

IV TRAIL ROTA DO CRASTO

14/04/2024

REGULAMENTO



APOIOS:





1. INTRODUÇÃO

O **V Trail Rota do Crasto** é um evento desportivo de corrida em trilhos organizado pela secção de Atletismo/*Trail Running* da ASDREQ – Associação Social Desportiva Recreativa Educativa e Cultural de Quintela, contando com o apoio de vários parceiros.

A **ASDREQ** – Associação Social Desportiva Recreativa Educativa e Cultural de Quintela é uma associação sem fins lucrativos que visa promover a cultura e o desporto entre as suas gentes intervindo em todas as faixas etárias. Em termos desportivos promove: junto dos mais novos, a escolinhas de futebol, para campeões dos 4 aos 17 anos de idade; nas faixas etárias intermédias a ginástica, mais frequentada pelo sexo feminino, e o atletismo / *trail running*, com atletas de ambos os sexos e; para os menos jovens, a atividade sénior.

A 5.^a edição do **Trail da Rota do Crasto** será diferente das edições anteriores na medida em que as distâncias a percorrer serão mais curtas, mantendo, todavia, o equilíbrio em termos de desnível positivo dos percursos. Terá um *Trail* Longo, desta vez com cerca de 25Km de distância e 900m de desnível acumulado positivo, um *Trail* Curto, com cerca de 15Km de distância e 650m de desnível acumulado positivo e, uma caminhada, com cerca de 7Km de distância e 200m de desnível acumulado positivo.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade participação

Trail Longo (26km 900m D+): Maiores de 18 anos, feitos até ao dia anterior à data da prova.

Trail Curto (15km 600m D+): Maiores de 18 anos, feitos até ao dia anterior à data da prova.

Caminhada (7km 200m D+): É aberta a todos, todavia os menores de 18 anos participarão sob total responsabilidade dos seus representantes legais.

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição no **V Trail Rota do Crasto** pressupõe a total aceitação de todas as normas constantes do presente regulamento.



2.3. Condições físicas

Para participar no **V Trail Rota do Crasto** é indispensável que o atleta esteja consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível da mesma, devendo encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente. O atleta deverá transportar o material obrigatório durante toda a prova, colocando os lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.

2.4. Ajuda externa

Só é permitida ajuda externa nos postos de abastecimento indicados para o efeito.

Qualquer ajuda externa fora destes locais terá como sanção a desclassificação da do atleta.

2.5. Colocação do dorsal

O dorsal atribuído ao atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do tronco, de forma facilmente visível aos elementos da organização e entidades que apoiam e colaboram com a mesma.

No caso de desistência o atleta deve comunicar o abandono à organização e informar o n.º do dorsal.

2.6. Regras de conduta desportiva

Os comportamentos inadequados - tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física e deixar lixo nos trilhos - não serão tolerados e serão sancionados com desclassificação do infrator, com eventual proibição de inscrição em edições posteriores.

3. A PROVA

3.1. Apresentação da prova / Organização

O **V Trail Rota do Crasto** é um evento de *Trail Running* que percorre a Serra do Crasto, passando por várias aldeias limítrofes. À semelhança da quarta, a quinta edição deste evento será constituída por duas provas competitivas e uma caminhada:

Trail Longo (26km 900m D+);

Trail Curto (15km 600m D+);

Caminhada (7km 200m D+).



3.2. Programa / Horário

a) 13 de abril de 2024

15:00h – Abertura do secretariado – Instalações da ASDREQ

18:00h – Encerramento do secretariado

b) 14 de abril de 2024 (sujeito a alterações)

07:00h – Abertura Secretariado – Instalações da ASDREQ

08:45h – Controlo zero *trail* longo

08:55h – Briefing

09:00h – Partida *trail* longo

09:00h – Controlo zero *trail* curto

09:10h – Briefing

09:15h – Partida *trail* curto

09:20h – Início caminhada

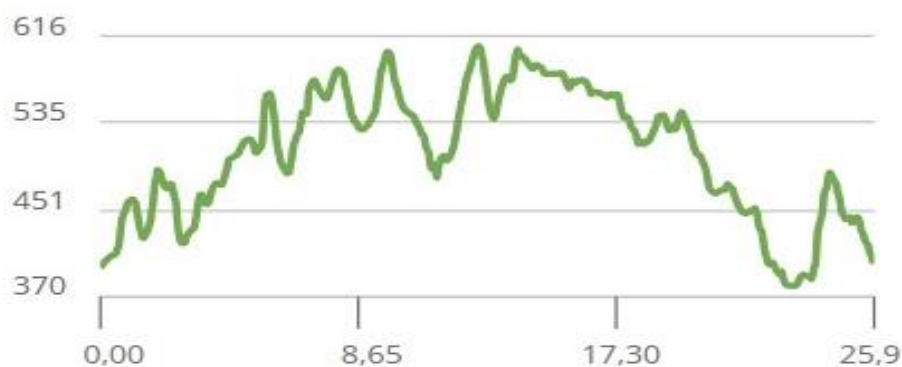
14:00h – Cerimónia de entrega de prémios

3.3. Distancia / Altimetria / Tempo limite

Prova	Distância	Desnível positivo	Tempo máximo
Trail longo	26 Km	900m D+	05:00 horas
Trail curto	15 Km	600m D+	03:30 horas
Caminhada	7 Km	200m D+	03:30 horas

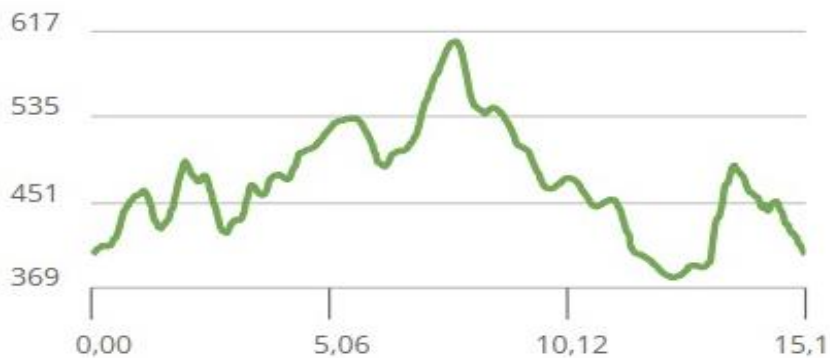
3.4. Mapa / Perfil altimétrico

Trail Longo (26 km 900m D+)





Trail Curto (15 km 600m D+)



3.5. Locais de abastecimento / Tipo de abastecimento

Trail Longo (26 km 900m D+)

Abastecimento 1: Sólidos / Líquidos

Abastecimento 2: Sólidos / Líquidos

Trail Curto (15 km 600m D+)

Abastecimento 1: Sólidos / Líquidos

*****Haverá abastecimento reforçado na meta.**

3.6. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos através de chip colocado no dorsal.

Existirão pontos de controlo intermédios em locais a definir pela organização tendo em vista contagem (manual ou eletrónica) dos atletas.



3.7. Material Obrigatório / Recomendado

EQUIPAMENTO	Trail longo (26 Km - 900m D+)	Trail curto (15 Km – 600m D+)	Caminhada (7 Km – 200m D+)
Telemóvel operacional	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Reserva de água	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Ligadura elástica	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Manta térmica	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Copo	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Corta vento / Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado

**A organização não disponibiliza copos nos locais de abastecimento, cada atleta será responsável por levar o seu copo, caso entenda necessário.

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório/recomendado poderá ser reformulado. Nesse caso tal será dado conhecimento aos atletas através dos meios de comunicação oficiais, pelo menos com 24 horas antes do início da prova.

3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes deverão circular de forma zelosa nas vias de circulação de veículos.

3.9. Sanções / Penalizações

Será punido com desclassificação o participante que que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.



3.10. Responsabilidade perante o participante

O participante é responsável pelos seus objetos não se responsabilizando a organização por eventuais danos ou furtos causados aos mesmos.

3.11. Assistência médica

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve:

- Solicitar apoio no posto de abastecimento mais próximo;
- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal;
- Telefonar para o 112 (em caso de manifesta urgência responsabilizando-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem).

3.12. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas, estando o prémio do seguro incluído no valor da inscrição. Em caso de acidente, o pagamento da eventual franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade do sinistrado.

Qualquer sinistro deverá ser comunicado à organização até ao termo do evento sob pena de a mesma não se responsabilizar por quaisquer despesas com sinistros comunicados extemporaneamente.

O pagamento da franquia será sempre da responsabilidade do atleta sinistrado.

3.13. Suspensão e/ou anulação da prova

A organização, por decisão própria ou no cumprimento de decisão tomada por entidades oficiais - tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, DGS, etc. - pode determinar o adiamento ou cancelamento do evento sempre que a realização do mesmo coloque em perigo a segurança dos participantes

Em caso de adiamento ou cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

Caso as condições climatéricas ou ambientais se verifiquem extremas, a partida poderá ser atrasada até um máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.



4. INSCRIÇÕES

4.1. Processo inscrição

A inscrição é feita obrigatoriamente através de formulário específico disponibilizado em plataforma digital.

Ao confirmar a inscrição – considerando-se como confirmada a inscrição devidamente paga – os participantes aceitam integralmente os termos do presente regulamento.

4.2. Períodos de inscrição

As Inscrições poderão ser efetuadas entre o dia **01 janeiro de 2024** e o dia **31 março de 2024**.

4.3. Número de vagas

Trail Longo: 150 vagas

Trail curto: 300 vagas

Caminhada: 200 vagas

4.4. Valor da inscrição

Distância	Período de inscrição	Valor
Trail longo	01/01/2024 a 28/02/2024	15,00 €
Trail longo	01/03/2024 a 31/03/2024	17,00 €
Trail Curto	01/01/2024 a 28/02/2024	13,00 €
Trail Curto	01/03/2024 a 31/03/2024	15,00 €
Caminhada	01/01/2024 a 31/03/2024	7,00 €

4.5. Incluído na inscrição:

- Direito a participar no V Trail Rota do Crasto
- Dorsal (Trail Longo e Trail Curto)
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos durante e no final da prova (caminhada apenas no final)
- Cronometragem (Trail Longo e Trail Curto)
- Banhos
- Prémio *finisher* (Trail Longo e Trail Curto)



- Demais brindes eventualmente conseguidos pela organização em conjunto com os parceiros.

4.6. Alteração de inscrições

Serão aceites alterações de inscrição entre provas até dia **31 de março de 2024**.

Nas situações de *upgrade* de prova, será cobrado o pagamento do valor da diferença entre provas. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

4.7. Condições devolução do valor inscrição

Apenas será devolvido o valor da inscrição em caso de lesão devidamente comprovada. O pedido deverá ser efetuado através do endereço de *e-mail* rotadocrasto@gmail.com devendo ser anexada cópia do atestado médico. Não se efetua transição de inscrições para anos seguintes.

5. ESCALÕES E PRÉMIOS

5.1. Categorias etárias e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

M Júnior e F Júnior – 18 a 19 anos;

M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos;

M Sénior e F Sénior – 23 a 39 anos;

M40 e F40 – 40 a 44 anos;

M45 e F45 – 45 a 49 anos;

M50 e F50 – 50 a 59 anos;

M55 e F55 – 55 a 59 anos;

M60 e F60 – mais de 60 anos.

Equipas - a classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

5.2. Prémios (*trail* curto e *trail* longo)

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados da geral M/F, 3 primeiros classificados de cada escalão M/F e às três primeiras equipas.



6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o responsável pelo transporte de todos os resíduos provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à linha da meta.

Deitar lixo para o chão dá direito a desclassificação!

A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva. A limpeza do percurso iniciar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor.

7. CONDUTA DESPORTIVA

O atleta deverá ter um comportamento norteado pelo cumprimento dos Princípios/Valores da Ética Desportiva: **Verdade Desportiva, Respeito pelo Outro e pelo Meio Ambiente, Fair Play, Tolerância, Aprender a Ganhar e a Perder, Honestidade e Solidariedade.**

A Organização estará atenta a comportamentos desviantes, os quais serão punidos.

8. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza os organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. 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 ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para rotadocrasto@gmail.com.



10. CASOS OMISSOS

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento, sendo estas comunicadas previamente da página oficial do evento:

<https://www.facebook.com/Trail-Rota-Do-Crasto-1814977275487341/>



10. INFORMAÇÕES

10.1. Local de partida/chegada e secretariado

Parque Desportivo da ASDREQ, Rua da Seara, Quintela de Orgens, Viseu.

Coordenadas: 40.675799, -7.938149

10.2. Contactos:

Endereço eletrónico: rotadocrasto@gmail.com

Telemóvel: 96 755 10 89