

Regulamento III Trail do Dragão

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 Idade de participação nas diferentes provas

O Trail do Dragão é um evento desportivo organizado pela Junta de Freguesia de Arrabal e consiste numa prova de *trail running* pelos caminhos e trilhos da freguesia do Arrabal, a realizar no dia 18 de Setembro de 2016.

Serão admitidos para o Trail Longo (30km) e Trail Curto (15km) todos os atletas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos à data de realização da prova.

Para a caminhada serão admitidos todos os participantes sem qualquer restrição de idade.

1.2 Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando preenchido o formulário de inscrição online, com os dados corretos e após confirmação do pagamento eletrónico efetuado. Em caso de desistência por qualquer razão, a partir do dia 1 de Setembro o valor da inscrição não será devolvido ao atleta.

1.3 Condições físicas

Para a realização das provas de Trail Longo e Curto aconselha-se a todos os participantes que se apresentem em condições físicas e psicológicas adequadas para a realização de uma prova de grau de dificuldade médio a elevado. A prova será realizada maioritariamente em single tracks, com troços de inclinação significativa e com presença de muita pedra solta.

1.4 Definição de possibilidade de ajuda externa

Não é permitido qualquer tipo de ajuda externa aos participantes.

1.5 Colocação de dorsal

O dorsal deverá ser colocado no peito de forma bem visível durante toda a prova.

1.6 Regras de conduta desportiva

Adoptar uma atitude positiva perante o meio ambiente.

Prestar auxílio a quem dele precise.

Cumprir na íntegra todo o traçado balizado e seguir as indicações colocadas para o efeito.

Conhecer e respeitar este regulamento.

2. PROVA

2.1 Apresentação da(s) Prova(s)/Organização

A Junta de Freguesia de Arrabal organiza a 18 de Setembro de 2016 a 3ª edição do Trail do Dragão. A prova realiza-se na sua totalidade nos trilhos e caminhos da freguesia de Arrabal, atravessando locais emblemáticos de beleza paisagística singular como o Vale Maior, Costa Castelhana e a mata da Curvachia.

2.2 Programa/Horário

7:00 Abertura do secretariado

8:50 Controlo "0" Trail Longo

9:00 Partida do Trail Longo

9:20 Controlo "0" Trail Curto

9:30 Partida do Trail Curto e Caminhada

12:30 Início Almoço

13:00 Entrega de Prémios

14:00 Final da Prova

2.3 Distância/Altimetria/Categorização de dificuldade ATRP

Distância

Trail Longo – 27,73Km

Trail Curto – 16,78km

Nota: a organização pode alterar a quilometragem das provas caso necessário (segurança dos atletas); neste caso os atletas serão devidamente informados.

Altimetria

Trail Longo

Subida acumulada - 933m

Descida acumulada - 922m

Diferença de altitudes - 162m

Trail Curto

Subida acumulada - 502m

Descida acumulada - 501m

Diferença de altitudes - 151m

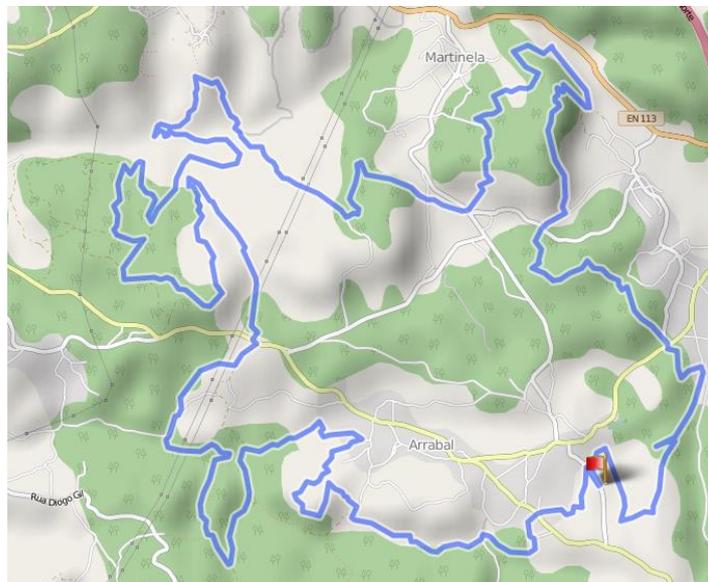
Categorização de dificuldade

Trail Longo – Grau 2

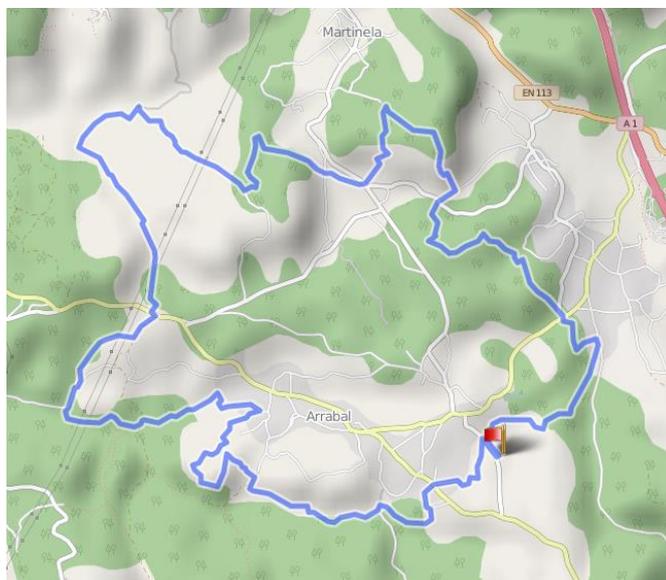
Trail Curto – Grau 2

2.4 Mapa/Perfil Altimétrico/Descrição do Percorso

Mapa Trail Longo



Mapa Trail curto



Perfil Altimétrico Trail Longo



Perfil de altitude (altimetria) (89 m para 251 m)

Perfil Altimétrico Trail Curto



Perfil de altitude (altimetria) (98 m para 249 m)



Descrição do Percorso:

A prova decorrerá essencialmente por trilhos e caminhos florestais, dentro da freguesia de Arrabal, tendo como principais particularidades a mata densa e o emblemático carvalho da Curvachia, o Vale Maior pela diversidade de paisagens, alternado o verde denso com pedra árida e a passagem à entrada da Gruta da Costa Castelhana.

Todo o percurso será balizado com fita sinalizadora vermelha e branca, com sinalização vertical constituída por sinais direccionais, informações de perigo, informação da distância percorrida, para além da presença de voluntários distribuídos ao longo do percurso.

A sinalização encontra-se distribuída no máximo de 50m em 50m, pelo que, sempre que o atleta percorra uma distância superior à indicada sem encontrar qualquer sinalização, deverá retornar ao local da última sinalização encontrada.

2.5 Tempo limite

O Trail Curto terá uma duração máxima de 3h30 enquanto o Trail Longo terá uma duração de 5h00, dando-se como terminada a prova às 14:00.

Não existirá tempo limite definido para a passagem nos postos de controlo.

2.6 Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será realizado através da leitura electrónica de um chip (pulseira) que os atletas transportarão no pulso, sendo obrigatória a sua validação em todos os postos de controlo.

Existirá também um controlo manual de suporte como complemento do controlo electrónico.

2.7 Postos de controlo

(Não será revelado)

2.8 Locais dos abastecimentos

(revelado mais próximo da prova)

NOTA: os abastecimentos serão compostos por sólidos e líquidos; caso as condições climatéricas assim o justifiquem serão colocados abastecimentos líquidos adicionais nos locais a definir;

2.9 Material obrigatório/Verificações de material

Não existe obrigatoriedade de uso de material adicional. No entanto, aconselha-se a utilização de telemóvel com bateria e saldo para casos de emergência, apito e reservatório de água.

2.10 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

O percurso foi definido procurando minimizar a interacção dos atletas com o tráfego rodoviário. Contudo, nem sempre foi possível. O tráfego automóvel não será interrompido pelo que vigorará as regras do Código da Estrada.

Serão distribuídos voluntários devidamente identificados com colete reflector em todas as travessias de estradas com tráfego automóvel para auxiliar os atletas.

2.11 Penalizações/Desclassificações

Os atletas consideram-se desclassificados sempre que se verificarem as seguintes situações:

- Não registem a sua passagem em algum dos postos de controlo;
- Não devolvam o chip (pulseira) no final da prova ficando na obrigatoriedade de pagamento de 30€ em caso de extravio;
- Não sigam as marcações do percurso de forma deliberada com o objectivo de atalhar;
- Não respeitem os colegas e os demais intervenientes na prova;
- Tenham comportamento poluidor do meio ambiente;
- Excedam o tempo limite definido;

2.12 Responsabilidades perante o atleta/participante

A organização garante a realização de uma prova ajustada à categorização de dificuldade ATRP definida. Garante ainda a legibilidade do percurso assim como oferecer a oportunidade de conhecer a freguesia do Arrabal e alguns dos seus locais mais bonitos.

2.13 Seguro desportivo

Todos os participantes irão estar cobertos por um seguro desportivo. (detalhes e apólice de seguro revelada mais próximo do evento)

3. INSCRIÇÕES

3.1 Processo de inscrição

A inscrição será realizada exclusivamente online em <http://dragao2016.offcrono.pt>. Após o preenchimento do formulário deverá ir à aba PARA PAGAR de modo a receber no seu e-mail a referência para pagamento no Multibanco (MB). Pode pedir referência para uma ou mais inscrições de cada vez.

PARA EQUIPAS: inscrever cada atleta individualmente (muitos já estarão na base de dados do site) e no final ir à aba PARA PAGAR e seleccionar toda a equipa e clicar PAGAR, vai ser solicitado um e-mail para onde será enviada a referência a pagar de todos os atletas da equipa. A veracidade dos dados fornecidos no ato de inscrição é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

Este ano irá haver opção de almoço no local, mediante pré inscrição (vagas limitadas).

Caso necessite de recibo é necessário avisar a organização atempadamente para ser entregue no dia da prova no levamento do dorsal.

Em caso de dúvidas ou necessidade de esclarecimentos adicionais contactar:

917935652

913356026

traildodragao@gmail.com

3.2 Valores e períodos de inscrição

As inscrições nas provas terão os seguintes valores:

Trail Longo (30 km): 12€

Trail Curto (15 km): 10€

Caminhada: 6€

Almoço atleta/caminheiro: 5€

Acompanhante: 7,5€

Serão aceites inscrições até que seja atingido o limite de 500 inscritos (atletas + caminhantes):

Inscrições abertas até 10 de Setembro (23h59) ou até esgotarem.

Haverá almoço pago à parte conforme indicações acima referidas.

Condições de devolução do valor de inscrição

Em caso de desistência da prova não será efectuada a devolução do valor de inscrição salvo se a mesma for comunicada até dia 1 de Setembro.

3.3 Material incluído com a inscrição

A inscrição na prova dá direito ao kit de atleta que será composto por t-shirt técnica (Trail) ou t-shirt de algodão (Caminhada), lembrança de participação, seguro desportivo, marcações, abastecimentos, massagens (trail).

3.4 Secretariado da prova/horários e locais

Secretariado:

Junta de Freguesia de Arrabal

Rua José Bernardino Crespo, 23

2420-009 Arrabal

Coordenadas GPS:

39°41'48,35''N

8°41'27.29''O

Horário:

7:00 Abertura do secretariado

8:50 Controlo "0" Trail Longo

9:00 Partida do Trail Longo

9:20 Controlo "0" Trail Curto

9:30 Partida do Trail Curto e Caminhada

12:30 Início Almoço

13:00 Entrega de Prémios

14:00 Final da Prova

3.5 Serviços disponibilizados

Os atletas terão ao seu dispor, para além do kit de atleta, duche de água quente no final da prova e massagens de recuperação.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1 Definição, data, local e hora de entrega de prémios

Os prémios serão entregues junto ao local do final da prova, no dia 18 de Setembro pelas 13h.

4.2 Definição das categorias etárias/sexo/individuais/em equipas

Serão premiados os 3 primeiros classificados de cada escalão, no Trail Longo e no Trail Curto (Masculinos e Femininos) assim como o 1º classificado da geral de cada prova.

Poderá ser pedido aos atletas que comprovem a sua idade.

Será premiada a equipa que apresentar o maior número de inscritos no Trail (Curto + Longo)

Os prémios não levantados no dia da prova, ou a ausência dos premiados, na referida cerimónia, entendem-se como renúncia aos mesmos, revertendo para a Organização.

Idade em 18 de Setembro de 2016

Masculinos

M18 – dos 18 aos 39 anos

M40 – dos 40 aos 49 anos

M50 – dos 50 aos 59 anos

M60 – com 60 ou mais anos

Femininos

F18 – dos 18 aos 39 anos

F40 – dos 40 aos 49 anos

F50 – com 50 ou mais anos

4.3 Prazos para reclamação de classificações

Os atletas terão 30 minutos para apresentar a reclamação da classificação, contados a partir do momento da afixação dos Resultados Oficiais.

5. INFORMAÇÕES

5.1 Como chegar

Pela Autoestrada A1 :

Tome a saída em direcção a Leiria/Tomar/Ourém/N113

Siga pela N113 e vire à direita em direcção a Martinela/Arrabal

Siga pelo CM1245 até Arrabal

NOTA: existirão placas de sinalização indicativas do local do III Trail do Dragão

5.2 Onde ficar

A organização do III Trail do Dragão disponibiliza (a quem o solicitar) solo duro para dormidas.

Para isso entrar em contacto com a organização através dos contactos disponibilizados

5.3 Locais a visitar

Museu Etnográfico do Freixial

É um espaço que oferece aos visitantes o contacto com o mundo ligado à agricultura e às actividades tradicionais através da reconstituição de uma habitação rural do final do século XIX.

Apresentando uma exposição temática resultante do vasto espólio recolhido pelo Rancho Folclórico do Freixial ao longo da sua existência, o Museu revive o dia-a-dia das gentes que sobreviveram numa economia de subsistência, em tempos difíceis, onde o ofício do carpinteiro era tão importante como o do ferreiro, do serrador, do pedreiro ou da tecedeira. A casa assume-se, assim, como um museu vivo, onde se desvendam os mistérios da história de um povo e se perpetua a sua memória e identidade cultural.