

1º TRAIL  
**RUNNING**  
CAMINHADA



2014

**CTM**

VILA POUCA DE AGUIAR

## **REGULAMENTO GERAL DA PROVA**

### **1º O CENTRO DE TREINO MUNICIPAL DE VILA POUCA DE AGUIAR**

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar e a Câmara Municipal de Vila Pouca de Aguiar, vão realizar no próximo dia 1 de junho de 2014, pelas 9:30 horas, um evento denominado "1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR", caracterizada como uma prova de corrida de montanha, que percorre trilhos e caminhos pelas montanhas do concelho de Vila Pouca de Aguiar. A prova terá a distância de 32Km para o Trail Longo, 18Km para o Trail Curto e Caminhada.

O Trail Longo, é válido para a "TAÇA DE PORTUGAL DE TRAIL DA Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada 2014", iniciativa que se rege por regulamento próprio ([www.fpme.org](http://www.fpme.org)).

### **2º PERCURSOS**

- TRAIL LONGO

A prova principal tem a distância aproximada de 32 km, com início às 9:30 horas.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal). Coordenadas do Google Maps: Lat 41,499128; Long -7,642826

- TRAIL CURTO

O Trail Curto tem a distância aproximada de 18 km, com início às 9:45 horas.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal). Coordenadas do Google Maps: Lat 41,499128; Long -7,642826

- MINI CAMINHADA e CAMINHADA

A Mini Caminhada e Caminhada têm a distância aproximada de 8 e 18 km respetivamente, com início às 10 horas.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal). Coordenadas do Google Maps: Lat 41,499128; Long -7,642826 .

A Mini Caminhada termina no Castelo de Aguiar havendo transporte grátis de regresso.

A caminhada pedestre será realizada sem intuítos competitivos.

### **3º NORMA**

Nas provas de 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 13 anos.

## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

O tempo limite para o 1º Trail Running CTM Vila Pouca será de 8h, ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados 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.

### 4º ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

- MASCULINOS:
  - Seniores - 18/39 anos
  - M 40 (40 a 49 anos)
  - M 50 (mais de 50)
- FEMININOS:
  - Seniores - 18/39 anos
  - M 40 (40 a 49 anos)
  - M 50 (mais de 50)

NOTAS: As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

### 5º SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora é a Mafre Seguros. [Apólice Nº 2601491400151/0](#)

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no site da Mafre Seguros

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do e-mail [geral@ctmvilapouca.com](mailto:geral@ctmvilapouca.com)

### 6º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do nosso website, num formulário existente para o efeito.

[www.ctmvilapouca.com](http://www.ctmvilapouca.com)

## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR

Para informações:

geral@ctmvilapouca.com

Pagamento:

Através de transferência bancária - **NIB 0045 2231 40263465966 37** do Banco Crédito Agrícola, **IBAN PT50 - 0045 2231 4026 3465 9663 7** e Código **BIC/SWIFT CCCMPTPL** - ou depósito direto - **conta do Banco Crédito Agrícola nº 40263465966**.

Após o pagamento deverá ser enviado o comprovativo, com o código de registo da inscrição do participante inscrito no descritivo, para: geral@ctmvilapouca.com.

TAXA DE INSCRIÇÃO

### Não Filiados na FPME

	<b>TL 32Km</b>	<b>TC 18Km</b>	<b>Caminhada</b>
Até 25 de maio	€ 15,00	€ 10,00	€ 5,00

### Filiados na FPME

	<b>TL 32Km</b>	<b>TC 18Km</b>	<b>Caminhada</b>
Até 25 de maio	€ 12,50	€ 7,50	€ 5,00

A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após o envio efetuado pelo Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar, de um documento a confirmar a inscrição e que contem o número de dorsal.

### **Outras Condições**

- As inscrições são limitadas a 500 atletas no Trail Longo e Trail Curto e ilimitado a participantes na caminhada. As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas estipuladas não serão aceites;
- 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 maio de 2014;

### **Notas importantes:**

- O atleta deve trazer telemóvel e depósito de água (Trail Longo 32km e Trail Curto 18km).  
(Sendo aconselhável bastões, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).
- A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.
- Não serão devolvidas taxas de inscrição;

## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR

- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube;
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

### 7º MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

#### Trail longo

- dorsal;
- seguro de acidentes pessoal;
- abastecimentos (durante e no final da corrida);
- t-shirt;
- prémio finisher;
- vouchers.

#### Trail curto

- dorsal;
- seguro de acidentes pessoal ;
- abastecimentos (durante e no final da corrida);
- tshirt;
- prémio finisher;
- vouchers.

#### Caminhada

- seguro de acidentes pessoal ;
- tshirt;
- abastecimento.

**Nota:** Serão ainda sorteados vouchers entre os dorsais de todos os participantes

### 8º SECRETARIADO E DORSAL

O Secretariado funcionará nos dias 30 e 31 de maio, na sede do clube, situado no pavilhão desportivo Dr. Francisco Gomes da Costa na rua Dr. Carlos Sousa Coordenadas Google Maps Lat 41.496232; Long -7.646196, das 18:00h às 22:00h e das 9:00h às 22:00h, respetivamente.

## **1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR**

No dia 1de junho das 7h00 às 8h30 no local de partida da prova na praça João Paulo II (junto à Câmara Municipal).

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

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição.

### **9º SEGURANÇA**

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida;
- 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 dois números de telefone da Organização a serem usados em caso de urgência;
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas;
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança;
- 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.

### **10º SANÇÕES**

- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso;
- Poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados;
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível na frente do atleta à altura do peito e não respeite as indicações da organização;
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

### **11º CLASSIFICAÇÕES**

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico sobre a responsabilidade técnica “Trilho Perdido”, sendo distribuído um chip no dorsal a cada atleta e assim deve permanecer.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a Caminhada.

Nota:

O 1º Trail Running CTM Vila Pouca faz parte da Taça de Portugal de Trail da FPME em 2014.

## 12º PRÉMIOS

### Vouchers valorizados

Classificação	Prova 32 Km		Prova 18 Km	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
1º	250€	250€	150€	150€
2º	150€	150€	100€	100€
3º	100€	100 €	75€	75€
4º	75€	75€	50€	50€
5º	50€	50€	50€	50€
6º	50€	50€	50€	50€
Sorteios dorsais	50€	50€	50€	50€

- Serão premiados os 6 primeiros classificados masculinos e femininos do Trail Longo e do Trail Curto independentemente do seu escalão etário;
- Pela inscrição da equipa mais numerosa, existirá a oferta de 10 inscrições para a edição de 2015.

## 13º ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuído em todos os abastecimentos e na chegada, fruta, água / bebida isotónica.

- O Trail Longo contará com 4 abastecimentos;
- O Trail Curto contará com 3 abastecimentos;
- A caminhada contará com 3 abastecimentos.

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

## 14º DORMIDA

A organização disponibiliza dormida em pavilhão, para pernoita dos atletas de 31 de maio para 1 de junho (será necessário o uso de sacos-cama e colchões), devendo os atletas reservar a dormida no ato de inscrição.

## 15º DUCHE

A Organização disponibiliza duche aos atletas nos balneários do Pavilhão Municipal Dr. Francisco Gomes da Costa.



## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR

### 16º MASSAGEM

No final, existirá uma tenda para apoio aos atletas para a descompressão da prova, podendo usufruir de uma massagem a um custo reduzido.

### 17º INFORMAÇÕES

#### 17.1 COMO CHEGAR - Dados Via Michelin

##### Vindo do Norte (Porto)

##### Alternativa 1

Deslocação pela **A3** direção Braga, saindo para **A7** direção Guimarães Sul/Chaves e sai para Vila Pouca de Aguiar (valores aproximados: custo – 23,63€; tempo 1h 31min; Distância 116 Km)



##### Alternativa 2

Deslocação pela **A4** direção Amarante, seguindo pelo **IP4** em direção Vila Real, seguindo em direção à **A24** direção Chaves e sai para Vila Pouca de Aguiar (valores aproximados: custo – 22,79€; tempo 1h 48min; Distância 124 Km)



## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR

### Vindo do Norte (Viana Castelo)

Deslocação pela **A28** com saída para **A11** em direção Braga/Guimarães, segue pela **A11** Guimarães/Vila Real em direção à **A7** Guimarães Sul até Vila Pouca de Aguiar (valores aproximados: custo – 28,79€; tempo 1h 40min; Distância 146 Km)



### Vindo do Norte (Verin, Espanha)

Deslocação pela **N-532/OU-441** até à rotunda onde segue pela 2ª saída **N532**, na rotunda seguinte, segue pela 3ª saída em direção **A-75**, continuando pela **E801/A24/IP3** em direção Portugal/Chaves e sai para Vila Pouca de Aguiar (valores aproximados: custo – 12,07€; tempo 00h 48min; Distância 65 Km)



## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR

### Vindo de Nordeste (Bragança)

Deslocação pela **N15** em direção ao **IP4** Porto/Vila Real, segue pela rampa para **A4** e mantém-se à direita para continuar em direção à saída **25A** para convergir com **A24** em direção a Chaves **A7/Porto** e segue pela saída **16** para a **N206** em direção a Vila Pouca de Aguiar (valores aproximados: custo – 19,30€; tempo 02h 02min; Distância 137 Km).



### Vindo do Sul (Viseu)

Deslocação pela **A24** direção a Chaves, saindo para Vila Pouca de Aguiar (valores aproximados: custo – 24,61€; tempo 01h 33min; Distância 115 Km).



## 1º TRAIL RUNNING CTM VILA POUÇA DE AGUIAR

### 17.2 TRANSPORTES PÚBLICOS

A organização, sugere ainda a alternativa de baixo custo, através de duas empresas de transportes públicos, que servem o nosso concelho. Consultar os horários disponíveis nas páginas da Website através dos seguintes links.

**Rodonorte** - [www.rodonorte.pt](http://www.rodonorte.pt)

**Autoviação do Tâmega** - [www.avtamega.pt](http://www.avtamega.pt)

### 17.3 ONDE FICAR

Consultar [www.ctmvilapouca.com](http://www.ctmvilapouca.com)

### 17.4º LOCAIS A VISITAR



Castelo de Aguiar



Complexo Mineiro de Treminas



Parque termal de Pedras Salgadas



Barragem da Falperra

### 18º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização poderá alterar o regulamento, caso seja justificado, e de forma a tornar toda a informação mais completa.

Todos os participantes que efetuarem a sua inscrição no Trail Running CTM Vila Pouca 2014, aceitam o presente Regulamento.