



REGULAMENTO

1. INTRODUÇÃO

Os trilhos da Serra da Gouveia vão ser o palco do **V TRAIL DA MONTANHA**. Gouveia situa-se na encosta sul da Serra com o mesmo nome. De acordo com o Padre Francisco Manuel Alves, em "Memórias Arqueológico-Históricas do distrito de Bragança", o nome desta localidade deriva do verbo "gouvir", cujo significado é 'gozar'. Tal definição toponímica pode encontrar explicação na paisagem avassaladora oferecida na área da freguesia. Um verdadeiro "gozo" para os olhos, principalmente na encosta virada para os Lagos do Sabor.

A posição estratégica junto ao vale do Sabor, os Castros identificados na zona e a Serra da Gouveia conferiram a Gouveia uma importância redobrada em tempos mais recuados. A agricultura é a principal atividade da freguesia. A oliveira, a amendoeira e o sobreiro têm ali boas condições de vida. Naturalmente, acabou por se desenvolver a pastorícia, como complemento à atividade agrícola.

A realização do **TRAIL** acompanha a vontade da autarquia de continuar a ver dinamizadas estas zonas, valorizando e aproveitando as suas especificidades. As condições de excelência da serra da Gouveia para a prática desta modalidade, conduzem o município a afirmar que o **TRAIL DA MONTANHA** é uma prova que vem de encontro ao seu desejo de promoção e dinamização do concelho através da prática desportiva. Esta é já a 5.ª edição e a Organização acredita que eventos associados à natureza e às áreas montanhosas são um ótimo cartão-de-visita e, portanto, geradores de dinamismo e riqueza.

O **V TRAIL DA MONTANHA** vai ter lugar no dia 09 de Dezembro de 2018. A iniciativa é composta por uma caminhada (9 km) e dois percursos competitivos (9 km e 22 km), sendo uma atividade aberta à participação de todos, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Clubes, Associações Desportivas, etc.) sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

O percurso de 22 Km do **TRAIL DA MONTANHA** integra o calendário de provas da Associação de Atletismo de Bragança para a época 2018/2019, constituindo a 1.ª etapa (de um total de 4) do CAMPEONATO DISTRITAL DE TRAIL — sendo este um fator diferenciador desta prova em termos competitivos, especialmente direcionada para clubes e atletas federados do distrito. As regras de funcionamento do Campeonato Distrital de Trail são definidas, divulgadas e geridas pela Associação de Atletismo de Bragança.

2. ORGANIZAÇÃO

1. O **V TRAIL DA MONTANHA** é organizado pelo Município de Alfândega da Fé, através do Setor de Desporto, em parceria com a Secção de Atletismo da ARA (Associação Recreativa Alfandeguense), e conta com o apoio da União de Freguesias de Eucísia, Gouveia e Valverde, e com a colaboração da Associação de Atletismo de Bragança.
2. O acto da inscrição implica a aceitação plena dos seus termos.
3. O evento terá lugar a 09 de Dezembro 2018, sendo composto por dois percursos de corrida pedestre em montanha e uma caminhada sem intuítos competitivos, segundo o programa-horário abaixo indicado.
4. Todas as equipas participantes nomearão um delegado que responderá pela sua equipa sempre que o motivo o





justifique, antes, durante e após a prova.

5. A entidade organizadora poderá eventualmente convocar os Delegados das equipas para reuniões, desde que tal o justifique.
6. Qualquer ocorrência não prevista no regulamento será resolvida pela organização.
7. A Organização reserva-se o direito de efetuar alterações aos percursos caso as condições climatéricas assim o justifiquem e tendo em atenção a segurança dos participantes.

3. PROGRAMA - HORÁRIO

09 DE DEZEMBRO DE 2018

8h00 – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia de Gouveia (Gouveia - Alfândega da Fé);

Coordenadas GPS: 41°17'29.95''N – 6°59'50.39''O

8h50 – Controlo de Partida **V TRAIL DA MONTANHA**;

9h00 – Partida em simultâneo do Passeio Pedestre (caminhada) e do **V TRAIL DA MONTANHA**;

9h10 – Controlo de Partida do **V MINI-TRAIL DA MONTANHA**;

9h15 – Partida do **V MINI-TRAIL DA MONTANHA**;

13h00 – Encerramento do controlo de chegada do **V TRAIL E MINI – TRAIL DA MONTANHA**;

Até às 13h00 – Banho nos balneários da Sede da ARA, em Alfândega da Fé

Coordenadas GPS: 41°34'71.68''N – 6°95'79.48''O

13h30 – Início do Almoço (sede da ARA);

14h00 – Cerimónia de entrega de prémios (sede da ARA).

4. PERCURSOS E DISTÂNCIAS

V TRAIL DA MONTANHA - 22 km

V MINI-TRAIL DA MONTANHA - 9 km

Passeio Pedestre (Caminhada) - 9 km

Todas as provas percorrem trilhos técnicos, estradas de terra batida e asfalto, acompanhadas de espetaculares paisagens sobre a Barragem do Baixo Sabor.

Marcação do Percurso

A marcação dos percursos é da responsabilidade da Organização, feita com auxílio de fita sinalizadora específica nos troços de terra e cal branca, marcas de tinta nas partes de asfalto para lá da possibilidade de utilização de setas indicadoras do percurso em alguns cruzamentos onde tal seja recomendado, devendo os participantes seguir essas mesmas indicações ou outras dadas por elementos da Organização.

Os percursos terão ainda referências da quilometragem da prova (Partida, 5km, 10km, 15km, 20 km).

Alterações

A Organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias em função das diferentes condicionantes e da segurança dos participantes, bem como suspender a atividade se as condições meteorológicas assim o recomendarem ou por motivos de força maior.





Qualquer modificação será devidamente anunciada no site da prova ou afixada em painel informativo existente no secretariado, local da partida ou nos pontos de controlo ao longo do percurso.

5. ABASTECIMENTOS

O número de abastecimentos será adequado à distância e dureza de cada uma das provas. De acordo com as características do percurso e com as necessidades dos atletas serão disponibilizados abastecimentos líquidos e sólidos. O número de abastecimentos de cada uma das provas será:

Trail – 2 Abastecimentos (1.º posto aos 9km; 2.º posto aos 16Km)

Mini-trail – 1 Abastecimento (1.º posto aos 5Km)

Passeio Pedestre (Caminhada) – sem abastecimentos

No final das provas a Organização dispõe de um abastecimento para todos os atletas.

6. SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes. Os atletas deverão fornecer no acto da inscrição, e até 48 horas antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

7. APOIO, EMERGÊNCIA, SEGURANÇA

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

A Organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização das provas, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

A Organização, em colaboração com as autoridades, procurará reduzir o tráfego automóvel no decurso das provas não se responsabilizando, no entanto, por qualquer acidente sofrido pelos atletas. Declina igualmente qualquer dano que a participação nas provas possa causar, quer aos concorrentes a si mesmo, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

8. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real 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 (vento, nevoeiro, frio, chuva neve, etc.);
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...
- Estar consciente que o trabalho da Organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

9. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na freguesia de Gouveia, na sede da Junta de Freguesia, cumprindo o horário divulgado no programa-horário deste regulamento.

O levantamento dos dorsais e Kit's será feito no secretariado, no dia do evento, das 8:00h às 9:00h.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação, de quatro alfinetes para colocação do dorsal, e do material obrigatório para a realização das provas.

10. MATERIAL RECOMENDADO E CONTROLO

A Organização recomenda o transporte do seguinte material, pois as provas desenrolar-se-ão em Dezembro, o que leva a prever temperaturas baixas, propícias à existência nevoeiros, gelo e precipitação sobre a forma de chuva e/ou neve.

TRAIL DA MONTANHA (22 km):

. Sistema de hidratação com capacidade para 0,5 litro (porta-bidão); Manta de sobrevivência; Apito; Corta-vento; Telemóvel.

MINI-TRAIL DA MONTANHA (9 km):

. Apito; Corta-vento; Telemóvel.

PASSEIO PEDESTRE (Caminhadas) (9 km):

. Sistema de hidratação (garrafa de água ou recipiente com líquido); Corta-vento; Telemóvel.

Controlo

A marcação dos percursos é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão postos de controlo de registo e de observação (elementos da Organização pelo percurso) pelo que os atletas deverão transportar o seu dorsal bem visível no peito, para um correto controlo de passagem por parte dos juizes de percurso.

As provas serão em sistema de Open-Road, no qual o atleta é responsável pelo cruzamento de estradas, apesar da existência de elementos da Organização que procurarão limitar a circulação de automóvel.

Existirá controlo de partida o qual abrirá 10 minutos antes do início da prova.





11. INSCRIÇÕES

Recebidas, até às 24 horas de 6 de DEZEMBRO de 2018, via [formulário de inscrição](#).

Valor:

- PASSEIO PEDESTRE (Caminheiros) (9 Km) – €12,50 (inclui almoço);
- MINI-TRAIL (9 km) - €12,50 (inclui almoço);
- TRAIL DA MONTANHA (22 km) – €12,50 (inclui almoço).
- Acompanhantes que façam a sua inscrição para o almoço (gratuitas para acompanhantes até 6 anos) - €10,00;

Nota: o reconhecimento de cada equipa (para efeitos de classificação por equipas) obriga à inscrição um mínimo de 8 atletas; só sendo admitida 1 equipa por clube / coletividade.

Dados Bancários para pagamento da inscrição:

TITULAR – Associação Recreativa Alfandeguense

NIB – 0035 0042 00002208630 64 | IBAN - PT50 0035 0042 00002208630 64 |

BIC/SWIFT - CGDIPTPL

As inscrições só serão confirmadas após pagamento e envio de respetivo comprovativo.

Informações: s.desporto.alfdafa@gmail.com ou Tef: 279 460 020

NOTA 1: A ausência ou desistência do participante no decurso da atividade não lhe confere o direito à devolução da verba correspondente à taxa de inscrição.

12. ESCALÕES

V TRAIL DA MONTANHA

Masculino			
Sénior (20 a 34 anos)	Veterano1 (35 a 44 anos)	Veteranos2 (45 a 54 anos)	Veteranos3 (55 anos em diante)
Feminino			
Sénior (20 a 34 anos)	Veterano1 (35 a 44 anos)	Veteranos2 (45 a 54 anos)	Veteranos3 (55 anos em diante)

V MINI-TRAIL DA MONTANHA

Geral Masculino e Feminino, sem distinção de idade.

PASSEIO PEDESTRE (CAMINHADA) DA MONTANHA

Participantes, sem distinção de sexo ou idade, numa marcha pedestre de montanha sem intuítos competitivos, a realizar em percurso alternativo ao dos atletas, mas com partida e chegada nos mesmos locais.

NOTA: as idades indicadas referem-se ao dia da prova, obrigando-se os atletas a competir no escalão correspondente à sua idade no dia da competição.



13. PRÉMIOS

V TRAIL DA MONTANHA

- T-shirt Oficial do **V TRAIL DA MONTANHA** para todos os participantes;
- Troféu aos 3 primeiros classificados da Geral, masculino e feminino;
- Troféu às 3 primeiras equipas;
- Troféu ao primeiro classificado Local, masculino e feminino;
- Prémios monetários (*Prize Money* 1.665 €), a atribuir aos melhores classificados da Geral (masculino e feminino), Equipas, Escalões e Local (masculino e feminino), segundo a seguinte grelha em euros:

	1º	2º	3º	4º	5º
Geral Masculino	150	100	60	40	25
Geral Feminino	150	100	60	40	25
Equipas	150	100	60	40	25
Escalões	25	20	15		
Local Masculino	25	20	15		
Local Feminino	25	20	15		

Nota 1: Os prémios monetários não são acumuláveis, sendo apenas atribuído o de maior valor.

Nota 2: A classificação por equipas é atribuída em função dos 4 atletas melhor classificados de cada equipa no Trail.

MINI-TRAIL DA MONTANHA

- T-shirt Oficial do **V TRAIL DA MONTANHA** para todos os participantes;
- Troféu ao primeiro classificado, masculino e feminino.

CAMINHADA

- T-shirt do **V TRAIL DA MONTANHA** para todos os participantes.

Oferta de almoço e ofertas surpresa para todos os participantes, de ambas as provas e da caminhada.

14. CRONOMETRAGEM

Para efeitos de classificação será registado o tempo de todos os concorrentes das provas previstas no programa do **V TRAIL DA MONTANHA**, através dos juizes da Associação de Atletismo de Bragança.

A cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

15. DESCLASSIFICAÇÕES

Respeito pela Natureza





O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc, no seu próprio CamelBak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

Conduta Desportiva

Todo o participante obriga-se a prestar auxílio a qualquer acidentado, não deteriorar ou sujar o meio ambiente e a seguir as indicações da Organização. A não observância deste ponto poderá ser punida com a desclassificação e outras sanções. Deste modo, serão punidos os atletas que:

- Não cumpram o percurso estipulado;
- Não sigam as indicações de elementos da Organização ou colaboradores;
- Tenham alguma conduta anti-desportiva e/ou linguagem ofensiva a atletas e outras pessoas;
- Tenham alguma conduta poluidora, destrutiva ou lesiva do ambiente.

Protestos

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até uma hora após o tempo final de prova do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

16. DORSAL

A Organização fornece um dorsal resistente, pessoal, intransmissível e devidamente identificado (número, nome, equipa, contactos da Organização e emergência, controles).

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de quatro alfinetes para colocação do dorsal. Durante as provas o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte posterior do corpo.

17. IMAGENS

Com a inscrição o participante autoriza a Organização a proceder à eventual captação de imagens durante as provas, que poderão ser utilizadas pela Organização para fins de divulgação e publicidade do evento.

18. CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS

A Organização reserva-se no direito de cancelar ou alterar trajecto(s) e/ou data(s) da(s) prova(s) em situações em que as condições climatéricas ou outras condições adversas coloquem em causa a integridade física dos participantes. Neste tipo de situações não haverá lugar a qualquer indemnização total ou parcial dos inscritos.

19. BANHOS

No final de cada prova será disponibilizado banho quente a todos os atletas, na sede da Associação Recreativa Alfandeguense, em Alfândega da Fé. Existirão balneários masculinos e femininos, devendo os atletas respeitar as





normas de uso, de modo a garantir a segurança e integridade de todos os atletas, bem como condições de higiene e limpeza do espaço.

20. DIVERSOS

Aceitação do Regulamento

Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição no **V TRAIL DA MONTANHA**, aceitam o presente regulamento.

Desistências

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

Casos Omissos

Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização de cujas decisões não haverá recurso.

