

IV EDIÇÃO

ROTA

DO

TRAIL

VAROSA

TAROUCA

01
maí
2024



MINI CAMINHADA 6K

CAMINHADA 10K

MINI TRAIL 14K

TRAIL MÉDIO 20K



Organização

O Trail Rota do Varosa é organizado pela Associação Vale Varosa e Câmara Municipal De Tarouca..

A prova percorre os trilhos e percursos pedestres adjacentes à cidade de Tarouca, com o pano de fundo da Serra de Santa Helena, rio Varosa, rios e nascente do concelho. Os diferentes percursos, **Trail Médio** (aprox.20km), **Mini Trail** (aprox.14km) e **Caminhada** (aprox. 11km) e **Mini Caminhada** (aprox. 6km) estão abertos a todos os indivíduos maiores de idade (16 anos) e a caminhada está aberta também a menores de idade desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade e que se identifique como responsável pelo menor.

Todas as informações relativas ao evento podem ser consultadas no site com o endereço www.taroucaeventos.pt/main.

Programa e local

A **IV Edição do Trail Rota do Varosa**, realizar-se-á no dia 01 de maio de 2024.

Os três percursos têm o mesmo local de partida e de chegada, situado no Centro Cívico da Cidade de Tarouca (41.01864213975349, -7.776378186972248).

24 de abril (segunda-feira)

Data limite para inscrições no Trail Médio, Mini-Trail e Caminhadas.

1 de maio (Segunda-feira)

08:00 Abertura do Secretariado (Posto de Turismo- Centro Cívico)

09:30 Partida para o Trail Médio;

09:35 Partida para o Mini-Trail e Caminhadas;

13:00 Almoço convívio

13:30 Cerimónia de Entrega de Prémios

Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar devem reunir à data os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Realizar de forma correta a sua inscrição;
- Os participantes inscritos no IV Trail Rota do Varosa aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- Independentemente de haver a possibilidade de existirem cortes na estrada e no tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob a pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados e preparados para realizar as mesmas;
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, metais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
- Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização auxiliar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende unicamente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de provas.

Inscrições

Data Limite	Trail Médio	Mini Trail	Caminhada Mini - Caminhada
1ª Fase (até 24 de Março)	15€	12€	10€
2ª Fase (até 24 Abril)	18€	15€	12€

O valor da inscrição inclui:	Trail Médio	Mini Trail	Caminhadas
T-shirt oficial do evento	☒	☒	☒
Dorsal	☒	☒	☒
Abastecimentos sólidos e líquidos	☒	☒	☒
Almoço Convívio	☒	☒	☒
Duche (Balneários)	☒	☒	☒
Seguro de Acidentes Pessoais	☒	☒	☒
Prémio "Finisher"	☒	☒	☒
Cronometragem	☒	☒	

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através do site <https://stopandgo.net/>.

A inscrição apenas ficará validada após o pagamento. O pagamento deve ser realizado de acordo com as instruções recebidas.

As inscrições podem ser feitas até ao dia 24 de abril de 2024.

Qualquer alteração da inscrição, deve ser realizada até à data limite de 24 de abril de 2024.

O número de participantes é ilimitado.

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes.

A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

Oferta* - Inscrições por Equipa – Cada equipa terá como oferta a décima (vigésima, trigésima se for o caso), inscrição efetuada. Esta mesmo deverá ser comunicada por email “traildovarosa@gmail.com”, a fim de ser validada gratuitamente.

Desistência ou alteração de prova

No caso de desistência após a inscrição e até 15 dias antes da prova, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso.

São aceites alterações de inscrição entre provas até dia 24 de abril de 2024.

Em qualquer situação de upgrade de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas. No caso contrário, será devolvido 50% do valor da diferença entre provas nas situações de alteração da inscrição para uma distância inferior.

Alteração de inscrição

Na impossibilidade de comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 5€. O pedido de alteração deve ser feito até 24 de abril de 2024.

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o e-mail: traildovarosa@gmail.com pelo atleta com inscrição regularizada, tem que indicar o número do dorsal, nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, morada, código postal, data de nascimento, n.º de identificação civil, telefone, e-mail, equipa, tamanho da t-shirt e dados de faturação). Ao receber este pedido a organização enviará o IBAN para o atleta realizar o pagamento da taxa de alteração, e só depois de rececionado este pagamento, a alteração será efetuada.

Material aconselhável

Material aconselhável	Trail	Caminhada
Mochila ou equipamento similar	☑	☒
Casaco impermeável	☑	☒
Manta térmica	☑	☒
Depósito de água 1L	☑	☒
Alimentação de reserva	☑	☒
Telemóvel com bateria carregada	☑	☒
Apito	☑	☒
Alfinetes para o dorsal	☑	☒

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné;
- Calças Compridas, que no mínimo cubram o joelho;
- Dinheiro em numerário (para fazer face a algum imprevisto).

Semi-autonomia

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações climatéricas, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

Secretariado

Junto do secretariado os atletas devem fazer-se acompanhar do seu documento de identificação. Programa e horário de funcionamento:

- 30 de abril, 08:30h - 19:00h, Piscinas Municipais de Tarouca;
- 1 de maio - 08:00h – 09:15h -Posto de Turismo- Centro Cívico

Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações).

Escalões

Escalões	Masculino	Feminino
Dos 16 aos 23 anos de idade	Sub 23	Sub 23
Dos 24 aos 39 anos de idade	Seniores M	Seniores F
Dos 40 aos 49 anos de idade	M 40	F 40
Com mais de 50 anos de idade	M 50	F 50
Com mais de 60 anos de idade	Veteranos	Veteranas

****Caminhada sem escalões definidos a partir dos 14 anos. Sendo que menores de 16 anos têm de ter uma autorização dos encarregados de educação.***

Cronometragem

Entregue pelo secretariado no levantamento das inscrições, o dorsal já inclui um Chip com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicado para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios e para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real. No pórtico da meta estão instaladas antenas que fazem a leitura dos chips, não sendo necessária a intervenção do atleta. O controlo de passagem é obrigatório. Caso o atleta se aperceba de alguma anomalia durante o decorrer da prova deve comunicar a ocorrência ao responsável do posto de controlo. Serão cronometradas todas as provas.

As classificações provisórias serão lançadas logo após a prova no portal da **stopandgo**. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização via e-mail: traildovarosa@gmail.com, no período de 1 semana após a data da prova. Após este período as classificações serão consideradas definitivas. Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá no momento da inscrição.

Abastecimento e Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Barreiras Horárias

O Trail tem como tempo limite para a sua conclusão 4 horas. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.). Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia. Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

Prémios

Nas provas de Trail serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão.

Os atletas que finalizem o Trail e Caminhada receberão um prémio de Finisher

Serão premiados em termos monetários os 3 primeiros classificados da geral.

20 km Geral Masculina e Feminina:

1º classificado - 100€

2º classificado - 75€

3º classificado - 50€

14 km Geral Masculina e Feminina:

1º classificado - 50€

2º classificado - 30€

3º classificado - 20€

Premio Equipa numerosa

“Premio Equipa mais numerosa” será atribuído o prémio à equipa com o maior numero de elementos inscritos (validados).

Em caso de uma das equipas apresentarem o mesmo número de participantes, o critério de desempate será o seguinte:

- 1º Equipa com a média de idades mais elevada;
- 2º Equipa com o elemento mais “velho”;
- 3º Equipa com o elemento mais “novo”.

Prémio - 1 caixa de espumante Murgalheira

Prémio de Equipas por desempenho

- **Prémio de Equipas** – A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores posicionados nas classificações gerais masculina e feminina. A equipa que somar menos pontos será a vencedora. (Ex: 1º Classificado = 1 ponto; 7º Classificado = 7 pontos;).

Em caso de uma das equipas apresentarem o mesmo número de participantes, o critério de desempate será o seguinte:

- 1º Equipa com a média de idades mais elevada;
- 2º Equipa com o elemento mais “velho”;
- 3º Equipa com o elemento mais “novo”.

Penalizações e Desqualificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo. O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

Incumprimento	Penalização
Não cumprir o percurso estipulado	2h
Não passar num ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Desobedecer às orientações de segurança da organização	Desclassificação
Conduta antidesportiva	Desclassificação
Dorsal não visível	Desclassificação
Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Não assinar o controlo de partidas	Desclassificação
Troca de dorsal	Desclassificação
Conduta poluidora	Desclassificação

Abandono, apoio e emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

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

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

Seguro Desportivo

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, até ao montante anual de € 3 500, e pagamento de um capital de € 20 000, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de € 3 000, quando estes tiverem idade inferior a 14 anos.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição, e até 48h antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante. O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. O Evento temacionado o Seguro de Responsabilidade Civil.

Alteração do percurso ou cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do IV Trail Rota do Varosa, o site www.taroucaeeventos.pt/main e a página oficial do evento. O atleta deve consultar periodicamente o site e/ou a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivos regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

Direitos de imagem e publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do IV Trail Rota do Varosa e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para traildovarosa@gmail.com.

Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para o IV Trail Rota do Varosa implica que o atleta que se inscreve, tomei conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

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