



Trail Mestre de Avis 2019

14 de abril de 2019

Regulamento

1. Objetivo:

O *Trail Mestre de Avis 2019* pretende promover a prática desportiva, em geral, o desporto pela natureza, dinamizando desta forma, o *Trail Running* na região, trazendo ao Concelho de Avis, atletas de diversos pontos do País.

Esta prova é organização da A.D.R.A.A.A. (Associação Desportiva e Recreativa dos Amigos do Atletismo de Avis) e conta com apoio dos proprietários, do Município de Avis e coletividades.

O *Trail Mestre de Avis* é uma prova de *Trail Running*, realizada por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais em contato com a Natureza, com a partida e chegada em Avis. Este evento, limitado a 400 participantes, conta com a realização de um **Trail Longo**, um **Trail Curto** e um **Mini Trail** (este não é competitivo).

No *Trail Mestre de Avis 2019* é também o **Campeonato Distrital AADP de Trail Curto** e faz parte simultaneamente do **Circuito Distrital da AADP Trail Running**.

2. Tipo de prova e horários:

- No dia 14 de abril, pelas 09h00, terá início o **Trail Longo**.
- O **Trail Curto** terá início às 09h15.
- O **Mini Trail** terá início às 09h30.
- Caminhada terá início após partida do Mini Trail

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas (*Trail*), devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova de extrema dureza nomeadamente o *trail*, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, desniveis, riachos, rochas, vegetação etc.

Ajuda externa: Os atletas só poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, nas zonas de abastecimento (PAC), até 100 metros antes e depois.





3. **Condição física obrigatória:**

É condição obrigatória que os participantes, para qualquer uma das provas e caminhada, 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 negativas provocadas pela sua participação (Lei Nº 5/2007, de 16 de janeiro – Artº 40º, nº2).

4. **Idade de Participação nos Trails:**

• ***Trail Longo e Trail Curto (COMPETITIVO)***

Podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 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 negativas provocadas pela sua participação (Lei Nº 5/2007, de 16 de janeiro – Artº 40º, nº2).

• ***Mini Trail e Caminhada (NÃO COMPETITIVO)***

Não existe idade mínima de participação, no entanto, aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percurso de trilhos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Os participantes menores deverão ir acompanhados por um responsável com idade superior a 18 anos (Lei Nº 5/2007, de 16 de janeiro – Artº 40º, nº2).

5. **Secretariado (Inscrições e pagamento):**

- As inscrições serão efetuadas *online* em <https://trailavis2019.weegoto.com>
- As inscrições para a participação neste evento estão abertas até ao dia 08 de abril e limitadas a 400 inscrições.

	Sem almoço	Com almoço
<i>Trail Longo</i>	8€	16€
<i>Trail Curto</i>	6€	14€
<i>Mini Trail/Caminhada</i>	5€	13€
Acompanhantes		8€





- As inscrições válidas (*TL*, *TC* e *MT*) permitem aos participantes usufruir de abastecimentos líquidos e sólidos, dorsal e *chip*, local para banhos, apoio logístico, seguro, primeiros socorros e prémio *finisher* aos atletas de *trail* que concluem a prova. A t-shirt será opcional e paga à parte.

- A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de distância ou alteração de titular.

6. Seguro:

- Qualquer acidente ocorrido deverá ser imediatamente comunicado à organização da prova, no mais curto prazo de tempo, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima, juntamente com o impresso de participação de sinistro.
- A responsabilidade da participação no evento pertence aos atletas. No momento da sua inscrição, o atleta/participante, declara encontrar-se física e psicologicamente apto para o esforço inerente à prova em que participará (Lei Nº 5/2007, de 16 de janeiro – Artº 40º, nº2).
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.
- **Atenção:** Não deverá dar o seu dorsal a outro atleta sem a permissão da Organização. O seguro está direcionado à pessoa originalmente inscrita.
- Os **atletas filiados** deverão **obrigatoriamente** usufruir do seu **próprio seguro de filiado**.

7. Sinalização:

- Os *trails* serão sinalizados com fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos (marcação principal) e/ou outro tipo de marcações (placas de madeira e/ou cal) e informações dadas por elementos da organização. A cor da fita será anunciada no momento da partida.
- Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja





possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou, de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso trazendo vantagem.

- No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

8. Plano de altimetria e Abastecimentos do percurso:

- **Plano de altimetria e Abastecimentos** (produtos sólidos e líquidos de apoio aos atletas) serão posteriormente divulgados no site oficial.
- Os percursos são compostos por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões, ribeiras e obstáculos naturais em contato com a Natureza, etc. Contudo, as provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Ao atravessar estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.
- A organização reserva-se no direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento. Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual a prova é cancelada. A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

9. Material recomendado e obrigatório:

- Telemóvel (**obrigatório**);
- Água (**recipiente para água - obrigatório**) e alimentos energéticos. Não serão fornecidos copos pela organização.
- Dorsal (colocado à frente), alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais - **obrigatório**;
- Calçado e vestuário adequados para a prática de *Trail Running*;
- Boné e protetor solar;
- Manta térmica;
- Mochila de hidratação;
- Apito.





10. Regras de conduta desportiva:

- Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumido pela organização e os concorrentes, pelo facto de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreaduda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.
- **O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente, até chegada de apoio. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio.**
- Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade durante a participação do evento deverá comunicá-lo, logo que possível à organização.

11. Lixo:

Cada pessoa deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o Ambiente em causa, assim como não danificar os locais por onde transita.

12. Controle:

- Haverá controlos durante o percurso em local desconhecido dos participantes.

13. Dorsais:

- O levantamento de dorsais será divulgado oportunamente no site;
- Será atribuído a cada atleta, um dorsal identificativo, por ordem de inscrição e que o habilita à participação no evento. Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta (**frente**).
- Todos os participantes (*TL, TC e MT*) devem estar obrigatoriamente inscritos no *Trail Mestre de Avis 2019* e só podem passar a meta com o respetivo dorsal e chip atribuído pela organização como comprovativo de inscrição.
- O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.
- Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.





14. Apoio Técnico:

A Organização colocará, durante e final da prova, ao dispor dos participantes:

- Elementos identificados para quaisquer esclarecimentos e/ou auxílio;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Primeiros Socorros;
- Zona de banhos. Devemos salientar que os atletas têm se identificar com o dorsal da prova.

15. Classificação e Prémios a atribuir:

- Nas provas Trail Curto e Trail Longo, a ordem de classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.
- **Para o Trail Curto e Trail Longo serão classificados da seguinte forma:**
 - Não haverá prémios na Classificação Geral (Masculino e Feminino);
 - 1º, 2º e 3º lugar por escalão (escalões de participação);

Escalões de participação (TC e TL)	
Escalões Masculinos	Escalões Femininos
Sub 23 – 20 a 23 anos	Sub 23 – 20 a 23 anos
Séniore – 24 a 34 anos	Séniore – 24 a 34 anos
V35 – 35 a 39 anos	V35 – 35 a 39 anos
V40 – 40 a 44 anos	V40 – 40 a 44 anos
V45 – 45 a 49 anos	V45 – 45 a 49 anos
V50 – 50 a 54 anos	V50 – 50 a 54 anos
V55 – 55 a 59 anos	V55 – 55 a 59 anos
V60 – 60 a 64 anos	V60 – 60 a 64 anos
V65 – > = 65 anos	V65 – > = 65 anos

- **Classificação por equipas:**

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral do *Trail* (não havendo distinção de sexo ou idade).

- 1º, 2º e 3º lugar para equipas.

- Os resultados das classificações estarão, disponíveis em direto em trailavis2019.weegoto.com.

16. Desclassificações:

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que:





- Manifeste mau estado físico;
- Não cumpra a passagem pelo ponto de controlo;
- Não complete o percurso;
- Não possua dorsal ou não o apresente de forma visível e legível na parte frontal;
- Esteja a correr com o dorsal de outro atleta;
- Manifeste comportamento antidesportivo.

17. Entrega de prémios:

- Decorrerá a entrega de prémios nos 30 minutos após a chegada do 3º classificado de cada escalão.

18. Direitos de imagem:

A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza a organização do circuito a gravação total ou parcial da sua participação no mesmo, pressupondo também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão do circuito em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, 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 ou em espécies.

Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e vídeos do evento.

No equipamento individual, todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva.

19. Disposições finais:

- Dado o espírito lúdico e desportivo da prova, os casos omissos neste regulamento serão resolvidos de acordo com o pessoal da organização. Na atribuição dos prémios, em caso de dúvida, será solicitado aos atletas a apresentação do documento de identificação.
- Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte no *Trail Mestre de Avis 2019*, aceitam o presente regulamento.
- Os casos omissos serão decididos pela Organização, a qual será soberana nas suas decisões.

