

Regulamento

Nota: Todos os participantes inscritos deverão permanecer atentos ao site e facebook da organização (ADIB – www.adib.com.pt), onde serão colocadas todas as informações oportunas que complementarão este regulamento (parque automóvel; secretariado; zona de partida; zonas de abastecimento; banhos; zona de entrega prémios; refeições; etc). Caso a organização entenda, poderá efetuar ajustes no presente regulamento.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

O “ADIB Epic Trail Solidário 2017” é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões da freguesia de Barrosas, do concelho de Felgueiras.

O Trail Curto está aberto a todas as pessoas maiores de idade (18 anos) enquanto a Caminhada é aberta a menores, desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição deverá ser efetuada online, em formulário específico, sendo **necessário enviar comprovativo de pagamento** (caso seja via transferência bancária) para o email da adib (geral@adib.com.pt). O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento que comprove o respetivo pagamento (transferência).

Formulário disponível em: www.adib.com.pt e [facebook \(adib\)](https://www.facebook.com/adib)

FORMAS DE PAGAMENTO

Transferência Bancária: **IBAN – PT50 0007 0657 0001 0910 0019 3**

Numerário: Sede da ADIB | Rua Vilar e Samarim, 4650-149 Idães – Felgueiras
TLF: (+ 351) 255 340 420
GPS: 41°19'39.4"N 8°15'43.7"W

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

Estar consciente das distâncias, dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, assim como de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente; **Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas**; Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva; **Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc**; Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento. Toda a assistência profissional (treinador, médico, equipa) é estritamente proibida.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal do atleta 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.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA (S) / ORGANIZAÇÃO

O “ADIB Epic Trail Solidário 2017”, é um evento essencialmente de carácter solidário, é organizado pela **ADIB** - Associação para o Desenvolvimento Integral de Barrosas e **AnimaSports Lda**, em parceria com a Rede Local de Intervenção Social de Felgueiras (Programa RELIS).

O “ADIB Epic Trail Solidário 2017” será realizado no dia 25 de Abril de 2015, e será constituído por 2 eventos:

- Trail Curto com a distância aproximada de 18km, ± 550 m de desnível, grau 1 de dificuldade (conforme ATRP).
- Caminhada com a distância aproximada de 8 km.

(Nota: a organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se assim o entender)

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

“ADIB Epic Trail Solidário 2017”, 25 de Abril de 2017

Dia 22 de Abril (sábado): 10h00/12h00 e 15h00/18h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais – Sede da ADIB (*Rua Vilar e Samarim 4650-149 Idães – Felgueiras*)

Dia 23 de Abril (domingo): 10h00/12h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais – Sede da ADIB (*Rua Vilar e Samarim 4650-149 Idães – Felgueiras*)

Dia 24 de Abril (segunda-feira): 10h00/12h00, 14h30/17h30 e 21h00/23h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais – Sede da ADIB (*Rua Vilar e Samarim 4650-149 Idães – Felgueiras*)

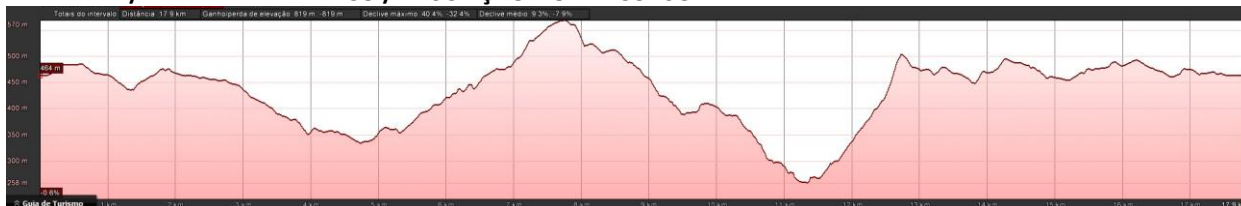
Dia 25 de Abril (terça-feira):

07:00 **Abertura do Secretariado** e entrega dos dorsais – Sede ADIB - *Rua Vilar e Samarim 4650-149 Idães* - FLG
 08:50 **Encerramento do secretariado**
 09:00 Boas Vindas, Briefing e Aquecimento
 09:30 Partida do Trail (**Campo Futebol CRP Barrosas – Junto ao ADIB**)
 09:30 Partida da Caminhada
 10:30 Chegada prevista dos 1^{os} atletas do Trail
 11:30 Chegada prevista “Caminhada”
 12:00 Cerimónia de entrega de prémios do “ADIB Epic Trail Solidário 2017”
 12:30 Encerramento
 (**Horários sujeitos a alterações**)

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP

O “ADIB Epic Trail Solidário 2017” terá a distância aproximada de 18km (Trail Curto) e um **desnível positivo acumulado ± 622 m** tendo a **classificação de Trail Curto de Grau 2** (conforme ATRP).

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO



A Caminhada terá uma distância de 8 km e não terá classificações.

2.5. TEMPO LIMITE

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 3 horas e 30 minutos. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica com recurso a chip colocado no dorsais.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Durante o percurso existirão alguns postos de controlo surpresa.

2.8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Trail 18km

Líquido/Sólido – \pm 9km (TC)

Líquido/Sólido – Final

Caminhada 8km

Líquido – \pm 4km

2.9. MATERIAL ACONSELHADO

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material: Manta de sobrevivência; Apito; Corta-vento; Telemóvel; Reservatório de líquidos.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

| PENALIZAÇÕES | DESCLASSIFICAÇÕES |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Não leve o dorsal bem visível;- Ignore as indicações da organização. | <ul style="list-style-type: none">- Não complete a totalidade do percurso;- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe;- Alteração do dorsal;- Tenha alguma conduta antidesportiva;- Não passe nos postos de controlo. |

2.12. SEGURO DESPORTIVO

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas online no site (www.adib.com.pt) ou facebook.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Até ao dia 18 de Abril de 2017:

Trail Curto 18 km - 10 euros (*almoço incluído - para evitar desperdícios, pf assinala se pretende o almoço)

Caminhada - 2 euros (*pagamento no secretariado da prova*)

De 19 a 24 de Abril de 2017:

Trail Curto 18 km - 15 euros (*almoço incluído)

Caminhada - 2 euros (*pagamento no secretariado da prova*)

*MENU ALMOÇO | Prato (feijoadá), 1 bebida, sopa, pão e peça de fruta.

OBS: No dia 25 de abril, seja ainda mais solidário, para além de caminhar pela adib, almoce connosco pelo preço simbólico de 5€. Inscreva-se para o almoço no ato da inscrição.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Trail Curto (TC) - 18 km

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Caminhada

- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimento;
- Guias;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.5. PRÉMIOS

- Trail Curto – serão atribuídos prémios aos primeiros classificados da geral masculina/feminina
- Troféu para a equipa mais numerosa.

3.6. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado funcionará na Sede da ADIB Rua Vilar e Samarim 4650-149 Idães – Felgueiras, no dia **Dia 22 de Abril** (sábado): 10h00/12h00 e 15h00/18h00; **Dia 23 de Abril** (domingo): 10h00/12h00; **Dia 24 de Abril** (segunda-feira): 10h00/12h00, 14h30/17h30 e 21h00/23h00; **Dia 25 de Abril** (terça-feira): 07h30/09h00.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será no dia 25 de Abril, a partir das 12h00. Os prémios distinguirão os três primeiros classificados da geral masculina/feminina, assim como aos três primeiros classificados de cada categoria etária/sexo, no Trail Curto (18km).

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO

| MASCULINOS | FEMININOS |
|-------------------------|-------------------------|
| Seniores – 18 a 39 anos | Seniores – 18 a 39 anos |
| M40 – 40 a 49 anos | M40 – 40 a 49 anos |
| M50 – 50 e mais velhos | M50 – 50 e mais velhos |

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

5. Informações

5.1. COMO CHEGAR

Rua Vilar e Samarim, 4650-149 Idães – Felgueiras

GPS: 41°19'39.4"N 8°15'43.7"W

5.2. ONDE FICAR

- Quinta da Longra | Rua De Santo Estêvão, 3841, Lousada
- Lousada Country Hotel | Variante de Vila Meã, 531, 4620-426 Lousada
- Hotel Quinta da Cruz & SPA | Rua da Cruz nº 477, Real, 4605-359 Ataíde, Portugal

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas com a indicação www.animasports.com, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

11. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi efetuado de acordo com o “regulamento tipo” da “**Associação de Trail Running de Portugal**”.