



VII 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 VII Trail “Este Românico”, Arcos - Vila do Conde, que decorrerá no dia 01 de Dezembro de 2023 em Arcos, Vila do Conde, percorrendo trilhos e caminhos.

2- PERCURSOS

TRAIL 18 K

Trail com a distância aproximada de 18 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 11 K

Trail com a distância aproximada de 11 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 8 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.

VII TRAIL “Este Românico”, Arcos – Vila do Conde



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 18 K

CLASSIFICAÇÃO Idade e escalões	Masculinos	Femininos
18 a 39 anos (nasc. de 1984 a 2005)	M - SEN	F - SEN
40 a 49 anos (nasc. de 1974 a 1983)	M - 40	F - 40
50 anos ou mais (nasc. 1973 ou menos)	M- 50	F- 50

3.2

Trail Curto 11 K

Classificação Geral Masculina e Feminina (sem escalões).

3.3

Caminhada 8 K

Será realizada sem intuitos competitivos.



TRAIL
"ESTE ROMÂNICO"

3.4

Prémios

TRAIL 18 K E TRAIL 11 K

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

ESCALÕES - Trail 18 K

Troféu para os três primeiros classificados de cada escalão:

Sénior, > = 40 e > = 50)

Classificação	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu



EQUIPAS

Troféu para as três primeiras equipas no Trail 18 K E TRAIL 11 K

Classificação	Prémio
1º Lugar	Troféu
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 SUGERIDO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Material aconselhado:

- a) Telemóvel, calçado adequado.
- b) Todos os atletas terão de trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos.
- c) 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.



INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito em: <https://stopandgo.net>

Abertura das inscrições: 01 de Outubro de 2023. Data limite de inscrições - 25 de Novembro de 2023; Inscrições para as provas têm um limite de 800 inscrições confirmadas.

Trail Longo: 15€

Trail Curto: 13€

Caminhada: 10€

Pagamento: Através de referência multibanco gerada após a inscrição e recebida no e-mail. A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após a receção do pagamento no prazo de 48h.

Material incluído com a inscrição

Trail 18 K e Trail 11 K: dorsal, seguro desportivo, abastecimentos, banhos, kit de participação, prémio de Finisher, churrasco convívio final para todos os participantes e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: dorsal, seguro desportivo, abastecimentos, banhos, kit de participação, prémio de Finisher, churrasco convívio final para todos os participantes e outros brindes que a organização consiga obter.

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 25 de Novembro de 2023.



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.
- no Pavilhão de Desportos de Vila do Conde, no 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 20h00.
- no Campo de Jogos Eng. Mário de Almeida, na Rua da Belavista, Arcos - Vila do Conde, no dia 01 de Dezembro das 07h00 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 18 K  e verdes para o Trail 11 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 VII 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 18 K** contará com 3 abastecimentos, dois líquidos aos +- 5 km e +- 15 km e um líquido e sólido aos +- 12km.



O **Trail 11 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.

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.

O **pagamento da franquia do seguro**, em caso de acidente, **é da exclusiva responsabilidade dos atletas**. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (24h) para efetivar a participação ao seguro.

12- 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.

13- PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativo ao Trail “Este Românico”, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitaria, com o único fim de promoção e divulgação do evento.



14- INFORMAÇÕES E CONTACTOS

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

e-mail: mivmarcos@hotmail.com

15- ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

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