

REGULAMENTO GERAL DA PROVA

1 - ORGANIZAÇÃO

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar e a Câmara Municipal de Vila Pouca de Aguiar vão realizar, no próximo dia 31 de maio de 2015, pelas 9:00 horas, um evento denominado “2º 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.

O evento terá a distância de 42 km para o Trail Longo, 21 km para o Trail Curto e 8 km para o Mini Trail Caminhada Solidária.

O “2º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR” está integrado no CIRCUITO NACIONAL DE MONTANHA 2015, iniciativa que se rege por regulamento próprio (www.fpme.net).

O TRAIL LONGO foi nomeado, por parte da **Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada**, como **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE MARATONA EM MONTANHA 2015**, regendo-se pelo **Regulamento Geral de Corridas em Montanha** desta Federação e pelo presente regulamento específico, em todos os aspetos não previstos no atrás referido **Regulamento Geral de Corridas em Montanha**.

2 - PERCURSOS

• TRAIL LONGO

A prova principal tem a distância aproximada de 42 km, com início às 9:00 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 21 km, com início às 9:15 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 TRAIL CAMINHADA SOLIDÁRIA

A Mini Trail Caminhada Solidária tem a distância aproximada de 8 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

A caminhada pedestre será realizada sem intuítos competitivos.

3 - PARTICIPAÇÃO

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.

O Mini Trail Caminhada Solidária 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.

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 conclusão do **2º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR** será de 8 horas. 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” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este deverá acatar as indicações recebidas de modo a garantir o seu bem-estar.

4 - 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:

- *Elites - 18 a 29 anos
- *M30 - 30 a 34 anos
- *M35 - 35 a 39 anos
- *M40 - 40 a 44 anos
- *M45 - 45 a 49 anos
- *M50 – 50 a 54 anos
- *M55 – 55 a 59 anos
- *M60 - mais de 60 anos

Femininos:

- *Elites - 18 a 29 anos
- *F 30 - 30 a 39 anos
- *F 40 - 40 a 49 anos
- *F 50 - mais de 50 anos

NOTA: As idades indicadas referem-se ao dia da prova obrigando-se os atletas a participar no escalão correspondente à sua idade no dia do evento.

5 - 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. Excluem-se desta cobertura os participantes que se encontrem cobertos por outras apólices, nomeadamente os filiados junto da FPME ou FPA.

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 seguradora (a definir).

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.

6 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas em site próprio – www.timer.pt (Trail Longo e Trail Curto) ou www.ctmvilapouca.com (Mini Trail Caminhada Solidária e Kids Trail) – em formulário próprio existente para o efeito.

DADOS BANCÁRIOS PARA PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO

NIB - 0045 2231 40263465966 37 do Banco Crédito Agrícola

IBAN - PT50 - 0045 2231 4026 3465 9663 7

BIC/SWIFT - CCCMPTPL

Conta do Banco Crédito Agrícola nº 40263465966.

Após o pagamento deverá ser enviado o comprovativo, com a referência indicada no descritivo para: geral@ctmvilapouca.com.

VALORES DE TAXA DE INSCRIÇÃO

*** * * INSCRIÇÕES ATÉ 26 DE MAIO * * ***

	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
FILIADOS NA FPME	€12,50	€7,50	€7,5
NÃO FILIADOS NA FPME	€15,00	€10,00	

A inscrição só pode ser considerada confirmada após o envio, por parte do 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 1000 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 26 de maio de 2015.

Notas importantes

- O atleta deve trazer telemóvel e depósito de água (Trail Longo 42km e Trail Curto 21km). (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;
- 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.

7 - MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

Trail Longo – 42 km

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

Trail Curto – 21 km

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

Mini Trail Caminhada Solidária – 8 km

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

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

8 - SECRETARIADO E DORSAL

O Secretariado funcionará nos dias 29 e 30 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. No dia 31 de maio 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.

9 - 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.

10 - 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, ao longo do percurso, um ou mais símbolos de controlo, sendo desclassificados todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos;
- 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.

11 - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico sobre a responsabilidade técnica “timer.pt”, 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 Mini Trail Caminhada Solidária.

12 – PRÉMIOS

Classificação	Trail Longo 42Km		Trail Curto 21Km	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
1º	150€	150€	150€	150€
2º	100€	100€	100€	100€
3º	75€	75€	75€	75€
Sorteios dorsais	50€	50€	50€	50€

- Voucher e Troféu aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos da geral, do Trail Longo e do Trail Curto independentemente do seu escalão etário;
- Troféu ao 1º classificado de cada escalão sexo/prova;
- Lembrança finisher a todos os participantes que terminem a prova;
- Troféu e oferta de 10 inscrições para a edição de 2016 pela inscrição da equipa mais numerosa;
- Prémios do **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE MARATONA EM MONTANHA 2015**, reservados aos melhores classificados da geral, masculina e feminina, escalões e equipas, filiados na FPME, segundo o indicado no respetivo regulamento específico (www.fpme.net).

13 - ABASTECIMENTOS

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

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.

14 - DORMIDA

A organização disponibiliza dormida em pavilhão, para pernoita dos atletas de 30 para 31 de maio (será necessário o uso de sacos-cama e colchões), devendo os atletas reservar a dormida no ato de inscrição.

15 - DUCHE

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

16 - MASSAGEM

No final, existirá uma tenda para apoio aos atletas para a descompressão da prova, podendo usufruir de uma massagem a um custo reduzido de 1€ pago no local, que reverterá para uma causa solidária.

17 - 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)



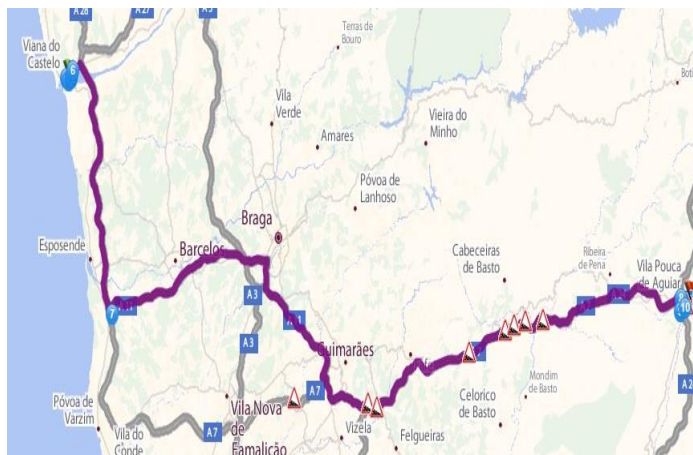
Alternativa 2

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).



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).



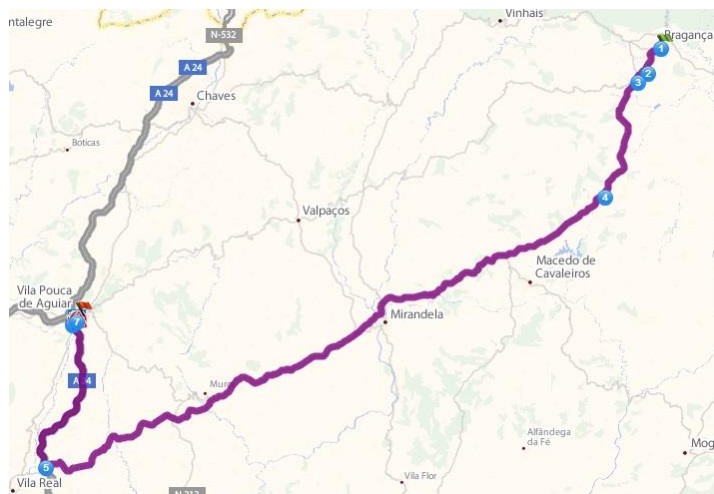
Vindo do Norte (Verin, Espanha)

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).



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).



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.

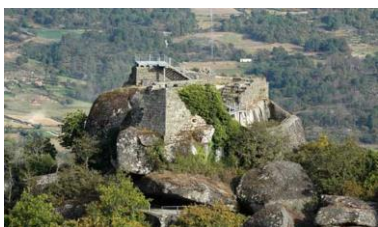
Rodonorte - <http://www.rodonorte.pt/>

Autoviação do Tâmega - <http://www.avtamega.pt/>

17.3 ONDE FICAR

Consultar www.ctmvilapouca.com

17.4 LOCAIS A VISITAR



Castelo de Aguiar



Complexo Mineiro de Treminas



Parque termal de Pedras Salgadas



Barragem da Falperra

18 - 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 **“2º TRAIL RUNNING CTM VILA POUÇA DE AGUIAR”** aceitam o presente Regulamento.