

Regulamento do Trail da Mulher 2022

1.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A 2ª edição do Trail da Mulher é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa no concelho de Valongo, com início e fim Junto ao parque da cidade. A prova de carácter competitivo (12 km) está aberta a maiores de 16 anos idade, apenas do sexo **FEMININO**.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

O ato da inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição será feita através do *site* de inscrições www.stopandgo.net, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade da praticante, inclusive para efeitos de seguro.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar, é essencial:

- Estar consciente e preparada para a extensão e especificidade da prova;
- Ter adquirido, antes da corrida, uma verdadeira capacidade de autonomia pessoal nas montanhas, para gerenciar os problemas causados por este tipo de evento, incluindo problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, ferimentos leves, que possam ocorrer;
- Estar plenamente consciente de que o papel da organização não é ajudar a praticante a gerir os seus problemas, e que para uma prova realizada em segurança, depende diretamente da habilidade da atleta a se antecipar e/ou adaptar a problemas encontrados.

Prova feita em semi-suficiência.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

As atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

Será atribuído um dorsal à atleta que terá de ser colocado em local visível, devendo ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for solicitado. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. As atletas deverão ser portadoras de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO

A ATAD- Amigos do Trail Associação Desportiva, designadamente a sua equipa de trail running **Oralklass – Amigos do Trail**, é a entidade organizadora da segunda edição do evento **Trail da Mulher**, que decorrerá no dia 29 de maio de 2022 em Valongo, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco às participantes.

A 2ª edição do Trail da Mulher será constituída por uma prova:

- Trail – 12 km (a correr ou a andar)

A 2ª edição do Trail da Mulher tem como parceiro estratégico a Câmara Municipal de Valongo.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado, 28 de maio

14h00 abertura do secretariado (junto à partida- Parque da Cidade de Valongo)

19h30 encerramento do secretariado.

Domingo, 29 de maio

07h00 abertura do secretariado (junto à partida)

09h00 Início Aula de Zumba

09h30 encerramento do secretariado do Trail

10h00 partida do Trail – 12km (a correr ou a andar)

11:30h hora prevista para a chegada das primeiras atletas dos 12 km

13h -cerimónia de entrega de prémios

2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

O **Trail da Mulher** terá uma distância de 12km e um desnível positivo 350m D+.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Informação a fornecer oportunamente

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite para a 2ª edição do Trail será de 4 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite as atletas serão barradas pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do

percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar. Se a atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

2.6. POSTOS DE CONTROLE

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo as atletas respeitá-la ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde as atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. As atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.7. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Informação a fornecer oportunamente.

2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Não haverá material obrigatório. No entanto, **É ALTAMENTE RECOMENDÁVEL LEVAR COPO OU SEMELHANTE PARA ABASTECIMENTO DE ÁGUA UMA VEZ QUE NÃO HAVERÁ GARRAFAS NEM COPOS NOS ABASTECIMENTOS.**

Aconselhamos a todos as atletas que se façam acompanhar de telemóvel e apito.

2.9. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado a atleta que:

- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva;
- Tenha alguma conduta poluidora;
- Não cumpra com o tempo limite de chegada de 4 horas.

2.10. RESPONSABILIDADES PERANTE A ATLETA/ PARTICIPANTE

A participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de

qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.11. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PAGINA WEB, TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA)

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições **www.stopandgo.net**, qualquer questão relacionada com as inscrições as atletas devem contactar: tsj@atad.pt, traildamulher@gmail.com, ou tel. **+351 918872261**

Após ser feita a inscrição as atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições da 2ª edição do Trail da Mulher abrem dia 8 de Março de 2022 às 00h00.

FASES DE INSCRIÇÕES:

1ª fase- Do dia 6 de Fevereiro até ao dia 01 de Maio

Prova 12km – 11,00€

2ª fase- Do dia 2 de Maio até ao dia 25 de Maio

Prova 12km – 13,00€

As inscrições encerram dia 25 de maio às 24h, caso não esgotem até esse dia.

3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso a atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Participação na prova-
- Seguro de acidentes pessoal
- Reforço alimentar e líquido em cada PA's
- Banhos de água quente no final da prova
- Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais.
- Lembrança ***finisher*** para todos os participantes que terminarem a prova
- Prémios por escalões e por equipas

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado funcionará no parque de José Guilherme, com o seguinte horário:

- **Sábado dia 28 de maio** das 14h às 19.30h
- **Domingo dia 29 de maio** das 07:00h às 9h30

4. CATEGORIAS E PREMIOIS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Domingo, 29 maio - 12h30 – Parque da cidade de Valongo

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que a atleta terá ao dia da prova

A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral
TC 12Km

ESCALÕES ETÁRIOS TC 12 KM

Masculinos/ Femininos	Anos
Seniores F	19 aos 39
Veteranas F	>= 40

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

MORADA PARQUE DA CIDADE DE VALONGO

R. da Ilha 2, 4440-565 Valongo

MODIFICAÇÕES

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

OUTROS

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.