



# Regulamento

## II Trail Rota do Bolinhol

19 de março de 2017 – Vizela

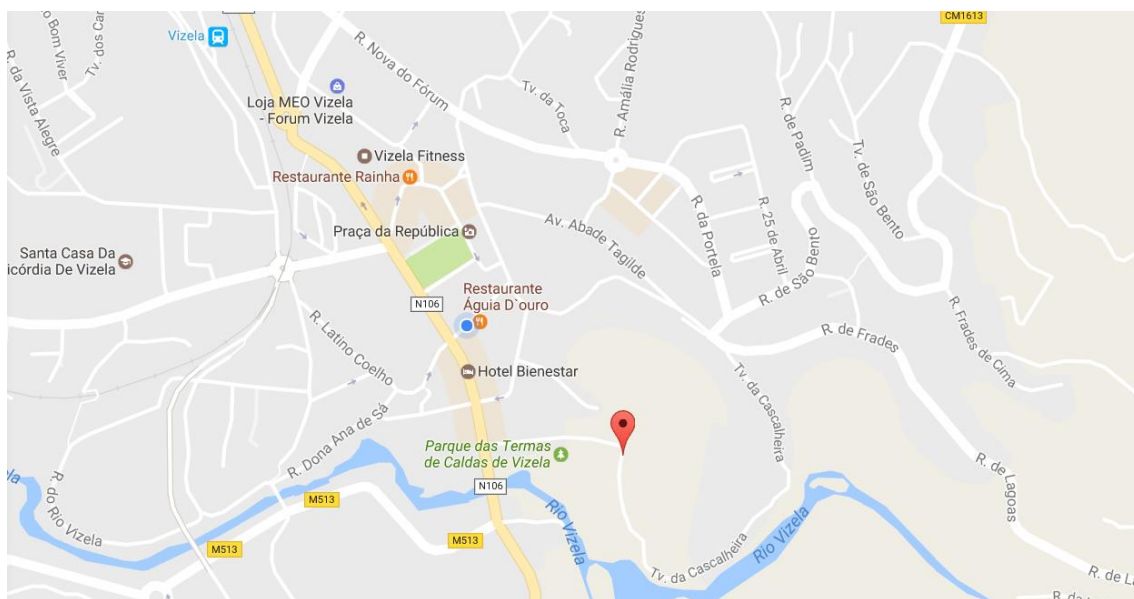
### 1. Condições de participação

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

Este evento é constituído por um trail curto de 13km, um trail longo de 20km 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 serem na zona ribeirinha de Vizela, Rua da Cascalheira.





## **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, depois, mediante o pagamento através da referência multibanco (atletas portugueses) ou transferência bancária (para atletas estrangeiros).

## **1.3. Condições físicas**

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

O trail curto é de dificuldade média, exige alguma preparação física, pois 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 tem que estar sempre visível durante toda a prova, sendo pessoal e intransmissível. A organização tem o direito de desclassificar qualquer atleta que não leve o dorsal bem visível.

## **1.5. Regras de conduta desportiva**

Qualquer atleta 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 próximo dia 19 de março de 2017 o II Trail Rota do Bolinhol. Prova com início e fim na zona ribeirinha).*

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



Na caminhada, de 6km, toda a receita reverterá a favor da Associação Coração Azul.

## 2.2. Programa / Horário

Sábado, dia 18 de março

15h00–abertura do secretariado – Local Prova, Zona Ribeirinha de Vizela, Rua da Cascalheira

18h00–encerramento do secretariado

Domingo, dia 19 de março

08h00–abertura do secretariado – Local Prova, Zona Ribeirinha de Vizela, Rua da Cascalheira

09h00–encerramento do secretariado

09h00–animação com aula de Zumba

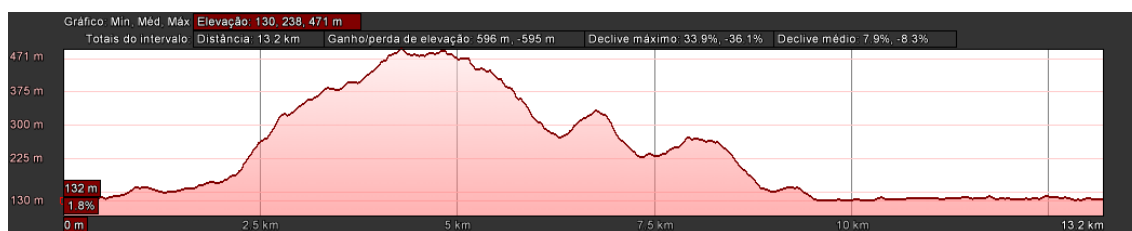
09h30–partida para a prova de trail 20km

09h40–partida para a prova de trail 13km

09h45 – partida para a caminhada de 6km

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

### Trail Curto – 13km



### Trail Longo – 20km





## **2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

Ponto anterior.

## **2.5. Tempo limite**

Os atletas 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.

## **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

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

## **2.7. Postos de controlo**

Haverá um posto de controlo.

## **2.8. 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 atleta deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio recipiente caso queira transportar água durante o percurso.

## **2.9. Material aconselhável**

Telemóvel

## **2.10. 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 atleta cumprir as normas do código da estrada.



### **2.11. Penalizações/ desclassificações**

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

### **2.12. Seguro desportivo**

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão cobertos pelo seguro desportivo durante toda a prova.

## **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 para atletas portugueses e por transferência bancária para atletas estrangeiros.

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

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

Trail curto - até dia 12 de março: 10€

Trail curto – após o dia 12 de março: 12€

Trail longo - até dia 12 de março: 12€

Trail longo – após o dia 12 de março: 14€

Caminhada: 5€

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

A organização reserva o direito de não devolver o valor da inscrição dos atletas 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 12 de março)
- abastecimentos
- seguro desportivo
- banho
- guarda valores
- prémio finisher: bolinhol

#### Kit de inscrição caminhada:

- t-shirt
- garrafa de água
- merchandising da Associação Coração Azul
- seguro desportivo

### **3.5. Serviços disponibilizados**

Todos os atletas terão disponível um local para tomarem um duche 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 atletas.

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

As categorias que serão usadas na prova são:

#### **Masculinos:**

- Seniores
- Vet M40
- Vet M50

#### **Femininos**

- Seniores
- Vet M40

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

Todos os atletas dispõem de cinco dias úteis para proceder a qualquer reclamação das classificações.

## **Notas e alterações**

Qualquer informação/dúvida adicional contactar através do email **geral@run4fun.pt**

A organização é soberana. Qualquer situação que não esteja neste regulamento será resolvida pela organização, sempre em benefício dos participantes. Este regulamento pode ser alterado até 10 dias antes da prova.