



Vila do Conde  
CÂMARA MUNICIPAL

**TRAIL**  
"ESTE ROMÂNICO"

## **III TRAIL "Este Românico", Arcos – Vila do Conde**

### REGULAMENTO

#### **1- O EVENTO**

A Câmara Municipal de Vila do Conde em parceria com a Junta da União das Freguesias de Rio Mau e Arcos – Vila do Conde, são as entidades organizadoras do evento denominado II Trail "Este Românico", Arcos - Vila do Conde, que decorrerá no dia 01 de dezembro de 2017 em Arcos, Vila do Conde, percorrendo trilhos e caminhos, com o apoio do clube de atletismo "Os Rompe Solas".

#### **2- PERCURSOS**

##### TRAIL 22 K

Trail com a distância aproximada de 22 km, com início às 09:30 horas. Terá partida e chegada no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde. O tempo limite para a conclusão é de 4 horas, passadas as quais todos os atletas serão retirados do percurso.

##### TRAIL 12 K

Trail com a distância aproximada de 12 km, com início às 09:45 horas. Terá partida e chegada no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde. O tempo limite para a conclusão é de 4 horas, passadas as quais todos os atletas serão retirados do percurso.

##### CAMINHADA

A Caminhada tem a distância aproximada de 6 km e terá a partida às 10:00 horas, Terá partida e chegada no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde. A caminhada pedestre será realizada sem intuitos competitivos.



Vila do Conde  
CÂMARA MUNICIPAL

**TRAIL**  
"ESTE ROMÂNICO"

### 3- PARTICIPANTES

No TRAIL, só poderão participar indivíduos com mais de 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, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A caminhada, destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.

#### 3.1-

##### Trail 22 K

<b>CLASSIFICAÇÃO Idade e escalões</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
18 a 39 anos (nasc. de 1978 a 1999)	M - SEN	F - SEN
40 a 49 anos (nasc. de 1968 a 1977)	M - 40	F- 40
50 anos ou mais (nasc. 1967 ou menos)	M- 50	F- 50

#### 3.2

##### Trail Curto 12 K

Classificação Geral Masculina e Feminina (sem escalões).

#### 3.3

##### Caminhada 6 K

Será realizada sem intuitos competitivos.



Vila do Conde  
CÂMARA MUNICIPAL

**TRAIL**  
"ESTE ROMÂNICO"

### 3.4

#### Prémios

#### TRAIL 22 K E TRAIL 12 K

<b>Classificação Geral</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
1º Lugar	Troféu e inscrição 2018	Troféu e inscrição 2018
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

#### ESCALÕES - Trail 22 K

Troféu para os três primeiros classificados de cada escalão:

**Sénior, > = 40 e > = 50)**

<b>Classificação</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
1º Lugar	Troféu e inscrição 2018	Troféu e inscrição 2018
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu



Vila do Conde  
CÂMARA MUNICIPAL

**TRAIL**  
"ESTE ROMÂNICO"

## EQUIPAS

Troféu para as três primeiras equipas no Trail 22 K E TRAIL 12 K

Classificação	Prémio
1º Lugar	Troféu e inscrição 2018
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa nas provas de longa e curta, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

#### 4- MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Material aconselhado:

- Telemóvel, calçado adequado.
- Todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos.
- Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

#### 5- INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRAFEGO RODOVIÁRIO

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso.



Vila do Conde  
CÂMARA MUNICIPAL

**TRAIL**  
"ESTE ROMÂNICO"

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito em: <http://www.stopandgo.com.pt>

**Abertura das inscrições: 11 de outubro de 2017. Data limite de inscrições - 27 de novembro de 2017; Inscrições para as provas têm um limite de 700 inscrições confirmadas.**

Trail Longo: 10€

Trail Curto: 8€

Caminhada: 5€

**Pagamento:** Através de referencia multibanco gerada após a inscrição e recebida no e-mail. A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após a receção do pagamento.

### **Material incluído com a inscrição**

**Trail 22 K e Trail 12 K:** dorsal, seguro desportivo, abastecimentos, banhos, kit de participação, prémio de Finisher e outros brindes que a organização consiga obter.

**Caminhada:** dorsal, seguro desportivo, abastecimentos, banhos, kit de participação e outros brindes.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 29 de Novembro de 2017.




## 6- SECRETARIADO E DORSAIS

O secretariado para entrega dos dorsais e kit de participação funcionará:

- no Pavilhão de Desportos de Vila do Conde, no dia 29 de novembro, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 20h00, dia 30 de novembro, das 9h00 às 12h30.
- no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde, no dia 30 de novembro, das 16h00 às 20h30.
- no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde, no dia 01 de dezembro das 7h30 às 8h30.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

## 7- SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.
- O percurso das provas de Trail estará marcado com fitas amarelas  e placas com a cor vermelha para o Trail 22 K  e verdes para o Trail 12 K .
- O percurso da Caminhada já se encontra marcado, com a sinalética da rota pedestre PR03:



- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

## 8- IDENTIFICAÇÃO

1. Ao inscrever-se no III Trail "Este Românico", será atribuído aos concorrentes um número de identificação individual (dorsal).
2. Os concorrentes obrigam-se a afixar na roupa o dorsal com o número de identificação que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova.
3. O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

## 9- ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos.

O **Trail 22 K** contará com 3 abastecimentos, dois líquidos aos +- 5 km e +- 18 km e um líquido e sólido aos +- 12km.

O **Trail 12 K** contará com, um abastecimento líquido a meio do percurso (+- 5km).

A caminhada terá um abastecimento no final do percurso.

No final das provas vamos um abastecimento líquido e sólido.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi – Auto - Suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail. Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local em copos.



Vila do Conde  
CÂMARA MUNICIPAL

**TRAIL**  
"ESTE ROMÂNICO"

## 10- RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por um seguro de Acidentes Pessoais. A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

## 11- DUCHE

A Organização disponibiliza duche aos atletas em balneários no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde.

## 12- INFORMAÇÕES E CONTACTOS

**Facebook:** <https://www.facebook.com/pages/Trail-Este-Rom%C3%A2nico-Arcos-Vila-do-Conde/493518677473898?ref=hl>

**e-mail:** [servico.desporto@cm-viladoconde.pt](mailto:servico.desporto@cm-viladoconde.pt)

## 13- ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no III TRAIL "ESTE ROMÂNICO", aceitam o presente Regulamento.