

2º Trail de Alvorninha – 31-Maio-15

Regulamento da prova

1. Condições de participação

1.1. Identificação e descrição das diferentes provas:

- Prova de Trail running com distância aproximada de 22 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 22 km e caminhada (item 3.1), consideram-se regularizadas depois de preenchidos os formulários 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.

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.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

No dia 31 de Maio de 2015, vai ter lugar 2º 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 21,5 km, sendo parte dela desenrolada em torno da albufeira da barragem de Alvorninha. Esta é 2ª 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 running, 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 conta com cerca de 21,5kms e terá início, como na edição passada, junto da barragem de Alvorninha e desenrolar-se-á maioritariamente em terrenos florestais e agrícolas.

Passará nas seguintes localidades/ quintas: Quinta da Cruz, Quinta do Paço, Cumeira da Cruz, S. Clemente, Mercado de Santana, Pego, 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;
- 08h40 concentração dos atletas junto da barragem de Alvorninha para uma breve palestra;
- 09h00 partida da prova de Trail;
- 09h10 concentração dos participantes da caminhada junto da barragem;
- 09h30 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

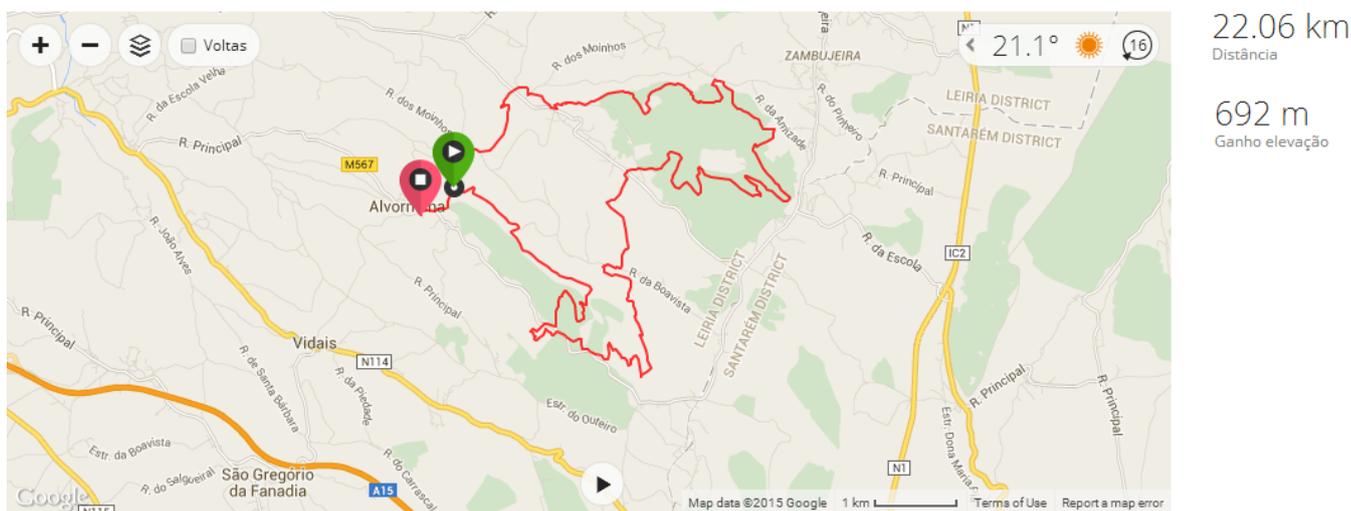
O Trail é composto por uma extensão de 22 kms, tendo um desnível acumulado positivo de 692 m e negativo de 679m.

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

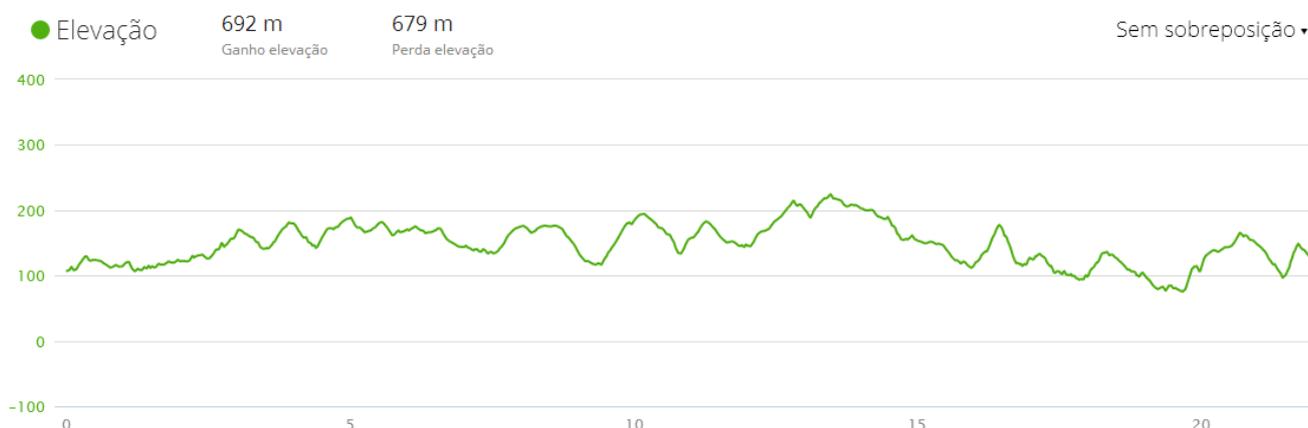
2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

O mapa interativo do percurso está publicado e poderá ser consultado através do link: <https://connect.garmin.com/modern/activity/762206133/share/0?lang=pt>

Aí poderá interagir no programa e retirar dados como a altimetria e locais de passagem. Informa-se que o tempo final constante na aplicação é apenas exemplificativo, não devendo os atletas guiar-se pelo mesmo.



Dados relativos à altimetria em função da distância:



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 5 horas, não sendo classificados os participantes que terminem após esse tempo. Os participantes que às 13h00 ainda não tenham efetuado a passagem no 2º ponto de controle (km17), serão igualmente desclassificados, sendo portando transportados para o ponto de chegada.

2.6. Metodologia de controle de tempos

O controlo dos tempos será feito através do número de dorsal e estará a cargo dos juizes da Associação Distrital de Atletismo Leiria.

2.7. Postos de controle

Haverão dois postos de controle, um ao km 4,5 na Quinta do Paço aquando do 1º abastecimento e outro ao km 17na localidade de Pego no 3º abastecimento. Nos postos de controle será colocado um risco de cor a designar pela organização no dorsal do atleta, como marca de passagem no ponto de controle. 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 quatro abastecimentos líquidos ao km 4,5 na Quinta do Paço, km 10 na localidade de S. Clemente, km 17 na localidade de Pego e ao km 20 na localidade de Chãos. O abastecimento sólido será ao km 10 em S. Clemente que coincidirá com o 2º abastecimento líquido.

Aos participantes na caminhada será fornecido um abastecimento liquido ao km 4.

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

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

A organização não obriga ao uso específico de material, no entanto recomenda-se aos participantes o uso de vestuário e calçado adequado às condições da prova e climatéricas.

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, transferência bancária)

As inscrições para ambas as provas, Trail e caminhada, poderão ser efetuadas diretamente na sede de Junta de Freguesia de Alvorninha, preenchendo o formulário de inscrição aí disponibilizado, no nosso site <http://1-trilho-de-alvorninha.webnode.pt/>, no item inscrições ou através de email para trilhosdealvorninha@gmail.com.

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 22/05/2015 e o preço da inscrição é de 12,00€ 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.

Após essa data (22/05/2015) o preço de inscrição será acrescido de 3 euros.

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 22/05/2015.

3.4. Material incluído com a inscrição

Com a inscrição estará incluído o dorsal, uma t-shirt técnica, brinde e senha para almoço

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 mim 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.