



**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## **1. Enquadramento/Condições de participação**

Os “Trilhos da Aboboreira” são uma prova que pretende promover a prática desportiva, na modalidade de Trail Running, numa perspectiva simultânea de divulgação da Serra da Aboboreira.

Organizada pela equipa A.D.Amarante Trail Running, a prova pretende dar a conhecer a grande beleza paisagística, cultural e histórica da Serra da Aboboreira, bem como a hospitalidade das suas gentes.

Ao longo dos percursos os participantes irão conhecer aldeias históricas e pitorescas, paisagens milenares, uma natureza imponente e percorrerão, numa estreita relação, levadas e belos cursos de água.

A prova encontra-se inserida nos Circuito Nacional de Trail da ATRP, pontuando o Trail Longo 30 Km, para a “Serie 100”.

### **1.1. Idade participação nas diferentes provas**

Os “Trilhos da Aboboreira” são uma prova que percorre os trilhos da Serra da Aboboreira, situada na cordilheira do Marão. Percorre trilhos da vertente da Aboboreira orientados ao concelho de Amarante, passando pelas localidades de Salvador do Monte, Jazente, Carvalho de Rei, São Simão, Lomba, Cepelos e São Gonçalo.

O Trail Longo 30 Km e o Trail Curto 18 Km estão abertos a maiores de 18 anos, o Mini Trail 12 Km a maiores de 16 anos (sendo obrigatório envio de autorização parental).

A prova encontra-se inserida nos Circuito Nacional de Trail da ATRP, pontuando o Trail Longo para a “Serie 100”.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do link no site <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/trilhos-da-aboboreira-2019>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

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



### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos; do desnível positivo e negativo das mesmas e da preparação física e mental do atleta.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas.
- 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.**

### **1.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

Aos participantes é possível assistência pessoal, efectuada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 50 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

### **1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O chip deve ser colocado de acordo com as instruções para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

### **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 prova (s) / Organização**

Os “Trilhos da Aboboreira” são organizados pela Associação Desportiva de Amarante, através da sua secção de Trail Running.

Os “Trilhos da Aboboreira” serão realizado no dia 23 de Junho de 2019.

Os “Trilhos da Aboboreira” serão constituído por 3 eventos:

- Trail Longo 30 Km, (Circuito Nacional de Trail - Série 100)
- Trail Curto 18 Km,
- Mini Trail 12 Km.



## 2.2. Programa/Horário

### **Dia 22 de Junho (Sábado):**

15h00 - Abertura do Secretariado

20h00 - Encerramento do Secretariado

### **Dia 23 de Junho (Domingo):**

7h00 - Abertura do Secretariado

7h45 - Transporte Trail Longo 30 Km

8h05 - Transporte Trail Curto 18 Km

8h25 - Transporte Mini Trail 12 Km

8h30 - Início Trail Longo 30 Km

8h50 - Início Trail Curto 18 Km

9h10 - Início Mini Trail 12 Km

10h30 - Chegada prevista primeiros atletas

12h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios Mini Trail 12 Km

13h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios Trail Curto 18 Km

13h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios Trail Longo 30 Km

14h30 - Fecho da Meta

(Horários provisórios sujeitos a alterações)

### **Secretariado:**

Centro de Promoção de Produtos Locais | Amarante (Espaço Douro & Tâmega/Centro de informação da Rota do Românico)

Av. General Silveira, 59

GPS: 41.268138, -8.078163

### **Partida Transporte:**

Rotunda da Florestal

Avenida General Silveira

GPS: 41.266821, -8.080057



### **Meta:**

Alameda Teixeira de Pascoaes (Largo de São Gonçalo)

GPS: 41.268871, -8.078768

### **2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

Trail Longo terá a distância aproximada de 30km e cerca de 1300mD+/1400D-, tendo um grau de 2 de Dificuldade ATRP.



O Trail Curto terá a distância aproximada de 19km e cerca de 750mD+/850D-.

O Mini-Trail/Caminhada terá uma distância aproximada de 12 km e cerca de 500mD+/600D-.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 10%)

### **2.4. Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

A disponibilizar em brevemente...

### **2.5. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de **6 horas** para o Trail Longo 30 Km, **4 horas** para o Trail Curto 18 Km e **3 horas** para o Mini Trail 12 Km.

Serão definidas barreiras horárias para os postos de abastecimento.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização, nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo com recurso a chip inserido no dorsal.



## 2.7. Postos de controlo

Locais surpresa

## 2.8. Locais de abastecimento

**Observação** - A organização não fornecerá copos nos abastecimentos.

### Trail Longo 30 Km

A disponibilizar em [www.adatrailrunning.org](http://www.adatrailrunning.org)

### Trail Curto 18 Km

A disponibilizar em [www.adatrailrunning.org](http://www.adatrailrunning.org)

### Mini Trail 12 Km

A disponibilizar em [www.adatrailrunning.org](http://www.adatrailrunning.org)

## 2.9. Material Recomendado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Mochila ou similar;
- Corta-vento (de acordo com as condições do dia da prova);
- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Copo;
- Telemóvel;
- Reservatório para líquidos;
- Alimentação de reserva.

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



## 2.11. Penalizações / Desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos da ADA
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos da ADA
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Receber ajuda externa	Desclassificação da prova
Peitoral não visível	Desclassificação da prova

## 2.12. Seguro Desportivo

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas online através do link no site <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos>

### 3.2. Valores e período de inscrição

Prova	1ª Fase de Inscrições (até 30/04)		2ª Fase de Inscrições (1/05 a 16/06)	
	S/ T-Shirt	C/ T-Shirt*	S/ T-Shirt	C/ T-Shirt*
<b>Trail Longo 30 km</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>Trail Curto 18 Km</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>18</b>
<b>Mini Trail 12 Km</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>16</b>

\*t-shirt técnica 100% sublimada



(imagem exemplo da t-shirt)

#### 3.2.1 Lotação

Trail Longo 30 km – 250 vagas

Trail Curto 18 Km – 250 vagas

Mini Trail 12 Km – 250 vagas

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

**Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido 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 validados após análise individual dos casos/motivos, ficando sempre sujeitos a uma retenção 30%.



### **3.4. Material incluído com a inscrição**

- Participação na prova selecionada;
- Cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Transporte de autocarro para o local da partida;
- Abastecimentos;
- Equipas de Segurança ao longo dos percursos;
- Banhos;
- Buff;
- Shaker;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

### **3.5. Prémios**

#### **Trail Longo 30 Km**

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu + Oferta

2º Troféu + Oferta

3º Troféu + Oferta

Escalões

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Equipas

1ª Troféu + Oferta

2ª Troféu + Oferta

3ª Troféu + Oferta

#### **Trail Curto 18 Km**

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu + Oferta

2º Troféu + Oferta

3º Troféu + Oferta

Escalões

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Equipas

1ª Troféu + Oferta

2ª Troféu + Oferta

3ª Troféu + Oferta





## Mini-Trail 12 km

### Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu + Oferta

2º Troféu + Oferta

3º Troféu + Oferta

### Escalões

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

### Equipas

1ª Troféu + Oferta

2ª Troféu + Oferta

3ª Troféu + Oferta

(Definição de **equipa** para fins classificativos: Soma de tempos dos 3 primeiros elementos da mesma equipa independentemente do género. Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exactamente iguais.)

Troféu para a equipa mais numerosa.

## 3.6. Secretariado da prova

Centro de Promoção de Produtos Locais | Amarante (Espaço Douro & Tâmega /Centro de informação da Rota do Românico)

Av. General Silveira, 59

GPS: 41.268138, -8.078163

## 4. Categorias e Prémios

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

**Dia 23 de Junho pelas 12h30**

Alameda Teixeira de Pascoaes (São Gonçalo)

4.2 Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

### Trail Longo 30 Km (Circuito Nacional Trail ATRP)

M/F Sub 23 – até aos 22 anos

M/F Seniores – 23 a 39 anos

M/F 40 – 40 a 44 anos

M/F 45 – 45 a 49 anos

M/F 50 – 50 a 54 anos

M/F 55 – 55 a 59 anos

M/F 60 – mais de 60 anos



## **Trail Cuto 18 Km / Mini-Trail 12 Km**

M/F Seniores – até aos 39 anos

M/F 40 – 40 a 49 anos

M/F 50 – 50 a 59 anos

M/F 60 – mais de 60 anos

**Nota:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva da ATRP.

**Ex:** Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40

Todos os prémios serão entregues presencialmente na cerimónia oficial. A organização não entregará prémios, por qualquer meio, fora da cerimónia de entrega de prémios.

### **5. Informações**

#### **5.1. Como chegar**

Do Porto: Seguir a A4 em direção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este)

De Vila Real: Seguir o IP4 em direção ao Porto, sair na saída 17 (Amarante Este)

De Braga: Seguir pela A11 em direção a Felgueiras, convergir com a A4 em direção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este)

#### **Transportes**

Todos os participantes são transportados de Autocarro para o local da partida. Na entrada para o autocarro será obrigatório apresentar o dorsal.

### **6. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras com a indicação A.D.Amarante 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/ou outros. 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. Protecção de Dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Associação Desportiva de Amarante. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [ada@ada-amarante.com](mailto:ada@ada-amarante.com).

## **10. Apoio e emergência**

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

## **11. Casos omissos**

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

## **12. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

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