



# Regulamento

## III Trail Rota do Bolinhol

18 de março de 2018 – Vizela

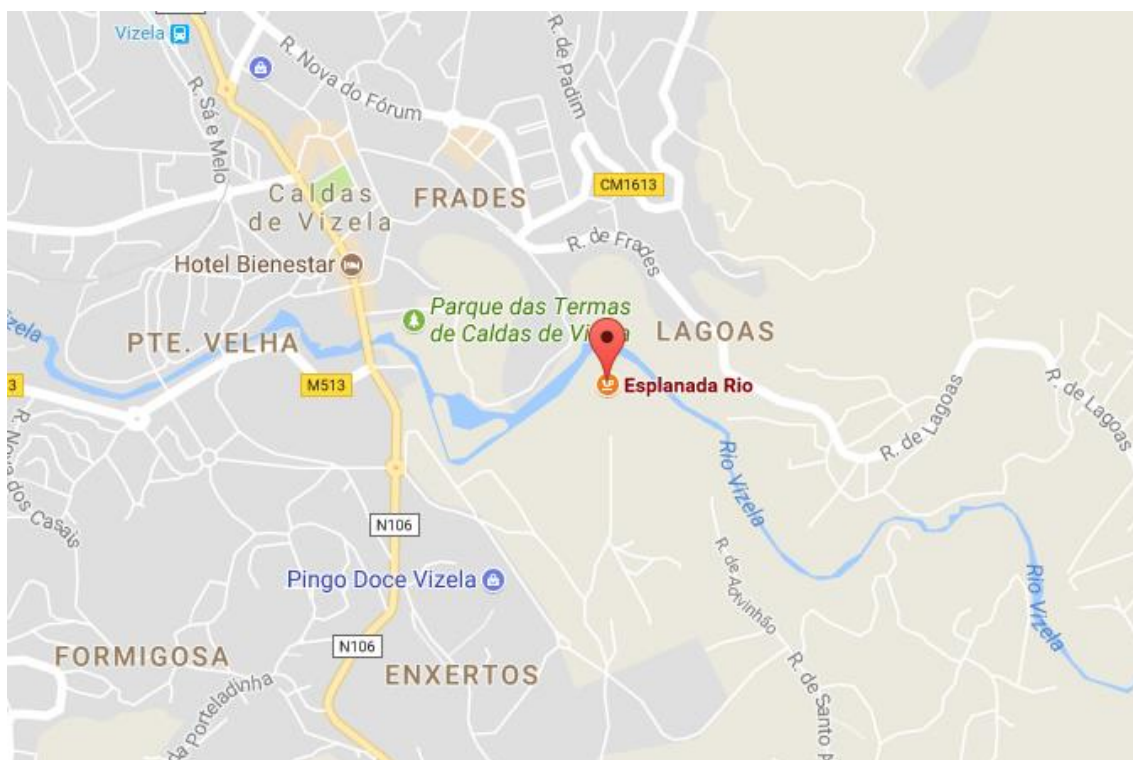
### 1. Condições de participação

#### 1.1. Idade e participação nas diferentes provas

O III Trail Rota do Bolinhol é constituído por um Mini-Trail de 13km, um Trail de 20km, organizados pela **Run4fun**, e uma Caminhada solidária, organizada pela **Associação Vizelense Coração Azul** (Associação Juvenil Vizelense de Apoio aos Animais), de 6km.

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos e na caminhada não existe idade mínima.

A partida e chegada do trail e da caminhada estão previstas ser na zona ribeirinha de Vizela, Travessa da Cascalheira (junto ao Esplanada Rio)





## 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento, e mediante o pagamento através da referência multibanco ou por Paypal. A inscrição deve ser efetuada em [www.run4fun.pt](http://www.run4fun.pt)

## 1.3. Condições físicas

É importante que os participantes possuam uma condição física e mental adequada à dureza da prova e a consciência das dificuldades de cada corrida, nomeadamente, distâncias, duração, terreno, desníveis e condições meteorológicas.

O trail curto é de dificuldade média, exige alguma preparação física uma vez que parte do percurso serão subidas.

O trail longo tem um grau de dificuldade maior que o trail curto, o que exige uma maior preparação física.

A caminhada é acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física. Privilegiará a zona marginal ribeirinha, pelo que é um percurso sem grandes desníveis.

## 1.4. Colocação do dorsal

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. **Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.**

## 1.5. Regras de conduta desportiva

Qualquer participante que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será automaticamente desclassificado.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

*A Run4Fun – Organização de Eventos Desportivos organiza no dia 18 de março de 2018 o III Trail Rota do Bolinhol. Prova com início e fim na zona ribeirinha.*



Este evento é constituído por um trail curto de 13km, um trail longo de 20km e uma caminhada de 6km, durante os quais os participantes irão percorrer alguns dos mais belos trilhos do concelho de Vizela.

Local de concentração, partida, chegada e banhos:

Tv. da Cascalheira 79, 4815 Caldas de Vizela

Coordenadas GPS: a definir

**Na caminhada, de 6km, todos os lucros reverterão a favor da Associação Coração Azul.**

## **2.2. Programa / Horário**

Sábado, dia 17 de março

15:00 – Abertura do Secretariado – Zona ribeirinha (zona da partida da prova)

18:00 – Fecho do Secretariado

Domingo, dia 18 de março

07:30 - Abertura do Secretariado – Zona ribeirinha (zona da partida da prova)

09:00 – Fecho do Secretariado

09:00 – Início do Aquecimento

09:20 – Partida do Trail 20km

09:40 – Partida do Mini-Trail 13km

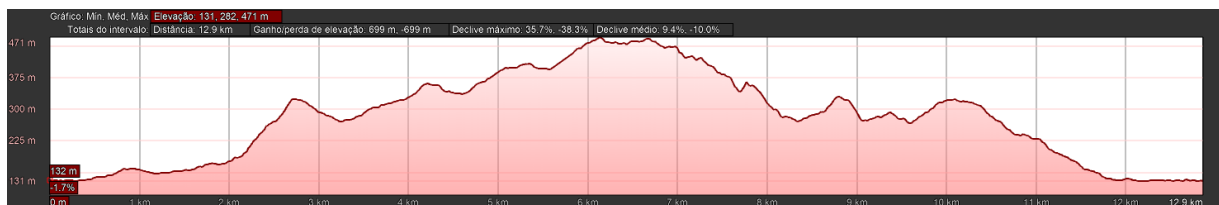
09:45 – Partida da Caminhada

**Nota:** A entrega de prémios será realizada consoante a chegada dos atletas

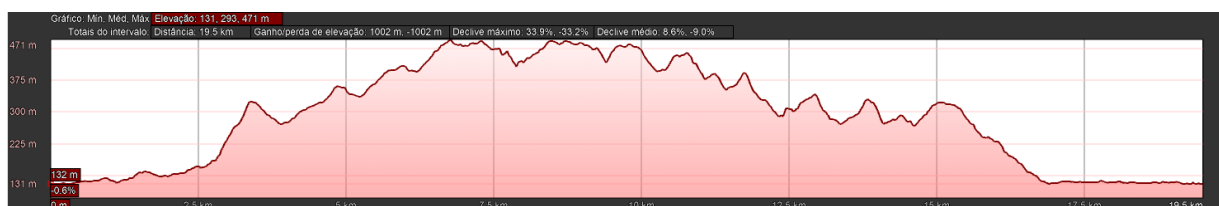


### 2.3. Distância (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP

Trail Curto – 13km



Trail – 20km



### 2.4. Tempo limite

Os participantes terão de passar sensivelmente a metade do percurso até 3 horas após o início do trail e terminar a prova no tempo máximo de 6 horas, caso contrário serão desclassificados.

### 2.5. Metodologia de controlo de tempos

Haverá controlo de tempos na meta através de chip colocado no dorsal dos participantes e haverá também postos de controlo manuais em locais estratégicos.

### 2.6. Postos de controlo

Haverá um ou mais postos de controlo.

### 2.7. Locais dos abastecimentos

Abastecimento líquido e sólido – distância a definir

Abastecimento líquido – distância a definir

Reforço alimentar na meta.



O abastecimento inclui: água, fruta, marmelada, batatas fritas e outros alimentos que a organização possa disponibilizar.

De modo a evitar que haja poluição do ambiente não iremos fornecer garrafas de água, apenas copos que deverão ser usados junto do abastecimento, pelo que cada participante deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio recipiente caso queira transportar água durante o percurso.

## **2.8. Material aconselhável**

Telemóvel

## **2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

As travessias perigosas estarão sempre asseguradas com membros do staff. Estradas secundárias não estarão cortadas, sendo da responsabilidade do participante cumprir as normas do código da estrada.

## **2.10. Penalizações/ desclassificações**

A conduta não desportiva e a falha na passagem do posto de controlo terão como penalização a desclassificação.

## **2.11. Seguro desportivo**

Os participantes das provas de trail encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro.

# **3. Inscrições**

## **3.1. Processo de inscrição**

As inscrições serão processadas automaticamente no site [www.run4fun.pt](http://www.run4fun.pt). O pagamento é feito de forma automática, por referência multibanco ou por Paypal.

Qualquer eventualidade deverá ser dirigida ao e-mail: [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)



### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

Trail curto - até dia 31 de dezembro: 8€

Trail curto – de 1 a 31 de janeiro: 10€

Trail curto – de 1 a 12 de março: 12€

Trail longo - até dia 31 de dezembro: 10€

Trail longo – de 1 a 31 de janeiro: 12€

Trail longo – de 1 a 12 de março: 14€

Caminhada – de 10 de fevereiro a 12 de março: 5€

As inscrições serão consideradas válidas se forem pagas até dia 6 de março.

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

A organização reserva o direito de não devolver o valor da inscrição dos participantes já confirmados mesmo em caso de desistência antecipada.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

Kit de inscrição trail:

- t-shirt técnica do evento
- dorsal personalizado com ship (válido para inscrições efetuadas e pagas até dia 4 de março)
- abastecimentos
- seguro desportivo
- banho
- guarda valores
- **prémio finisher: BOLINHOL**

Kit de inscrição caminhada:

- t-shirt
- garrafa de água
- material promocional



- aquecimento inicial
- degustação de BOLINHOL e fruta no final da caminhada

### **3.5. Serviços disponibilizados**

Todos os participantes terão disponível um local para tomarem um banho no final da prova.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição da data, do local e da hora de entrega dos prémios**

A entrega dos prémios decorrerá na zona da meta e tem como hora prevista de início as 12h.

Este horário poderá sofrer alterações conforme a chegada dos participantes.

### **4.2. Definição das categorias etárias**

As categorias que serão usadas nas provas de trail são:

#### **Masculinos/Femininos**

- Seniores
- Vet M40
- Vet M50

Os escalões regem-se pelo regulamento geral de competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Para além dos prémios por escalão para os primeiros três classificados de cada prova haverá também prémios para (os três primeiros classificados):

#### Classificação Geral (M/F)

Classificação por equipas – pontuam os três primeiros elementos de cada equipa (misto)

Haverá um prémio para a equipa com o maior número de inscritos

Haverá também um prémio para o primeiro classificado que participe e termine com a t-shirt do evento (M/F, por prova)



#### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Todos os participantes dispõem de três dias, após a divulgação das classificações, para proceder a qualquer reclamação das classificações.

#### **5. Direitos de imagem**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

#### **6. Cancelamento do Evento**

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização: Catástrofes naturais, Greves, Manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

#### **Notas e alterações**

Qualquer informação/dúvida adicional contactar através do email **[inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)**

A organização é soberana. Qualquer situação que não esteja neste regulamento será resolvida pela organização. Este regulamento poderá sofrer alterações até um mês antes do evento.