



## REGULAMENTO

---

### 1 – APRESENTAÇÃO:

Designação: **TRAIL DAS ANDORINHAS (4ª edição) – 15 de DEZEMBRO DE 2019**

Tipo de prova: Trail Running

Distâncias: Trail Longo – 25Kms | Trail Curto 10kms – Caminhada – 8Kms

### 2 – ORGANIZAÇÃO

- Evento organizado pelo GRUPO DESPORTIVO DA GOMA, em parceria com a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso.
- Gestão de inscrições da responsabilidade da **PROZIS** e cronometragem e classificações da **CHRONO**.

### 3 – RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional pessoalmente.
- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.



#### 4 – INSCRIÇÕES

A inscrição será feita através da página <https://www.prozis.com/pt/pt/>. No mesmo, consta toda a informação da prova.

Trail Longo – participantes com idades iguais ou superiores a 16 anos, obtida a 31 de Dezembro do presente ano.

Trail Curto/Caminhada – participantes sem limitação de idade, desde que os menores se façam acompanhar por um adulto.

Nota: Os menores deverão entregar o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação, aquando do levantamento do dorsal; no acto do levantamento do dorsal só é necessário fazer-se acompanhar pelo documento de identificação.

#### Valores e período de inscrição:

- TRAIL LONGO = 12,5€\*
- TRAIL CURTO = 10€\*
- CAMINHADA = 5€\*

\* Inclui 1 OFERTA (tshirt ou saco telemóvel impermeável, ou ainda outra oferta que a organização venha a conseguir) alusiva ao IV Trail das Andorinhas; Outra ofertas que a organização venha a conseguir junto dos patrocinadores.

A partir de 1 de Dezembro de 2019 as inscrições sofrem um agravamento de 5€ respectivamente. A partir desta mesma data, não serão aceites alterações/trocas de distâncias, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.

Não é possível ceder a participação a um terceiro em nenhuma das provas.



As inscrições não pagas após a fase de inscrição, serão anuladas e referência Multibanco bloqueadas, tendo o atleta de realizar uma nova inscrição sob nova fase inscrição!

A organização assume a responsabilidade de entregar as ofertas do evento no secretariado nas inscrições efetuadas e pagas até 1 de Dezembro de 2019. A partir desta data, a organização aceita inscrições com agravamento do valor e sem garantias de conseguir entregar as ofertas.

#### **PREÇOS ESPECIAIS PARA GRUPOS:**

- Grupos com 10 ou mais elementos \* – Desconto de 10% sobre a opção seleccionada e referente à fase de inscrição. (devem solicitar ref. com desconto para **geral.cronochip@gmail.com**)

A partir de 1 de Dezembro de 2019, não serão aceites alterações/trocas de distâncias, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.

#### **4.1 – MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO:**

- Dorsal
- Oferta alusiva ao evento
- Cronometragem/classificações (somente para as provas de Trail Longo e Trail Curto)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos (durante e no final da prova)
- Banhos/vestiários • Massagem desportiva, no final da prova mediante disponibilidade dos massagistas presentes.

#### **5 – DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DAS PROVAS**

Trail Longo: 8:30h; Trail Curto e Caminhada 9:00h



## 6 – MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Trail ; Trail Curto ; Caminhada (serão disponibilizados na página do Facebook do evento).

## 7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

Trail Longo: Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;  
Telemóvel; Manta Térmica;

Trail Curto: Depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade, no mínimo;  
Telemóvel; Manta Térmica.

Caminhada: Telemóvel

Penalização de 30 minutos pela falta de qualquer tipo material acima referido, no caso da vertente competitiva. A prova é realizada numa época em que as condições climatéricas podem ser de frio e chuva, pelo facto alertamos assim os participantes que cumpram este ponto para o seu próprio bem-estar e segurança.

## 8 – MARCAÇÃO E CONTROLOS

- O percurso estará marcado com fitas de plástico de cor anunciada 15 minutos antes da partida pelo director da prova, assim como placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.
- A cronometragem será efetuada de forma eletrónica. O chip estará no situado no dorsal.

## 9 – TEMPO LIMITE/BARREIRA HORÁRIA

O tempo máximo de conclusão do Trail Longo será de 4 horas. Na zona de separação de percursos, os atletas do Trail que passarem após a hora estipulada antes da partida pelo director de prova, serão encaminhados para o percurso do Trail Curto, cuja classificação/cronometragem serão nesse caso contabilizadas como Trail Curto.



Os participantes do Trail Longo que não passarem num determinado ponto do percurso até determinada hora anunciada pela organização (após a conclusão de 2/3 do percurso) serão aconselhados a abandonar a prova, pois nem a organização, nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura. Assim, os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou se o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar da prova deverá avisar a organização.

No Trail Curto o tempo de conclusão será de 2,5 horas;

## 10 – ABASTECIMENTOS

Trail Longo - Abastecimento Líquido aos 5kms, Líquido e sólidos aos 15kms e 25kms;

Trail Curto ; Abastecimento Líquido aos 5kms, Líquido e sólidos aos 10kms;

(pontos que podem ser revistos, mas que estarão assinalados no dorsal no dia da prova)

## 11 – CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 11.1 – Definição do local e hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à zona de meta, com previsão para as 13h30. A cerimónia protocolar será efetuada 15 minutos após o 3º atleta referente a cada escalão terminar a prova, e quando as condições para tal estiverem reunidas.

Nas provas Trail Longo e Trail Curto, existirão os seguintes escalões/categorias, relativas a cada prova.

#### **Masculinos:**

M Seniores (até 39 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

M40 (40 a 49 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

M50 (+ de 50 anos, inclusive) – Troféu (1º, 2º e 3º)



***Femininos:***

FSeniores (até 39 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

F40 (40 a 49 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

F50 (+ de 50 anos, inclusive) – Troféu (1º, 2º e 3º)

***Equipes:***

3 primeiras equipas - (Trail e Trail Curto) – Troféu (1º, 2º e 3º)

Nota: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. (Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40).

***Classificação por Equipas:*** contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

***Equipa mais representada:*** Prémio para a equipe com mais elementos inscritos em prova.

**Pedidos de Correção:** Os resultados provisórios da classificação geral de cada prova, serão publicados pela organização no seu site ou página, e será dado um prazo de 24h após a sua publicação, para que os participantes dirijam à Organização, os seus pedidos de correção. Deverão fazer a sua reclamação, através do envio de um e-mail para o endereço [geral.cronochip@gmail.com](mailto:geral.cronochip@gmail.com)

**RESPONSABILIDADE**

- Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais.
- Os participantes serão responsáveis de todas as ações susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.



- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

## **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.

## **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.

A organização reserva-se ao direito modificar o presente regulamento, sem aviso prévio, desde que a alteração respeite os princípios pelos quais se rege este evento. Do mesmo modo, que organização tem o direito de tomar decisões acerca de parâmetros não mencionados/omitidos deste regulamento.



#### **14 – RESPONSABILIDADE E AMBIENTE**

Todos os atos no evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, assumindo respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

Qualquer atitude anti-desportiva, de desrespeito aos organizadores, voluntários, público, demais competidores, natureza (depositar lixo voluntariamente no meio ambiente), será punida rigorosamente com a desclassificação do atleta, sem direito a recursos ou apelações de qualquer espécie.

#### **15 – OUTROS**

Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objectividade centra-se na actualização da informação.