 700 metros, aproximadamente, obtendo a classificação de Trail de dificuldade média.

O Trail Curto, com a distância de 12km, soma um desnível positivo de 550 metros, obtendo a classificação de Trail Curto de dificuldade baixa.

A caminhada terá a distância de 10km, obtendo a classificação de Caminhada de Pequena Rota, com dificuldade média.

Posteriormente será publicado na página de facebook (do evento o gráfico de altimetria das provas de TRAIL.

<https://pt-pt.facebook.com/pages/category/Community/Trail-Calca-Folhas-466334686852057/>

O tempo limite para o Trail Longo será de 4h30. O tempo limite de passagem na separação de percursos para o Trail Longo será de 1h30 (efectuado ao km 5). O objectivo cinge-se a assegurar a integridade física e a segurança do atleta. Uma vez, ultrapassado o tempo, os atletas serão encaminhados para o percurso do Trail Curto.

## 2.4. Metodologia de controle de tempos

O controle de tempos será feito pela organização com edição dos tempos na pagina <http://www.sinctime.com/>

## 2.5. Postos de controle

O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização, em pontos estrategicamente escolhidos, por forma a tornar a vertente classificativa justa e adequada à realidade.

## 2.6. Locais de abastecimento

- O Trail Longo terá 2 abastecimento sólidos/líquidos.
- O Trail Curto terá 1 abastecimento sólidos/líquidos.
- A caminhada terá 1 abastecimento sólidos/líquidos.

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

No final, lanche-convívio, onde os participantes do Trail e da caminhada poderão repor as energias.

## 2.7. Material aconselhável/obrigatório

Material aconselhável: apito, bastões, manta térmica, corta-vento/impermeável, chapéu ou gorro.

Material obrigatório: Telemóvel, camelbak, depósito de água ou outro recipiente com capacidade mínima de 500ml.

## 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários; salientamos que a organização terá colaboradores nos cruzamentos/entroncamentos e noutros locais onde a sua presença seja considerada necessária.

## **2.9. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado);
- deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado);
- não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2 minutos);
- alteração do dorsal ou utilização de dorsal alheio (desqualificação);
- ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- tenha alguma conduta anti-desportiva (desqualificado).

## **2.10. Responsabilidades perante o atleta/participante**

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos.

## **2.11. Seguro desportivo**

Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal.

Os participantes serão responsáveis de todas as acções susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objectos e valores de cada participante.

## **2.12. Direitos de Imagem**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **2.13. Cancelamento do Evento**

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a factores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das acções a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.



## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

A inscrição será feita através do site: <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/5-trail-calca-folhas>. O participante deverá efectuar o pagamento quando receber, via e-mail, a referencia multibanco.

No Trail Longo, somente se aceitarão inscrições de participantes com idades iguais ou superiores a 18 anos, obtida a 31 de Dezembro do presente ano.

No Trail Curto, somente se aceitarão inscrições de participantes com idades iguais ou superiores a 16 anos, obtida a 31 de Dezembro do presente ano. No caso dos menores, terão que enviar uma ficha de termo de responsabilidade, devidamente assinada pelo encarregado de educação.

Os menores inscritos na caminhada, deverão fazer-se acompanhar pelo encarregado de educação ou outro adulto.

### 3.2. Valores e período de inscrição

Limite máximo de participantes no evento:

- Trail Longo – 20km- 250 atletas
- Trail Curto – 12 Km- 400 atletas
- A caminhada não terá limite de participantes.

O período das inscrições inicia-se no dia 01 de março e cessa a 26 de abril, no caso da opção Trail.

- Trail Longo 20km – 12 euros (até dia 26 de abril).
- Trail Curto 12km – 10 euros (até dia 26 de abril).
- Caminhada 10km – 5 euros, podendo ser paga no acto de levantamento do dorsal

### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efectuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### **3.4. A inscrição inclui:**

#### **Trail Longo**

- Bifanas no pão e bebidas no final da prova;
- Jersey técnico (apenas para inscrições pagas até 15-04-2019);
- Dorsal;
- Classificação;
- Brindes;
- Banhos;
- Seguros de acidentes pessoais;
- Assistência médica;
- Massagens no final da prova;
- Abastecimentos líquidos e sólidos (Frutas, Bolas de Berlim e sumos);
- Sorteio de prémios.

#### **Trail Curto**

- Bifanas no pão e bebidas no final da prova;
- Jersey técnico (apenas para inscrições pagas até 15-04-2019);
- Dorsal;
- Classificação;
- Brindes;
- Banhos;
- Seguros de acidentes pessoais;
- Assistência médica;
- Massagens no final da prova;
- Abastecimentos líquidos e sólidos (Frutas, Bolas de Berlim e sumos);
- Sorteio de prémios.

#### **Caminhada**

- Bifanas no pão e bebidas no final da prova;
- Brindes;
- Banhos;
- Seguros de acidentes pessoais;
- Assistência médica;
- Massagens no final da prova;
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Sorteio de prémios.

Serviços disponibilizados no Paddock

## 4. Categorias e Prémios

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

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada, com previsão para as 12h00.

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais

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

- Sub 23 masculinos (1º, 2º e 3º)
- Sub 23 femininos (1º, 2º e 3º)
- Seniores masculinos (1º, 2º e 3º)
- Seniores femininas (1º, 2º e 3º)
- Veteranos 40+ (1º, 2º e 3º)
- Veteranas 40+ (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 presente em prova.

As listas classificativas serão publicadas no site: <http://www.sinctime.com>.

## **5. 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 [calcafolhas@gmail.com](mailto:calcafolhas@gmail.com).

## **6. 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.

## **7. 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 prova de trail e caminhada.

## **8. Casos omissos**

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

A Organização - *5º Trail Calca Folhas 2019*

Associação Desportiva Calcas Folhas