



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;

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.

| Idade e escalões p/ PRÉMIOS | Masculinos | Femininos |
|------------------------------------|-------------------|------------------|
| 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.



| Idade e escalões p/ PRÉMIOS | Masculinos | Femininos |
|------------------------------------|-------------------|------------------|
| 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.