



**14 MAIO 2023**

**VILA POUCA DE AGUIAR, PORTUGAL**

**TRAIL.CTMVILAPOUCA.COM**

# REGULAMENTO

## 1º APRESENTAÇÃO

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar pretende realizar no dia 14 de maio de 2023, pelas 8h30, o evento denominado de **8º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar**.

## 2º COVID-19

Esta secção será ajustada ao longo do tempo, de acordo com o estado pandémico.

## 3º PERCURSOS

### TRAIL LONGO

A prova terá a distância aproximada de 30 km, com início às **8h30** no dia 14 de maio de 2023, no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463). Segue em direção à serra do Alvão, subindo junto ao rio Avelames, passando pelo lugar da Cruz em direção à mítica lagoa do Alvão. Daqui até à garganta do rio Avelames, o percurso é maioritariamente plano e a descer. Segue a descida técnica até à aldeia de Cidadelha de Aguiar rumo à subida pela mata modelo, uma das maiores manchas de pinheiro pseudotsuga em Portugal. Conquistada a subida e já na Serra da Padrela, o percurso divide-se, passando por grandes manchas de Castanheiros bravos, num sobe e desce pelas aldeias de Nuzedo, Sampaio, Vila Meã, Bornes de Aguiar e Tinhela de Baixo. A partir daqui o território dominado outrora pelos Romanos na exploração de Ouro, será o pano de fundo. O percurso atinge o ponto mais elevado na aldeia de Guilhado, onde o vale de Aguiar acompanhará até à igreja da Nossa Senhora da Conceição. A meta já visível, será alcançada após a descida pela escadaria, Parque Florestal e rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

## **TRAIL CURTO**

A prova terá a distância aproximada de 17 km, com início às **9h45** no dia 14 de maio de 2023, no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463). O Trail Curto partilha uma grande parte do percurso do Trail Longo. Segue em direção à serra do Alvão, subindo junto ao rio Avelames, passando pelo lugar da Cruz em direção à mítica lagoa do Alvão. Daqui até à garganta do rio Avelames, o percurso é maioritariamente plano e a descer. Segue a descida técnica até à aldeia de Cidadelha de Aguiar rumo à subida pela mata modelo, uma das maiores manchas de pinheiro pseudotsuga em Portugal. Conquistada uma parte da subida e já na Serra da Padrela, o percurso divide-se. Segue nova subida ao ponto mais alto do percurso, na aldeia de Guilhado. Daqui desce à igreja da Nossa Senhora da Conceição. A meta já visível, será alcançada após a descida pela escadaria, Parque Florestal e rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

## **CAMINHADA**

A prova terá uma distância aproximada de 12 km, com início às **9h45**. Terá partida e chegada no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463). Inicia em direção à aldeia de Fontes, Soutelo de Aguiar, Parada de Aguiar e daqui até Montenegrelo, onde será colocado o posto de abastecimento. O percurso segue em direção à N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> da Conceição e daqui até à rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

**Nota:** por razões de força maior, os horários, locais e percurso poderão sofrer alterações.

## **4º NORMA E BARREIRAS HORÁRIAS**

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 (termos de responsabilidade médica).

A caminhada destina-se a todos os indivíduos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 12 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da imputada exclusivamente aos pais/encarregados de educação que os inscrevam, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro e em acidentes ocorridos.

## **TRAIL LONGO**

#	Controlo	Distância +/-Km	Fecho Controlo
PC0	Espaço Multifuncional - Partida	0	8h45
PC1	Lagoa do Alvão	7	-
PC2	Cidadelha de Aguiar	12	-
PC3	Fonte do Sandonho	14	11h00
PC4	Sampaio	17	-
PC5	Bornes de Aguiar	21	-
PC6	Guilhado	28	-
PC7	Espaço Multifuncional - Chegada	30	14h30

**Nota:** Os Controlos e distância podem ser alterados.

## TRAIL CURTO

#	Controlo	Distância +/-Km	Fecho Controlo
PC0	Espaço Multifuncional - Partida	0	10h00
PC1	Lagoa do Alvão	7	-
PC2	Cidadelha de Aguiar	12	-
PC3	Fonte do Sandonho	14	-
PC4	Guilhado	15	-
PC5	Espaço Multifuncional - Chegada	17	14h30

**Nota:** Os Controlos e distância podem ser alterados.

Ultrapassando o tempo de fecho de controlo, os participantes serão barrados pela organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança.

## 5º ESCALÕES

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

- Juniores M/F - 18 a 19 anos (só para a prova Trail Curto)
- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 39 anos
- Vet. M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Vet. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Vet. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Vet. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Vet. M60/F60 – a partir dos 60 anos

**Nota:** para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade do atleta a 31 de outubro da corrente época competitiva.

**Nota:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá no fim da corrente época competitiva da ATRP.

Os atletas Juniores, e no caso dos menores de idade, devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada e enviada via e-mail para [geral@ctmvilapouca.com](mailto:geral@ctmvilapouca.com).

## 6º SEGURO

A organização de acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, contrata um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais (para os participantes não federados) durante a vigência do evento que garante a cobertura mínima das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes, apenas em caso de acidente ocorrido durante a prova.

É da responsabilidade do sinistrado a participação do seu sinistro à Seguradora de acordo com as normas publicitadas no website [trail.ctmvilapouca.com](http://trail.ctmvilapouca.com) e através do modelo de participação de sinistro aí disponibilizado.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro, isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.

A organização não assumirá qualquer tipo de despesas de sinistros, nem se responsabilizará pela liquidação da franquia. Devendo o sinistrado dar a conhecer à organização em devido tempo a ocorrência do sinistro.

**Nota:** as despesas cujos valores venham a exceder as coberturas, a diferença é única e exclusivamente suportada pelo sinistrado. A organização declina qualquer responsabilidade nesta matéria. O valor da franquia é assumido pelo sinistrado (participante acidentado). Os atletas federados utilizam apenas o seu próprio seguro da modalidade/federação onde se encontram inscritos para a atividade regular.

## 7º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do formulário existente para o efeito:

<https://lap2go.com/Trail-CTM-Vila-Pouca-de-Aguiar-2023>

## PAGAMENTO

Efetuada por referência multibanco ou MbWay.

Em casos excepcionais, nomeadamente com participantes residentes fora de Portugal ou de nacionalidade estrangeira, poderá ser solicitado um pagamento alternativo à entidade responsável pela plataforma de inscrições lap2go, através do e-mail suporte@lap2go.com.

## CONFIRMAÇÃO DE PAGAMENTO

O talão emitido serve como comprovativo de pagamento.

A inscrição dos participantes só pode ser considerada confirmada, após o recebimento de um e-mail a confirmar a inscrição ou na listagem de inscritos esteja confirmado.

## TAXA DE INSCRIÇÃO

	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada	Refeição (Opcional)
Até 31 de Março	€ 17	€ 12	€ 8	€ 5
Até 7 de maio	€ 22	€ 17	€ 10	€ 5

## Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 200 participantes no Trail Longo, 300 no Trail Curto e 500 na caminhada;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas estipuladas não serão aceites;
- Os participantes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 8 de maio;
- A organização poderá aceitar inscrições para a caminhada após a data limite de inscrição, não garantindo o kit de participante.

## DEVOLUÇÕES

- Não serão devolvidas taxas de inscrição;

### **Notas importantes:**

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

### **KIT DE PARTICIPANTE**

#### **Trail Longo e Trail Curto**

- Dorsal
- Seguro
- T-Shirt
- Produtos regionais que a organização consiga angariar
- Banhos
- Prémio Finisher
- Abastecimentos

#### **Caminhada**

- Seguro
- T-Shirt
- Banhos
- Abastecimentos

### **8º SECRETARIADO E DORSAL**

O Secretariado funcionará no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463), nos dias 12 maio de 2023, sexta-feira das 18h00 às 21h00, 13 de maio de 2023, sábado das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 21h00 e no Domingo dia 14 de maio de 2023 das 7h00 às 9h30.

Todos os participantes devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados. Apela-se aos participantes o levantamento dos dorsais nas datas e horas antecedentes a 14 de maio.

Os dorsais dos participantes serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição ou um documento de identificação.

O dorsal, é pessoal e intransmissível. A organização não se responsabiliza pela participação de atletas sem dorsal ou com dorsal “cedido”.

## 9º SEGURANÇA

- Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida;
- No dorsal do participante, serão indicados números de telefone a serem usados em caso necessário;
- Os percursos são realizados em trilhos, caminhos florestais e rurais, abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas. Em algumas ocasiões é necessário fazer-se em estradas transitadas por veículos. Nestas situações os participantes devem obedecer às sinalizações de trânsito, bem como, respeitar as regras de trânsito e as autoridades da Guarda Nacional Republicana de Vila Pouca de Aguiar, que asseguram a segurança nas principais passagens;
- Nos postos de abastecimento/controlo identificados com equipa de primeiros socorros, a assistência será apoiada por enfermeiros da Unidade de Cuidados Continuados de Vila Pouca de Aguiar;
- Ao longo do percurso encontrarão equipas especializadas dos Bombeiros Voluntários de Vila Pouca de Aguiar;
- Uma base de comando (GNR, Bombeiros e organização) e posto de enfermagem estarão presentes junto à meta;
- A organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos participantes, ou outra situação inesperada;
- Os percursos são balizados com fitas reutilizáveis cor de laranja, placas indicativas azuis com suporte cor de laranja e fitas brancas com o símbolo da organização.

**TABELA DE MATERIAL**

<b>Material</b>	<b>Trail Longo</b>	<b>Trail Curto</b>	<b>Caminhada</b>
<b>Dorsal (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	-
Mochila ou equipamento similar	Recomendado	Recomendado	-
<b>Depósito de água ou equivalente (min. 1000ml)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Manta térmica (min. 100x200 cm)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Recomendado</b>
Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm)	Recomendado	Recomendado	-
Casaco impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Recomendado</b>
Alimentação de reserva	Recomendado	Recomendado	-

<b>Apito</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	-
<b>Copo (a organização não cederá garrafas nem copos nos abastecimentos)</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
Bastões	Recomendado	Recomendado	-
Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho	Recomendado	Recomendado	-
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila	Recomendado	Recomendado	-
Luvas	Recomendado	Recomendado	-
Boné	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado

### **10º SANÇÕES**

Será desclassificado todo o participante que não respeite as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso;

Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os participantes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os participantes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados;

Será desclassificado todo o participante 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 e não respeite as indicações da organização;

Todo o participante que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

### **11º CLASSIFICAÇÕES**

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, ao cargo da empresa Lap2Go.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão realizadas individualmente em cada escalão, geral e por equipas.

É considerada equipa, todos os grupos que tenham o mesmo nome, constituídos com pelo menos 3 participantes e que terminem a mesma prova.



A classificação por equipa é calculada com a soma das posições individuais de cada elemento da equipa.

Na classificação por equipas, em caso de empate, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Não haverá classificações para a Caminhada.

Os participantes no Trail obrigam-se, sob pena de desclassificação, a colocar o ship fornecido pela empresa Lap2Go e a devolvê-lo finda a prova no depósito em recipiente colocado na meta.

### **12º PRÉMIOS**

Troféu e **prémios não monetários** para os 3 primeiros classificados da geral/género, por escalão/género e equipas.

As 3 equipas mais numerosas, independentemente da prova, serão premiadas com troféu e prémio não monetário.

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá pelas **14h30** junto à meta, podendo a hora indicada ser alterada caso ocorra alguma eventualidade não esperada.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. Caso o premiado não possa estar presente, deve o mesmo agendar uma data e hora com a organização para levantamento do respetivo prémio. A organização descarta o envio de prémios por correio.

### **13º ABASTECIMENTOS**

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os participantes, serão disponibilizadas bebidas líquidas em todos os abastecimentos e na chegada.

**NÃO SERÃO ENTREGUES GARRAFAS DE ÁGUA OU COPOS**

## TRAIL LONGO

#	Posto de Abastecimento	Distância Km	Tipo de Abastecimento
PA1	Lagoa do Alvão	7	Líquidos
PA2	Cidadelha de Aguiar	12	Líquidos e Sólidos
PA3	Sampaio	17	Líquidos
PA4	Bornes de Aguiar	22	Líquidos e Sólidos
PA5	Guilhado	28	Líquidos
PA0	Espaço Multifuncional – Chegada	30	Líquidos e Sólidos

**Nota:** Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

## TRAIL CURTO

#	Posto de Abastecimento	Distância Km	Tipo de Abastecimento
PA1	Lagoa do Alvão	7	Líquidos
PA2	Cidadelha de Aguiar	12	Líquidos e Sólidos
PA3	Guilhado	15	Líquidos
PA0	Espaço Multifuncional - Chegada	17	Líquidos e Sólidos

**Nota:** Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

## CAMINHADA

#	Posto de Abastecimento	Distância Km	Tipo de Abastecimento
1	Montenegro	7	Líquidos e Sólidos

**Nota:** Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

## 14º BANHOS

A Organização disponibiliza local para banhos aos participantes nos balneários do Pavilhão Municipal Dr. Gomes da Costa, Vila Pouca de Aguiar, a 650 metros do local de partida/chegada, desde que a situação pandémica o permita.

## 15º DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

Todo o participante aceita e declara renunciar ao seu direito de imagem durante o decorrer do evento bem como ao direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização quer pelos parceiros oficiais do evento.

É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de desclassificação.

## 16º PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: [geral@ctmvilapouca.com](mailto:geral@ctmvilapouca.com). No caso de o participante ser associado da ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, Associação de Atletismo de Vila Real, ou da *International Trail Running Association*, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade destas Associações.

## 17º 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, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no **8º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar**, aceitam o presente Regulamento.

Vila Pouca de Aguiar, 10 de julho de 2022