

VII TRAIL CONDINVEST/QUINTA DA LIXA – MONTE DO SEIXOSO
Organização – Lixanima/Ginofitness
Regulamento
16 de Junho 2019

1 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 - IDADE/PARTICIPAÇÃO DAS DIFERENTES PROVAS

No VII TRAIL – Condiinvest / Quinta da Lixa – Monte do Seixoso serão enquadradas as seguintes provas:

Trail Longo – +/- 21 km

Trail Curto – +/- 11 km

Caminhada - +/- 11 km

Este ano, o Trail Longo e o Trail Curto, encontram-se inseridas no Campeonato Regional de Trail da Associação de Atletismo do Porto.

A inscrição será realizada através das páginas <https://www.prozis.com/pt/pt/sportsevents/homepage> e www.trail.b-in.pt.

Todos os participantes que sejam menores de 18 anos devem apresentar no secretariado da prova o termo de responsabilidade que será atempadamente disponibilizado do sítio www.trail.b-in.pt. A caminhada será aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

O período de inscrição nesta prova terá início a 25 de abril de 2019 e terminará em 10 de junho de 2019.

1.2 - CONDIÇÕES FÍSICAS

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 fisicamente e mentalmente;

- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou até neve;

- 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.

Prova feita em semi-suficiência.

1.3 - POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não cause interferência com outros atletas em prova e apenas nas zonas dos PA's (Ponto de Assistência).

1.4 - COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O uso do dorsal é obrigatório para todas as provas.

1.5 - REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

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

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos, fora das zonas de assistência.

2 - PROVA

2.1 - APRESENTAÇÃO DA PROVA/ORGANIZAÇÃO

O VII TRAIL – Condiinvest / Quinta da Lixa – Monte do Seixoso é realizado pela LIXANIMA em conjunto com os patrocinadores oficiais da prova CONDINVEST pertencente ao grupo B-IN e QUINTA DA LIXA e conta com o apoio da Câmara Municipal de Felgueiras, Casa do Povo da Lixa e Ginásio GINOFITNESS.

Do evento farão parte três provas distintas:

- Trail Longo – +/- 21 km;

- Trail Curto – +/- 11 km;

- Caminhada - +/- 11 km.

2.1.1 - PERCURSOS



Trail Longo distância +/- 21 km – Percurso maioritariamente em terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso. Poderão participar nesta prova atletas com idade superior a 18 anos.

Caminhada/Trail – Percurso com início e fim no mesmo local, com cerca de 11 quilómetros fitado e marcado para a caminhada/Trail.

O percurso, bem como a realização das provas, poderá ser alterado se a segurança dos atletas assim o justificar.

2.2 - PROGRAMA/HORÁRIO

Sábado – 15/06/2019

14:30/19:30 – Abertura do Secretariado

Domingo – 16/06/2019

8:00 – Abertura do Secretariado

8:30 – Breffing da prova de Trail longa distância.

8:45 – Partida de Trail Longo 21km

9:15 – Partida de Trail curto 11km

9:30 – Partida Caminhada

11:00 – Previsão de chegada do primeiro atleta de Caminhada;

10:30 – Previsão de chegada do primeiro atleta de Trail Curto;

10:45 – Previsão de chegada do primeiro atleta Trail Longo.

Nota: *Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova, podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.*

2.3 - DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE

Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos pelo que todos os participantes serão informados das mesmas em tempo oportuno.

"Ver site da prova"

O percurso será fitado com fitas a anunciar. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.

Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

2.4 - TEMPO LIMITE

O tempo limite para completar a prova será de 4 horas, ou seja, até às 13h30. Existem membros da organização a fechar o circuito, serão indicados horários limites de



passagem em cada PA's, caso os atletas venham a exceder os mesmos serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização. Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

2.5 - METODOLOGIA DE TEMPOS DE CONTROLO

O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela Desportave, sendo as mesmas, posteriormente, publicadas no site do evento. O controlo será efetuado através do chip associado ao número do dorsal de cada atleta. Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova.

2.6 - POSTOS DE CONTROLE

Existirá controlo "0" efetuado pela organização por forma a identificar todos os atletas inscritos que alinham.

Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.

Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

2.7 - LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Haverá 3 postos de abastecimento(2 no percurso + 1 na chegada) para o Trail Longo. Haverá 2 postos de abastecimento para o Trail curto e caminhada (2 no percurso + 1 na chegada).

2.8 - MATERIAL OBRIGATÓRIO

Trail - Dada a época do ano e as possíveis condições climatéricas que os atletas poderão encontrar na montanha, será obrigatório a cada atleta:

- Calçado e vestuário adequados;
- Casaco impermeável com capuz e manga comprida ou corta-vento;
- Dorsal (visível);
- Telemóvel em estado operacional com os números da organização guardados.

- Os atletas devem trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos.

A organização poderá prescindir de controlo de algum equipamento obrigatório, caso as condições do dia da prova sejam bastante favoráveis à prática de desporto.

2.9 - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto será disputada em modo “*open road*”, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos possíveis troços rodoviários e respeitar as regras básicas do trânsito, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

É importante ter em atenção outras pessoas/veículos que possam circular na montanha.

2.10 - PENALIZAÇÕES/DESCCLASSIFICAÇÕES

Será desqualificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deite lixo ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o dorsal bem visível;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Não passe nos postos de controlo.

2.11 - RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante/atleta possa completar a sua prova desde que os mesmos respeitem e aceitem o presente regulamento.

Será disponibilizado local para banhos quentes no dia 16 de junho.

2.12 - SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualizará um seguro de responsabilidade civil para o evento e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta, sendo que os mesmos irão abranger, no mínimo, as coberturas exigidas por lei.

3 - INSCRIÇÕES

3.1 - PROCESSO DE INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB)



As inscrições serão efetuadas online na página <https://www.prozis.com/pt/pt/sportsevents/homepage>

A inscrição pressupõe a total aceitação deste regulamento.

A inscrição só é considerada válida após o pagamento da mesma.

Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: trail@b-in.pt, ou solicitando o contacto telefónico dos comissários responsáveis pela organização.

3.2 - VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Inscrições até 10 de JUNHO de 2019.

- O Trail Longo terá o custo de 12,50€ (doze euros e cinquenta cêntimos)*;
- O Trail curto terá o custo de 9,90€ (nove euros e noventa cêntimos)*;
- A Caminhada terá o custo de 6,80€ (seis euros e oitenta cêntimos).

*Os atletas federados na AAPorto têm direito a um desconto de 2€ na inscrição nesta prova.

Inscrições efetuadas presencialmente no dia do evento poderão ser aceites até ao encerramento do secretariado da prova, sendo, no entanto, sujeitas a uma taxa agravada. Neste caso, a entrega do kit está sujeita a disponibilidade.

3.3 - CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Não estão previstas quaisquer devoluções do valor da inscrição, sendo apenas possível permutar com outro atleta a inscrição.

3.4 - MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO:

TRAIL LONGO

- Participação na prova;
- T-Shirt técnica;
- Prémio finisher
- Seguro de acidentes pessoais;
- Reforço alimentar e líquido;
- Banhos de água quente no final da prova;
- Serviço de massagens (sujeito a disponibilidade ou a eventual pagamento de taxa extra a massagistas).



TRAIL CURTO

- T-Shirt técnica;
- Prémio finisher
- Seguro de acidentes pessoais;
- Reforço alimentar e líquido;
- Banhos de água quente no final da prova;
- Serviço de massagens (sujeito a disponibilidade ou a eventual pagamento de taxa extra a massagistas).

CAMINHADA

- Participação na caminhada;
- T-Shirt técnica;
- Prémio finisher
- Reforço alimentar e líquido;
- Banhos de água quente no final do passeio;
- Serviço de massagens (sujeito a disponibilidade ou a eventual pagamento de taxa extra a massagistas).

3.5 - SECRETARIADO

O levantamento do dorsal/kit deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento de identificação e do número de atleta, atribuído no momento da inscrição, ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do BI/CC do atleta em causa.

3.6 – ESCALÕES

Sub 23 - dos 19 aos 23 - M e F
Seniores – dos 24 aos 39 anos - M e F
M40 – dos 40 aos 49 anos - M e F
M50 – dos 50 aos 59 anos - M e F
M60 – com 60 ou mais anos - M e F

3.7 - PRÉMIOS

TRAIL LONGO

Geral Masculino/Feminino

1º - 100€
2º - 75€
3º - 50€



Prémio por escalão Masculino/Feminino

Sub 23 - dos 19 aos 23 anos

1º - troféu

2º - troféu

3º - troféu

Seniores – dos 24 aos 39 anos

1º - troféu

2º - troféu

3º - troféu

M40 – dos 40 aos 49 anos

1º - troféu

2º - troféu

3º - troféu

M50 – dos 50 aos 59 anos

1º - troféu

2º - troféu

3º - troféu

M60 – com 60 ou mais anos

1º - troféu

2º - troféu

3º - troféu

TRAIL CURTO

Geral Masculino/Feminino

1º - 75€

2º - 50€

3º - 25€

Prémio por escalão Masculino/Feminino

Sub 23 - dos 19 aos 23 anos

1º - troféu

2º - troféu

3º - troféu



Seniores – dos 24 aos 39 anos

- 1º - troféu
- 2º - troféu
- 3º - troféu

M40 – dos 40 aos 49 anos

- 1º - troféu
- 2º - troféu
- 3º - troféu

M50 – dos 50 aos 59 anos

- 1º - troféu
- 2º - troféu
- 3º - troféu

M60 – com 60 ou mais anos

- 1º - troféu
- 2º - troféu
- 3º - troféu

Classificação por equipas – Trail Longo e Curto Coletivo: Prémio para a melhor equipa de cada uma das provas.

Só é considerada equipa, um conjunto com 5 ou mais elementos representados em cada prova, e que todos os elementos terminem a prova legalmente, conforme o regulamento.

Para apurar as equipas vencedoras é contabilizado o somatório da classificação dos 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar a prova.

A melhor equipa de cada prova será premiada com um cabaz.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo). As equipas vencedoras serão as que menor pontuação obtiveram através do calculo anterior e conforme exemplo. Em caso de empate sairá vencedora a equipa que tiver o terceiro atleta melhor classificado.

Exemplo:

Equipa A: 5º + 6º + 7º = 18 => 1º lugar



Equipa B: 3º + 4º + 12º = 19 => 2º lugar

Equipa C: 1º + 2º + 17º = 20 => 3º lugar

4 - INFORMAÇÕES

4.1 - COMO CHEGAR

Vila Real sentido Amarante (IP4) – Nacional N15 sentido Lixa – Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja)

Guimarães sentido Felgueiras – Nacional N101 sentido Lixa – Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja)

Porto sentido Vila Real (A4) – Saída Felgueiras – Saída Caíde de Rei – Nacional N15 sentido Lixa – Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja)

5 - SECRETARIADO DA PROVA - HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado será em frente à Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja).

O horário para entrega dos dorsais/kits e inscrições de última hora, no dia 15 de junho (sábado), será desde as 14:30h às 19:00h. No domingo estará aberto desde as 8:00h até 9:30h.

Contacto: 255095526

6 - 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.

Os casos omissos a este regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora de cujas decisões não haverá recurso.

