

3º Trail de Alvorninha – 22-Maio-16

Regulamento da prova

1. Condições de participação

1.1. Identificação e descrição das diferentes provas:

- Prova de Trail running com distância aproximada de 17 km, percorrendo caminhos os envolventes à barragem de Alvorninha e alguns dos trilhos mais bonitos da freguesia.
- Caminhada em percurso pedestre com distância de 8 kms.

Idades mínimas de participação:

- Trail: 16 anos*
- Caminhada: Sem idade mínima obrigatória*

**A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais ou encarregados de educação, sendo obrigatório o preenchimento de um termo de responsabilidade disponibilizado para o efeito na altura da inscrição, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.*

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições para a prova de trail running de 17 km e/ ou caminhada (item 3.1), consideram-se regularizadas depois de preenchido o formulário de inscrição e após a confirmação do pagamento do respetivo valor.

As inscrições de atletas menores só serão efetivadas se apresentado termo de responsabilidade, assinado por quem tiver a guarda dos mesmos.

1.3. Condições físicas:

Os participantes devem encontrar-se em condições físicas e de saúde adequadas ao esforço da prova desportiva em que se inscrevam.

Para os estreantes em provas de trail, salienta-se que o trail running, pelas suas características inatas, distância e dificuldade do percurso pode trazer problemas físicos e desgaste psicológico aos atletas, pelo que deverão estar preparados para lidar e resolver os problemas que possam surgir.

1.4. Possibilidade ajuda externa

Os participantes que durante a prova se encontrarem perdidos ou que por algum motivo não se encontrem em condições físicas de completar o trail, é fornecido transporte para o ponto de chegada (carro vassoura). Para o efeito será anunciado e mencionado no respetivo dorsal/ peitoral um número de emergência para o qual os participantes deverão ligar em caso de emergência.



1.5. Colocação dorsal

O dorsal deverá obrigatoriamente estar colocado juntamente com o vestuário do atleta, de forma a que esteja sempre visível durante a prova. De igual forma a pulseira (chip) deve ser colocado de acordo com as instruções fornecidas.

1.6. Regras conduta desportiva

Sendo esta uma prova desportiva, é exigido a todos os participantes que tenham uma exemplar conduta desportiva e um ótimo comportamento social e ambiental. Para o bom desenrolar da prova não é admissível aos participantes retirar, ocultar ou dissimular as fitas/ placas indicadoras do percurso dificultando assim o entendimento do percurso aos restantes, sob pena de desclassificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

No dia 22 de Maio de 2016, vai ter lugar 3º Trail de Alvorninha. Como o nome indica é uma prova de trail running que percorrerá alguns dos estradões e trilhos mais bonitos da freguesia de Alvorninha que contará com uma distância aproximada de 17 km, sendo parte dela desenrolada em torno da albufeira da barragem de Alvorninha. Esta é 3ª edição e a organização está a cabo da Sociedade Filarmónica de Alvorninha, uma Sociedade com mais de 90 anos de existência a promover o mais variado tipo de atividades sempre em prol do bom nome de Alvorninha. Com esta prova de Trail, pretende-se proporcionar a todos os participantes, uma experiência rica, aliando a prática desportiva ao convívio com a natureza. Queremos igualmente dar a conhecer alguns pontos da freguesia de Alvorninha, habitualmente não acessível à população em geral. O percurso, como na edição passada, terá início junto da barragem de Alvorninha e desenrolar-se-á maioritariamente em terrenos florestais e agrícolas.

Passará nas seguintes localidades/ quintas: Alvorninha, Alqueidão, Quinta do Paço, Quinta da Cruz, Cumeira da Cruz, S. Clemente, Almofala, Chãos, Quinta de S. Gonçalo e finaliza em Alvorninha. Os caminhos do Trail são maioritariamente compostos por estradões de gravilha, caminhos florestais e agrícolas, sendo alguns de dificuldade técnica, pois devido aos rasgos provocados pela chuva, encontram-se irregulares. De salientar que alguns dos caminhos foram abertos pelas espécies cinegéticas da região, que frequentemente vão beber água à barragem. Haverá travessia de linhas de águas, que caso ocorra pluviosidade nas vésperas da prova obrigará os participantes a molhar os pés.

Com a caminhada pretende-se igualmente promover um estilo de vida saudável, sendo esta num ambiente descontraído sem competição, decorrendo essencialmente em torno da barragem de Alvorninha.

2.2. Programa / Horário

- 07h30 abertura do secretariado da prova no Pavilhão D. José Policarpo para levantamento de dorsais;
- 09h15 concentração dos atletas junto da barragem de Alvorninha para uma breve palestra;
- 09h30 partida da prova de Trail;

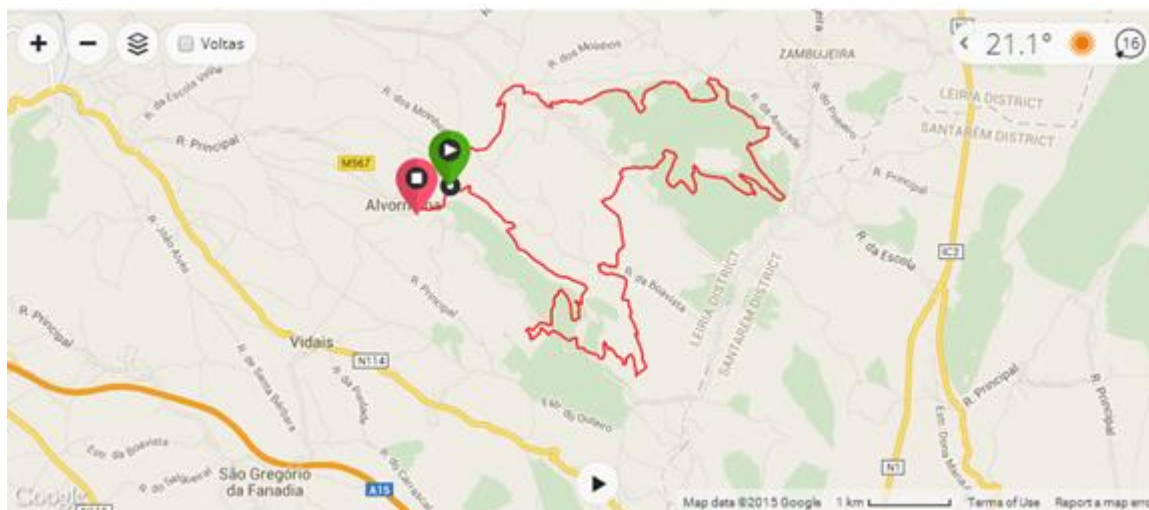


- 09h35 concentração dos participantes da caminhada junto da barragem;
- 09h40 partida da caminhada;
- 13h00 Almoço, seguido da entrega dos prémios;

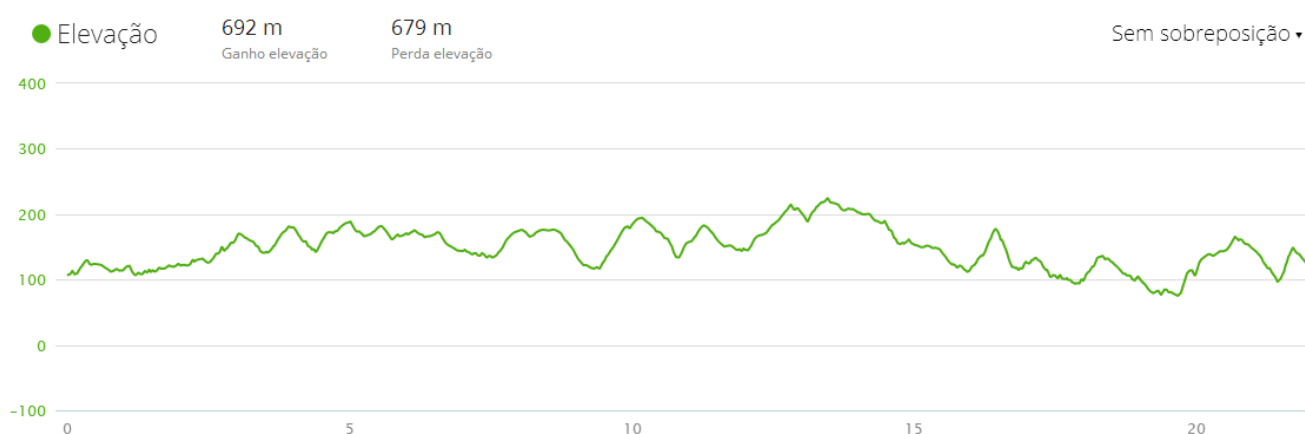
2.3. Distancia (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP~

O Trail é composto por uma extensão de 17 kms, tendo um desnível acumulado positivo de 692 m e negativo de 679m.

É portanto um trail curto, de dificuldade 2, segundo a fórmula ATRP



2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso



De forma a ser compreensível aos atletas o traçado do percurso, estará marcado com fitas de cor amarelo fluorescente. Em todas as viragens e cruzamentos serão colocadas placas indicativas da direção correta. Nos locais mais críticos serão igualmente colocadas fitas transversais no chão, estas de cor vermelha e branca, a trancar a estrada, de forma que não surjam dúvidas aos atletas do percurso correto. Se percorridos 50 metros não verificar a existência da uma fita o atleta estará sem dúvida a percorrer o caminho errado.



Salienta-se mais uma vez aos atletas que nas travessias de estrada com tráfego rodoviário, embora estejam membros da organização a ajudar nas travessias, deverão sempre estar alerta e pautar pela sua segurança na travessia das mesmas.

2.5. Tempo limite

A prova terá tempo limite de 4 horas, não sendo classificados os participantes que terminem após esse tempo. Os participantes que às 12h30 ainda não tenham efetuado a passagem no 2º ponto de controle (km13), serão igualmente desclassificados, sendo portando transportados para o ponto de chegada.

2.6. Metodologia de controle de tempos

O controlo dos tempos será feito de duas maneiras, através do número de dorsal e a cargo dos juizes da Associação Distrital de Atletismo Leiria e, ainda pelo microchip (pulseira) atribuído a cada atleta, estando esta missão a cargo da empresa “OFFCRONO”.

2.7. Postos de controle

Haverão dois postos de controle, um ao km 3,5 na Quinta do Paço aquando do 1º abastecimento e outro ao km 13 na localidade de Almofala no 3º abastecimento. O controle será feito pela passagem numa passadeira e registado eletronicamente pelo microchip e, simultaneamente pela colocação de uma risca de cor a dignar no respetivo dorsal. Os atletas deverão facilitar a colocação da respetiva marca no dorsal e caso terminem sem a possuir, serão desclassificados.

2.8. Locais dos abastecimentos

Aos participantes no Trail serão disponibilizados três abastecimentos líquidos ao km 3,5 na Quinta do Paço, km 9 na localidade de S. Clemente, km 15 na localidade de Chãos. O abastecimento sólido será ao km 9 em S. Clemente que coincidirá com o 2º abastecimento líquido.

Aos participantes na caminhada será fornecido um abastecimento líquido ao km 3,5.

Nos locais dos abastecimentos haverá a faculdade de assistência médica (fisioterapeuta/ massagista) aos atletas que necessitem.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

A organização pela obriga à colocação visível do dorsal/ peitoral e à correta colocação do microchip. No entanto recomenda-se aos participantes o uso de vestuário e calçado adequado às condições da prova e climatéricas que se verificarem.

Obs: Deverão trazer alfinetes para a respetiva colocação dos dorsais.

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

Durante a prova irão ser efetuadas cinco travessias de estradas municipais, as quais serão devidamente sinalizadas e acompanhadas por elementos da organização, para que os participantes possam atravessar em segurança. No entanto, uma vez que não será cortado o trânsito, nunca é demais alertar para estarem atentos na altura de atravessar as vias rodoviárias.



2.11. Penalizações/ desclassificações

Serão desclassificados os atletas que finalizem a prova na qual se verifique que houve falha a um posto de controle. Serão igualmente desqualificados os atletas que demonstrem conduta não desportiva.

2.13. Seguro desportivo

Todos os atletas inscritos estarão abrangidos por seguro de prova e respetivo seguro de acidentes pessoais.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web)

As inscrições para ambas as provas, Trail e caminhada, deverão ser efetuadas diretamente no formulário “inscrições” disponibilizado, no nosso site.....

Eventuais dúvidas podem ser resolvidas através do email trilhosdealvorninha@gmail.com ou através do número 919213778.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições terão abertas até ao dia 19/05/2016 e o preço da inscrição é de 14,00€ para o Trail e 10,00€ para a caminhada. Caso os participantes não pretendam almoço, deverão obrigatoriamente mencionar no ato da inscrição e será reduzido o valor de 2 euros.

Para as inscrições realizadas após 15/05/2016, não será garantida a entrega de t-shirt.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Após realizada a inscrição não haverá possibilidade de devolução do valor inscrição, no entanto poderá ser a inscrição atribuída a outra pessoa caso esta seja comunicada até ao dia 15/05/2016.

3.4. Material incluído com a inscrição

Com a inscrição estará incluído o dorsal, microchip, uma t-shirt técnica e brinde.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

- Junta de Freguesia de Alvorninha - Rua António Filipe s/n – Alvorninha.

Horário: 2ª a 6ª das 09h30 às 16h30.

- Sociedade Filarmónica de Alvorninha – Largo Senhor da Misericórdia – Alvorninha.

Horário: 6ª feira das 21h às 23h.

3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)

Aos atletas e caminheiros são disponibilizados os balneários do pavilhão D. José Policarpo para mudar de roupa antes da prova e duche quente no fim da prova.

4. Categorias e Prémios



4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será feita no pavilhão D. José Policarpo, no dia da prova depois do almoço convívio. Haverá prémios (trofeu) para os seguintes classificados:

- 1º ao 10º da geral;
- 1º ao 3º de cada escalão;
- Haverá um prémio para a equipa com mais participantes que terminem a prova.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

- Masculinos 3 escalões: 16 - 35 Anos; 36-49 Anos; + 50 anos;
- Femininos 2 escalões: 16 -35 anos; + 35 anos.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

O mais curto possível, até 30 min antes da entrega dos prémios.

5. Informações

Poderão ser obtidas através do email trilhosdealvorninha@gmail.com, ou pelos números 919213778 e 917712581.

5.1 Assuntos omissos

Todos os restantes assuntos não mencionados no presente regulamento, serão analisados e decididos pela organização.

5.2. Como chegar

EM 567 – Alvorninha, Caldas da Rainha (Pavilhão desportivo);

Coordenadas GPS: 39.382376, -9.034895.

Via A8: Saída Caldas da Rainha e seguir direção Alvorninha;

Via IC2: Saída Benedita e seguir direção Alvorninha.

5.3. Locais a visitar

Após conclusão da prova os participantes poderão ver a barragem de Alvorninha com mais calma, visitar o Mercado de Santana em Alvorninha, um dos maiores mercados semanais do País, a claro a cidade termal de Caldas da Rainha.

