



ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LERIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2018 / 2019

PARECER Nº 01 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: III Trail Vale das Éguas

Organização: ARCUDA, Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Albergaria dos Doze & o N.A.D.A, Nucleo de Aventura e Desporto de Albergaria dos Doze

Local da Realização: Parque Desportivo de Vale das Éguas

Data da Realização: **25 de ABRIL de 2019**

PARECER:

Em face do regulamento apresentado e após parecer positivo da Associação de Trail Running de Portugal, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o parecer favorável à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária.

Data: 25 de Fevereiro de 2019



A Direção da ADAL



REGULAMENTO

O III Trail Vale das Éguas é organizado pelo ARCUDA, Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Albergaria dos Doze & o N.A.D.A, Nucleo de Aventura e Desporto de Albergaria dos Doze, ambos com morada no Parque Desportivo de Vale das Éguas, 3100-081 Albergaria dos Doze, Pombal.

A organização do III Trail Vale das Éguas tem como objetivo promover a prática desportiva no concelho de Pombal.

O III Trail Vale das Éguas será realizado no dia 25 de abril de 2019, com partida e chegada no Parque Desportivo de Vale das Éguas (coordenadas GPS 39.7851 -8.5855).

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação diferentes provas

O III Trail Vale das Éguas é uma prova que percorre trilhos e caminhos em locais rurais e florestais no concelho de Pombal, na freguesia de Albergaria dos Doze.

O Trail e Mini Trail estão abertos a maiores de idade (18 anos) e o Trail Kids será aberto a atletas dos 08 aos 17 anos, mediante a assinatura dum termo de responsabilidade por parte do Encarregado de Educação – Anexo I deste regulamento (nessa prova haverá acompanhamento de adultos pertencendo à organização); ambas as Caminhadas estão abertas a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

O III Trail Vale das Éguas será constituído por 5 provas:

- Trail com a distancia de 17 Km
- Mini Trail com a distância de 10 km;
- Trail Kids com a distancia de 8 Km
- Caminhada com a distância de 10 km;
- Caminhada curta “Avós e Netos” de 5 km.

Ambas as caminhadas não terão classificações nem controlo de tempos.
(Km sujeitos a alterações)



1.2. Inscrição regularizada

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização no site www.prozis.com; ou no Fagulhas Bar (Bombeiros) para quem tenha dificuldades ou não seja utilizador de internet, no entanto as mesmas serão regularizadas mais tarde, pela organização, no site indicado.

No momento do levantamento do dorsal só é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

A inscrição do Trail Kids só será considerada só após a boa receção do termo de responsabilidade por parte do Encarregado de Educação – Anexo I deste regulamento.

1.3. Condições físicas

Para participar no III Trail Vale das Éguas é indispensável a aceitação dos seguintes aspetos referentes à própria condição física do atleta, a saber:

- 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 física e mentalmente;
- De 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. 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 corredor a gerir os seus problemas;

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. Os atletas podem receber ajuda externa durante a prova desde que, seja nas zonas identificadas pela organização, não haja interferência com outro atleta e que não beneficie o seu desempenho na prova.



1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta infrator será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena do atleta ser desclassificado. O dorsal deverá ser picado antes da prova e em qualquer ponto intermédio.

Em caso de desistência durante a prova o atleta terá de imediato de informar a organização (em qualquer posto de controlo ou pelo telefone disponibilizado no dorsal); e devolver o dorsal à organização.

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 o único 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.

Será motivo de desclassificação o não cumprir o percurso estipulado, não passar no posto de controle, ter uma conduta antidesportiva ou poluidora. Não apresentar o dorsal visível no final.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O III Trail Vale das Éguas é organizado pelo ARCUDA, Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Albergaria dos Doze & o N.A.D.A, Nucleo de Aventura e Desporto de Albergaria dos Doze, ambos com morada no Parque Desportivo de Vale das Éguas, 3100-081 Albergaria dos Doze, Pombal.



**III.
TRAIL VALE DAS ÉGUAS
2019**



Dia 25 de Abril 2019 realiza-se a terceira edição do Trail Vale das Éguas, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade de Albergaria dos Doze, no município de Pombal.

2.2. Programa / Horário

23 e 24 de Abril de 2019

20h00 às 22h00 - Abertura do secretariado para entrega de kit no Parque Desportivo de Vale das Éguas.

25 de Abril de 2019

07h30 - Abertura do secretariado e entrega de kit no Parque Desportivo de Vale das Éguas

08h45 - Encerramento da entrega dos kits

09h00- Partida do Trail & Mini Trail Vale das Éguas

09h15 – Partida do Trail Kids Vale das Éguas

09h30 - Partida Caminhada & Caminhada curta

13h00 – Encerramento das provas.

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distancia (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP

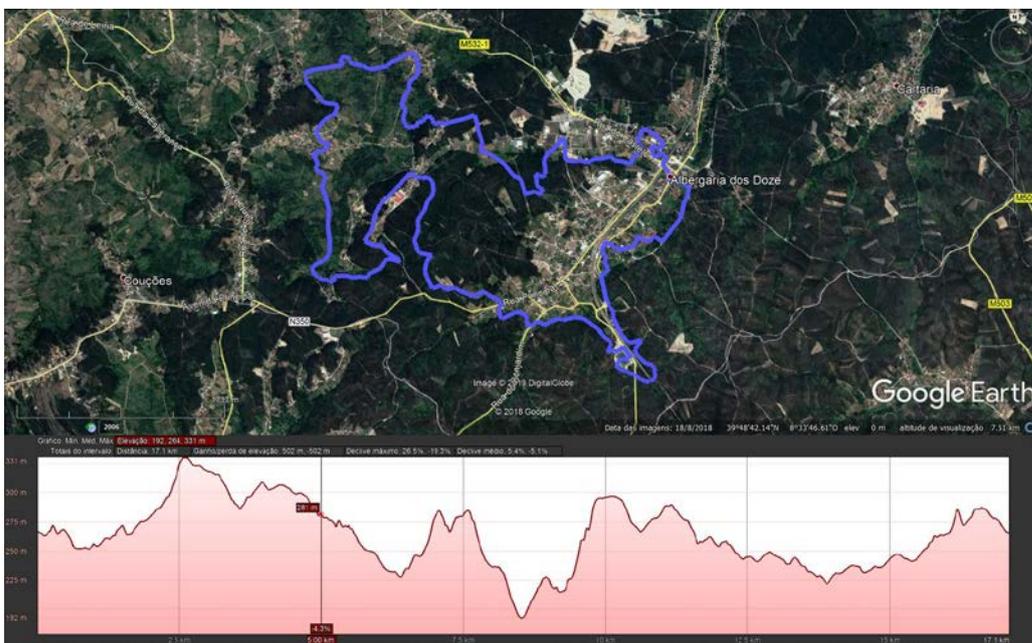
	Trail	Mini Trail	Trail Kids	Caminhada	Avós e Netos
Distancia	17 Km	10 Km	8 Km	10 Km	5 Km
Declive	Max. 26,5%	Max. 18,4%	Max. 18,0%	Max. 18,4%	Max. 12,5%
	-19,3%	-16,3%	-16,7%	-16,3%	-13%
	Médio 5,4%	Médio 4,5%	Médio 4,7%	Médio 4,5%	Médio 3,7%
	-5,1%	-4,8%	-4,6%	-4,8%	-3,4%
Tempo Limite	4 horas	3 horas	3 horas	3 horas	2 horas
Vagas	75	75	S/ limite	200	100

III. **TRAIL VALE DAS ÉGUAS 2019**

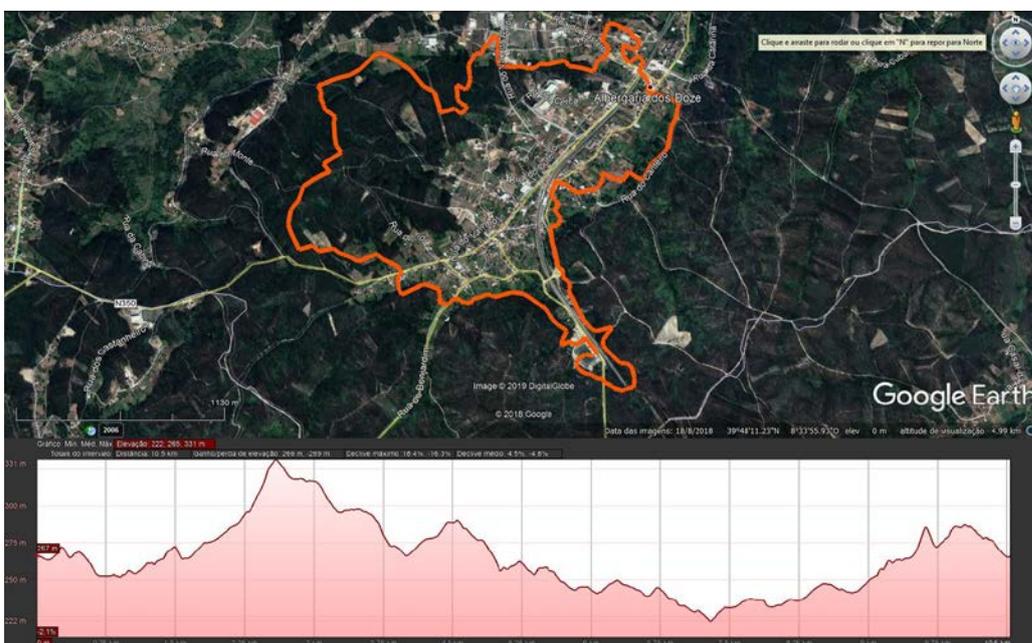


2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Trail



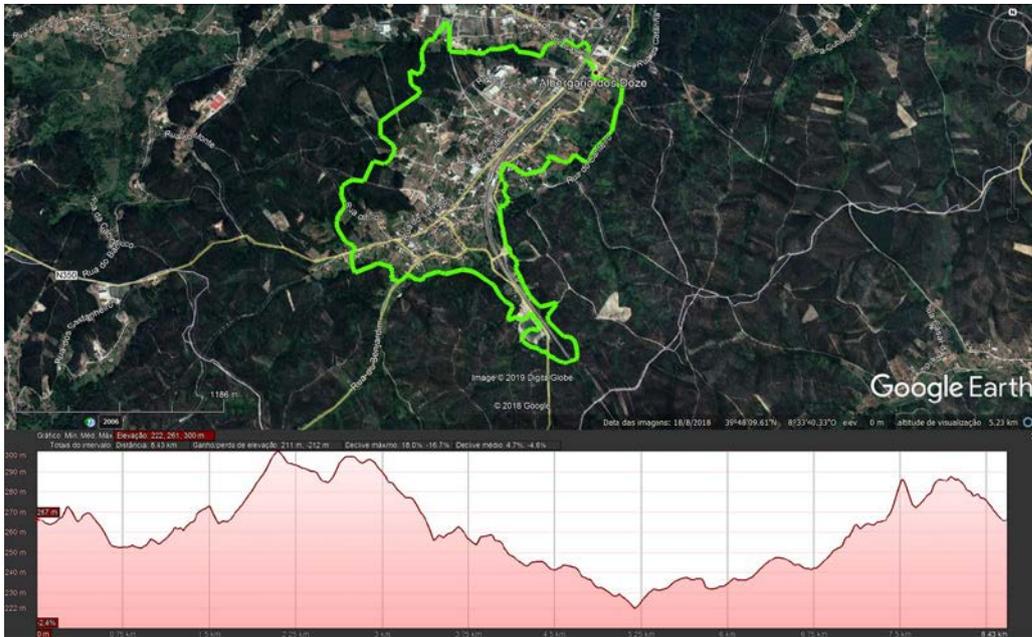
Mini Trail/ Caminhada



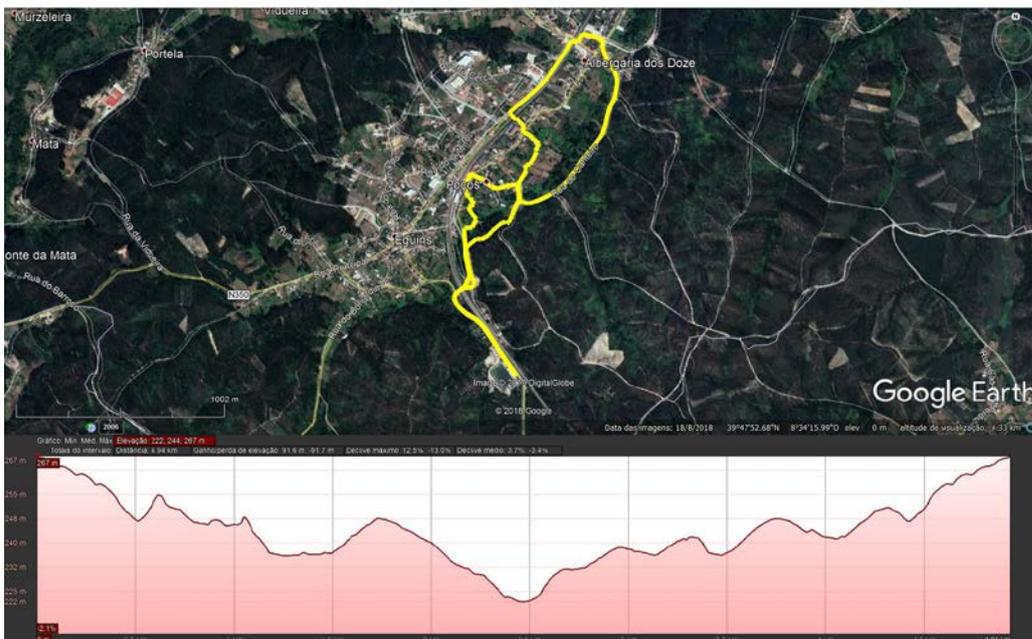
III.
TRAIL VALE DAS ÉGUAS
2019



Trail Kids



Caminhada Avós e Netos





III. TRAIL VALE DAS ÉGUAS 2019



2.5. Tempo limite

	Trail	Mini Trail	Trail Kids	Caminhada	Avós e Netos
Distancia	17 Km	10 Km	8 Km	10 Km	5 Km
Tempo Limite	4 horas	3 horas	3 horas	3 horas	2 horas
Controle tempo	Partida 8 Km Chegada	Partida 7 Km Chegada	Sem	Sem	Sem

O atleta que não cumprir com os controles e/ ou passe a meta ultrapassando o tempo acima definido será suspenso.

2.6. Metodologia de controle de tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail e Mini-Trail será realizada com recurso a relógio e impressora através do número de dorsal.

Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais. Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes do Trail Kids e das Caminhadas.

Os tempos obtidos serão cronometrados, encerrando este serviço 04h00 depois do sinal de partida para as provas cronometradas. Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

2.7. Postos de controle

A prova terá postos obrigatórios de controlo: na partida, posto de controle intermédio e à chegada.

2.8. Locais dos abastecimentos

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos.

	Trail	Mini Trail	Trail Kids	Caminhada	Avós e Netos
Abastecimento	8 & 13 Km	7 Km	4,5 Km	7 Km	2,5 Km

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Telemóvel Funcional (Obrigatório)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)
- Tendo em conta eventuais condições climáticas, será aconselhável: corta-vento, chapéu e protetor solar.

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

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário. A prova será em “open road”, pelo que, o atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte de todos os atletas. Haverá voluntários nesses pontos do percurso para sinalizar o potencial perigo.

O percurso estará marcado com fitas sinalizadoras e placas/ setas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

2.11. Penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- a) Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- e) Alteração do dorsal (desqualificação);
- f) Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- h) Não passe nos postos de controlo (desclassificado);
- i) Perca de dorsal (desclassificado);
- j) Passe a linha da meta sem o dorsal (desclassificação).

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora.
O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas durante a prova.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O ato da inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

2.13. Seguro desportivo

O III Trail Vale das Éguas terá um seguro de acidentes pessoal para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 27.389;
- b) Despesas de funeral — € 2.192;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 27.389;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.383.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização no site www.prozis.com.

Será solicitado a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante.



**III.
TRAIL VALE DAS ÉGUAS
2019**



Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá a partir desse momento 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

Depois de efetuado o pagamento, dentro do período de 72h, o atleta irá receber um e-mail a confirmar o pagamento/ inscrição.

No período entre 13 e 15 de Abril, o atleta terá 24 horas (1 dia) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada.

Para as pessoas com dificuldades nas inscrições ou que não tenham acesso à internet poderão fazer a sua inscrição no Fagulhas Bar (Bombeiros) deixando os dados necessários para tal, assim como o pagamento imediato. Estas mesmas inscrições serão à posteriori colocadas pela organização na plataforma da www.prozis.com.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições encerram no dia 15 de abril.

Prova/ Período	Até 12 de abril	De 13 a 15 de abril
Trail	10 Euros	12 Euros
Mini Trail	10 Euros	12 Euros
Trail Kids	5 Euros	6 Euros
Caminhadas	6 Euros	8 Euros

Os atletas federados terão um desconto de 1 Euro.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, exceto a não realização da prova em situações ou motivos de força maior a avaliar pela organização.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail/ Mini Trail

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos;
- T-shirt técnica;
- 1 peça de fruta à chegada
- Banhos
- Outros brindes que organização consiga angariar.

Trail Kids

- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos;
- T-shirt técnica;
- 1 peça de fruta à chegada
- Banhos
- Outros brindes que organização consiga angariar
- Prémio de participação

Caminhadas

- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos;
- T-shirt técnica;
- 1 peça de fruta à chegada
- Banhos
- Outros brindes que organização consiga angariar.

Poderá ser adquirida uma refeição rápida pelos atletas e/ ou acompanhantes pelo preço de 3,00 € (incluí uma sandes de carne e uma bebida).

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

23 e 24 de Abril de 2019

20h00 às 22h00 - Abertura do secretariado para entrega de kit no Parque Desportivo de Vale das Éguas.

25 de Abril de 2019

07h30 - Abertura do secretariado e entrega de kit no Parque Desportivo de Vale das Éguas

3.6. Serviços disponibilizados

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluíam a totalidade dos percursos e banhos quentes no final das provas.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues dia 25 de Abril no Parque Desportivo de Vale das Éguas assim que forem reunidas todas as condições.

No Trail e Mini-Trail serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual (M/F), e ao primeiro classificado de cada escalão.

Prémio para a equipa mais numerosa.

Prémio para os participantes do Trail Kids.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

	FEMININO	MASCULINO
18 a 22 anos	Sub 23 F	Sub 23 M
23 a 39 anos	Sénior F	Sénior M
40 a 44 anos	F40	M40
45 a 49 anos	F45	M45
50 a 54 anos	F50	M50
55 a 59 anos	F55	M55
60 e mais anos	F60	M60

Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro 2019.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

As reclamações deverão ser dirigidas por escrito ao secretariado da prova no prazo máximo de 1 hora após a chegada do último atleta.

III.
TRAIL VALE DAS ÉGUAS
2019



5. INFORMAÇÕES

5.1. Como chegar

Coordenadas GPS: 39.7851 -8.5855



COORD. GPS: 39.7851 -8.5855
CAMPO FUTEBOL ARCUDA (ALB. DOS DOZE)

5.2. Onde ficar

Em Albergaria dos doze

Residencial Albergue

Rua da igreja nova, n'57

Tel.236931308

Telm.916921425

Em Pombal

Hotel Cardal

Largo do cardal

3100-440 Pombal

Tel. 236 200 220

5.3. Locais a visitar

História

Seu povoamento surgiu na sequência dos fluxos migratórios de Norte para o Sul e de Este para Oeste, adquirindo mais características mercantilistas. No século XIX com a chegada da linha ferroviária do Norte desenvolveu-se consideravelmente a nível comercial. Terra de passagem e repouso de viajantes o seu nome está associado a um albergue que terá existido na localidade. Igreja Velha - Edificação resultante da ampliação de uma capela construída em 1556 com empena de bico e torre alta que formam a fachada.

Igreja Nova - Foi inaugurada em 1964 e é dedicada à Nossa Senhora da Apresentação

Túnel Ferroviário construído em 1853 com 659 metros de comprimento; Capela Ruge Água;

Alto da Murzeleira; Fonte da Mata; Centro Padre Petronilho.

Gastronomia: – Presunto Tradicional.



Artesanato: – Trabalhos em madeira e cestaria.

Feira Mensal – dia 12

Festas e Romarias: São Pedro, São João, Santo António (junho); São Jorge (julho); Nossa Senhora da Apresentação, Santa Marta (agosto).

Notas e alterações

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições assim o obrigarem.

Poderão seguir o evento pelo Facebook: www.facebook.com/events/558423651309423

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Diretor de Prova: Elisabete Lages



Anexo I

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETA MENOR DE 18 ANOS

Para menores de dezoito (18) anos de idade, o pai, mãe, tutor ou responsável legal aceita e concorda com as condições descritas no regulamento da prova (III Trail de Vale das Éguas), confirmando que tem a capacidade jurídica e a autoridade para agir em nome do menor inscrito.

Para o efeito vai assinar termo de responsabilidade anexo (anexo I) que deverá ser entregue à organização para efeitos de levantamento do dorsal de participação.

Eu (nome) _____,

Nascido em ___/___/___, portador do (b.i/c.c) nº _____, residente em

Na qualidade de (pai, mãe, tutor, encarregado de educação) _____

Do atleta (nome) _____,

nascido em ___/___/___, portador do (b.i/c.c) nº _____, para os devidos efeitos e sobre minha inteira responsabilidade, declaro que:

1. Não possuir, o menor, quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do evento III Trail de Vale das Éguas.
2. Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades, ciente das exigências e dificuldades descritas pela organização, de acordo com o estabelecido na lei nº 5/2007 (Lei de bases da atividade física e do desporto), nº 2 do artigo 40º.
3. Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor.
4. Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

_____, ____ de _____ de 2019

O declarante

(assinatura conforme documento de identificação)

