



# REGULAMENTO

1º Trail

Valezim, Aldeia de Montanha



## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail Valezim – Aldeia Montanha é um evento de trail-running que percorre trilhos e caminhos na serra da estrela no concelho de Seia. As corridas têm carácter competitivo. O Trail Curto está aberto a menores (a partir dos 16 anos) desde que com o consentimento de um adulto.

### 1.2. Inscrição regularizada

A pré-inscrição será aceite mediante as vagas disponíveis, ficando regularizada após a liquidação do pagamento. A inscrição implica a concordância na íntegra com o presente regulamento. A lista de inscrições regularizadas será publicada e atualizada no site da prova.



### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, vento, nevoeiro e chuva.
- saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do atleta de se adaptar aos problemas que surjam.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

### **1.5. Colocação da identificação**

A identificação por número de peitoral (também conhecido por dorsal embora seja usado à frente) do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração da identificação sob pena de desclassificação. O participante é responsável pela integridade do respetivo “dorsal”.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. O atleta é responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais,



provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova(s) / Organização**

O Trail Valezim – Aldeia Montanha é uma organização do Clube Recreativo e Educativo Valezinense com o apoio da Junta de Freguesia de Valezim e da Câmara Municipal de Seia.

Realiza-se no dia 20 de fevereiro de 2022, em Valezim e será constituído por duas atividades:

- Trail Longo 25km
- Trail Curto 17km

A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os percursos/distâncias previamente estabelecidos se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

### **2.2. Programa / Horário**

#### **Dia 20 de fevereiro (Domingo):**

07h30 – Abertura do secretariado para entrega dos kits – Sede do Clube Recreativo e Educativo Valezinense

08h30 – Controlo zero para o Trail Longo e Curto

09h00 – Partida do Trail Longo

09h10 – Partida do Trail Curto

12h00 – Entrega de prémios

15h00 – Chegada dos últimos atletas e fecho do percurso

### **2.3. Distância / altimetria / dificuldade**



O Trail Longo tem 25km (1200m AC+) e o Trail Curto tem 17km (800m AC+).

#### **2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

Percurso circular com partida e chegada na mesma localidade, com desnível, zonas técnicas, misto de single track, linhas de água e estrada nas ligações.

#### **2.5. Tempo limite**

O tempo limite para completar o Trail Longo será de 6h.

O tempo limite para completar o Trail Curto será de 4h.

#### **2.6. Metodologia de controle de tempos**

A cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

#### **2.7. Postos de controle**

Postos de controlo nos abastecimentos e ao longo do percurso em pontos estratégicos surpresa. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

#### **2.8. Locais dos abastecimentos**

Trail Longo: abastecimento sólido e/ou líquido, ao km9 e ao km17

Trail Curto: abastecimento ao km9

Todos os atletas devem usar copo próprio ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos.

#### **2.9. Material obrigatório / verificações de material**

Todos os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

Material aconselhado: telemóvel, calçado adequado, chapéu / boné / buff, reserva de água tipo camelbag ou porta-bidon.



## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

A prova tem troços com passagem de tráfego rodoviário, vigiadas pelas autoridades de segurança.

## **2.11. Penalizações/ desclassificações**

Será desclassificado todo aquele que:

- deteriore ou suje o meio por onde passe;
- tenha alguma conduta antidesportiva;
- não complete a totalidade do percurso.

Será penalizado todo aquele que:

- não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min);
- ignore as indicações da organização (penalizado em 30min);
- não passe nos postos de controle (penalizado em 30min por cada falha).

## **2.12. Seguro desportivo**

Todos os participantes com inscrição regularizada estarão cobertos pelo seguro desportivo.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

O ato de pré-inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no regulamento.

A pré-inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.

A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite por ordem de pagamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

As inscrições serão efetuadas online, na página web: [www.sportchip.net](http://www.sportchip.net);

As inscrições devem ser realizadas, impreterivelmente, **até dia 16 de fevereiro.**



O valor de inscrição é de:

-Trail curto / Trail longo: 12€

-Almoço:5€

-Acompanhantes: 5€

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 10 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

Trail Longo e Trail Curto: dorsal, cronometragem com chip, seguro desportivo, abastecimentos, brindes, lembrança finisher.

### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais**

#### **Sábado 19 de fevereiro**

Secretariado para entrega dos dorsais no Clube Recreativo e Educativo Valezinense, das 17h00 às 20h00.

#### **Domingo 20 fevereiro**

Secretariado para entrega dos dorsais no Clube Recreativo e Educativo Valezinense, a partir das 07h30.

A entrega de dorsais cessa meia hora antes do início da respetiva prova. O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia de documento identificativo do atleta em causa.



### **3.6. Serviços disponibilizados (massagem, duche, etc)**

Participação no Trail e opção de almoço volante pelo valor de 6€.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Entrega de prémios**

A entrega de prémios será no largo da Partida/Chegada. Os atletas serão chamados ao pódio cerca de 30 minutos após a chegada do 3º classificado/a.

### **4.2. Classificações por categorias etárias/ sexo individuais e equipas**

#### **Trail Longo**

Classificação Geral Masculina e Feminina. Classificação por escalões. As idades indicadas dizem respeito ao dia da competição. Classificação por equipas, pelo menor tempo acumulado dos 3 primeiros atletas.

<b>Idade e escalões p/ PRÉMIOS</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
até 22 anos	M Sub23	F Sub23
23 a 39 anos	M-Seniores	F-Seniores
40 a 49 anos	M40	F40
50 a 59 anos	M50	F50
60 ou mais anos	M60	F60

#### **Trail Curto**

Classificação Geral Masculina e Feminina.

Classificação por escalões.

As idades indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Classificação por equipas, pelo menor tempo acumulado dos 3 primeiros atletas.



<b>Idade e escalões p/ PRÉMIOS</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
16 a 17 anos	M Jovem	F Jovem
18 a 22 anos	M Sub23	F Sub23
23 a 39 anos	M-Seniores	F-Seniores
40 a 49 anos	M40	F40
50 a 59 anos	M50	F50
60 ou mais anos	M60	F60

### **4.3. Prémios**

#### **Trail Longo**

Prémio para a primeira equipa.

Prémio para os 3 primeiros da Classificação Geral Masculina e Feminina, e de cada escalão.

#### **Trail Curto**

Prémio para a primeira equipa.

Prémios para os 3 primeiros da Classificação Geral Masculina e Feminina, e de cada escalão.

### **4.4. Protestos**

Os protestos de qualquer natureza devem ser apresentados por escrito e assinados pelo próprio, entregues no secretariado ou ao diretor do evento no prazo máximo de 30 minutos após a ocorrência do objeto de reclamação. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

O evento (secretariado, levantamento de dorsais, partida e chegada) realiza-se em Valezim, na sede do Clube Recreativo e Educativo Valezinense.

**Coordenadas:** 40.359449, -7.720675





## **5.2. Onde ficar**

- Casas de Valezim, Serra da Estrela;
- Casas da Lapa;
- Loriga Hostel.

## **5.3. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos 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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) 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.

## **5.4. Casos omissos**

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.