

## **REGULAMENTO VIII Free Trail Solidário**

Regulamento trail ,caminhada e kids trail

A organização informa que este evento, a realizar no dia 18 de dezembro de 2022, trata-se de um trail, kids trail e caminhada **SEM** cariz competitivo.

O mesmo realizar-se-á na Póvoa de Varzim, com partida e chegada na freguesia de Laúndos.

O percurso estará completamente sinalizado com fitas e setas, com equipas de resgate e salvamentos com enfermeiros, escuteiros e elementos da organização durante todo o percurso.

Este é um evento solidário onde, para além do teu contributo com o valor da inscrição, poderás trazer bens de primeira necessidade (artigos de mercearia e higiene pessoal) e brinquedos ou qualquer contribuição para ajudar estas instituições de apoio aos mais carenciados.

Poderão existir prémios para sorteio ,todos aqueles que a organização possa vir a angariar ( anunciar brevemente ) !

### **Caminhada:**

- A caminhada terá cerca de 7km pelo percurso do trail e será guiada e sinalizada, e poderá ser feita ao ritmo de cada participante.
- Valor da inscrição **7 euros**
- Inscrições obrigatórias através da plataforma de inscrições stopandgo.

### **Trail:**

- O trail terá cerca de 17 km e todo o percurso estará devidamente sinalizado com fitas e terá membros da organização a prestar auxílio ao longo do percurso
- Valor da inscrição **9 euros**
- Inscrições obrigatórias através da plataforma de inscrições stopandgo.

### **Kids trail:**

- O kids trail destina-se a crianças com idade mínima de 5 anos e máxima 12 anos
- Valor da inscrição **5 euros**
- Inscrições obrigatórias através da plataforma de inscrições stopandgo.

### **Todas as actividades terão direito a:**

- dorsal
- seguro
- 2 abastecimentos (sendo o do percurso apenas liquido e o final liquido e sólido)
- prémios para sorteio entre todos os participantes

## Inscrições:

- As inscrições são obrigatórias através da plataforma de inscrições stopandgo. (entre 29 de junho e 8 de dezembro ou antecipadamente caso seja atingido o nº limite de inscrições)

**- O prazo limite de inscrições será no dia 8 de dezembro ou antecipadamente desde que seja excedido o nº máximo de participantes permitido.**

- Se por algum motivo o participante quiser desistir da sua participação e cancelar a sua inscrição deverá solicitar esta situação por e-mail para [freetrailsolidario@gmail.com](mailto:freetrailsolidario@gmail.com), sendo contudo apenas devolvido 50% do valor pago no ato da inscrição.

- Todas as alterações (nome, equipa ou distância) à inscrição deverão ser solicitadas via e-mail. Apenas são permitidas alteração até á data final do fecho de inscrições. Após esta data não será possível qualquer alteração.

Limite:

Trail – 650

Caminhada – 300

Kids - 50

**Todas as inscrições terão que ser feitas através da plataforma de inscrições da stop and go.**

## PROGRAMA

DIA 17 DEZEMBRO

15:00/19:00 Secretariado (entrega de kit participação e entrega de donativos por parte dos participantes)

DIA 18 DEZEMBRO

7:00 Secretariado (entrega de kit participação e entrega de donativos por parte dos participantes)

9:00 trail kids

9:25 Aquecimento

9:30 Arranque para o trail e caminhada

11:15 chegada prevista do 1º participante

O sorteio será feito pelo respectivo dorsal e entregue com a apresentação do mesmo no final do evento ,assim que cada sorteado chegue a meta

## ABASTECIMENTOS

Haverá um abastecimento ao km 7/8 (**líquido**), e outro no final (**líquido e sólido**).

A organização não irá dispensar copos a não ser no final, por isso cada atleta terá que levar o seu próprio meio de se abastecer.

**MUITO IMPORTANTE:**

- Devido á situação pandémica que atravessamos poderemos assistir às seguintes situações:
- alteração da data do evento;
- caso na altura do evento não existam condições para o mesmo se realizar e ser imperativa a mudança de data, apenas será devolvido 50% do valor pago no ato da inscrição.