



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C.M. Porto

*Exmº. Senhor
PRESIDENTE DA
CÂMARA MUNICIPAL DE PENAFIEL*

N/Ofício nº 14/2018

Porto, 15 de fevereiro de 2018

ASSUNTO: Trail Serra da Boneca.

- Parecer Técnico Favorável -

Exmº. Srº. Presidente;

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de Dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo do Porto vem pelo presente apresentar a V. Exª, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da prova em assunto.

DESIGNAÇÃO: Trail Serra da Boneca.

ORGANIZAÇÃO: Associação Desportiva de Cabroelo.

DATA e HORA: 11 de março de 2018, 16h.

LOCAL de PARTIDA: Complexo Desportivo da Associação Desportiva de Cabroelo.

LOCAL de CHEGADA: Complexo Desportivo da Associação Desportiva de Cabroelo.

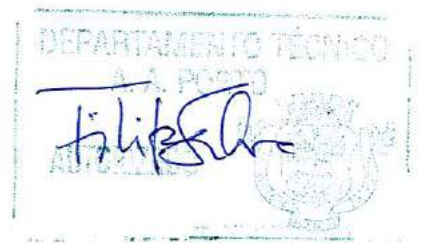
PROVA de CALENDARIO OFICIAL: Não.

Cabe-me Comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a Corrida.

Cumprimentos

De V. Exª.s
Atenciosamente

Filipe Silva



Trail Serra Da Boneca

IV Edição

1. Condições de participação

O **Trail Serra da Boneca** é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, pequenos estradões, ou estradas, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 11 de Março de 2018, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental da nossa região e a prática de desporto em meio natural. Terá início e chegada no complexo desportivo da Associação Desportiva de Cabroelo, em Capela - Penafiel.

1.1. Idade participação diferentes provas

A IV edição do **Trail Serra da Boneca** está aberto a todos os maiores de 18 anos para o Trail Longo e a todos os maiores de 16 anos de idade para as restantes provas.

Aos menores de 16 anos de idade apenas será permitida a participação na Caminhada devidamente acompanhados de adulto responsável.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do endereço www.lap2go.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação.

1.3. 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.
- Haver 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.
- Prova feita em semi-suficiência.

1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação dorsal e chip

- 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.
- Será fornecido aos atletas um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

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

A IV edição do **Trail Serra da Boneca** será realizado no dia 11 de Março de 2018. Será dado a conhecer toda a área envolvente da Freguesia da Capela com destaque para a aldeia rural preservada de Cabroelo, o Museu da Broa e o trilho que acompanha o Rio Mau. A arena da prova irá situar-se no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo, em Cabroelo, Freguesia da Capela, e será constituído por:

- **Trail Longo** - com 33k



- **Trail Curto** - com 19k
- **Caminhada** - com 10k

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender.

A organização deste evento estará a cargo da **Associação Desportiva de Cabroelo**.

2.2. Programa/Horário

- **Dia 10 de Março (Sábado):**

15h00m – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Antiga escola primária de Cabroelo (em frente ao armazém da M. Alves).

20h00m – Encerramento do secretariado.

- **Dia 11 de Março (Domingo):**

07h15m – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo (local da prova).

08h30m – Partida Trail Longo 33k.

09h15m – Partida Trail Curto 19k.

09h30m – Partida Caminhada 10k.

11h30m / 12h00m – Chegada prevista dos primeiros atletas.

13h00m – Cerimónia de entrega de prémios.

17h00m – Encerramento da III edição do Trail Serra da Boneca.

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distâncias / Altimetria

Trail Longo - 33k / 1200m D+

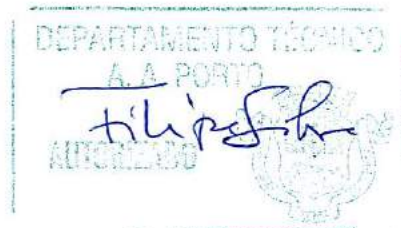
Grau II (ATRP)

Trail Curto – 19k / 550m D+

Grau I (ATRP)

Caminhada – 10k

2.4. Tempo Limite



O tempo limite para a IV edição do **Trail Serra da Boneca** será de **7 horas** para o **Trail Longo com barreira horária de 3 horas ao km 14,2**. Uma vez ultrapassada a barreira horária, o atleta deve seguir a nova indicação da organização. Caso o atleta queira mesmo assim continuar a sua prova, deverá entregar o seu chip e dorsal e ficará por sua conta e risco.

Ultrapassando o tempo de passagem limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança dos atletas, podendo “os corredores vassouras” levantar 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.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa 'Lap2go', com recurso a chip.

2.6. Postos de controlo

Os postos de controlo serão em locais estratégicos para o efeito, a definir pela organização.

2.7. Locais de abastecimento

- Trail Longo:
 - Poça do Lugar (Cabroelo) – 12,8k (líquido e sólido);
 - Alto da Serra da Boneca – 19,2k (líquido e sólido);
 - Alto de Vale Sandim – 28,7k (líquido e sólido).
- Trail Curto:
 - Poça do Lugar (Cabroelo) – 12,8k (líquido e sólido);
 - Alto de Vale Sandim – 17k (líquido e sólido).
- Caminhada:
 - Alto de Pendurinha – 5,4k (líquido);
 - Poça do Lugar (Cabroelo) – 7,2k (líquido e sólido);



NOTA: Em função das provas serem em semi-suficiência, é da responsabilidade de cada atleta ou caminheiro gerir a sua alimentação e bebida entre abastecimentos.

2.8. Material aconselhável

Todos os atletas devem de fazer-se acompanhar de:

- Telemóvel e depósito de água.

(Sendo aconselhável apito, manta térmica, corta-vento caso as condições climáticas assim o justifiquem).

Não haverá controlo de material por parte da Organização, apelando-se ao bom senso dos atletas pois o material aconselhado é unicamente para sua segurança.

NOTA: Todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

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

A prova será em **open road**, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.10. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado).
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado).
- Alteração do dorsal sem consentimento da Organização (desclassificado).
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado).
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição



As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com, qualquer questão relacionada com as inscrições contactar suporte@lap2go.com ou +351 234484586.

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

NOTA: Depois do encerramento do período de inscrições não serão aceites novas inscrições nem alterações de percursos a bem da verdade desportiva.

3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai até às 23h59 do dia **18 de Fevereiro**.

- Trail Longo 33k – **12 euros até dia 4 de Fevereiro**
14 euros de 4 a 18 de Fevereiro
- Trail Curto 19k – **10 euros até dia 4 de Fevereiro**
13 euros de 4 a 18 de
Fevereiro
- Caminhada 10k – **5 euros até dia 4 de**
Fevereiro
7 euros de 4 a 18 de Fevereiro

Inscrição por equipa

A organização disponibiliza ainda condições especiais para inscrições de grupos ou equipas com 10 ou mais elementos, a saber:

- Até 04/02/2018 = Desconto de 10%;
- De 04/02/2018 a 11/02/2018 = Desconto de 5%
- De 11/02/2018 a 18/02/2018 = Sem desconto

NOTA: A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

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 Longo – dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; t-shirt técnica como prémio de finalista.

Trail Curto – dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; t-shirt técnica como prémio de finalista.

Caminhada – dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; t-shirt técnica, lembrança.

3.5. Secretariado da prova/horários e local

3.5.1. Sábado (10/02/2018)

O secretariado será na antiga escola primária de Cabroelo, situada na Rua do Calvário, Cabroelo (em frente ao armazém da M. Alves).

GPS: **Latitude** 41.09758 (41º 5' 51" E)

Longitude -8.34551 (8º 20' 44" W)

Horário: Das **15h00m** às **20h00m**.

3.5.2. Domingo (11/02/2018)

O secretariado será no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo (arena da prova), na Rua de São Mateus, Cabroelo (E.N. 319 Km47,6).

GPS: **Latitude** 41.10022 (41º 6' 1" E)

Longitude -8.33002 (8º 19' 48" W)

Horário: Desde as **07h15m**.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.



3.6. Serviços disponibilizados

Banhos após a prova nos balneários do campo de futebol situados na arena ou no pavilhão gimnodesportivo da Junta de Freguesia de Capela.

4. Categorias e Prémios

4.1. Entrega de prémios

A entrega dos prémios será no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo, no Domingo a partir das 13h.

Poderá haver antecipação ou adiamento da hora dependendo do fecho dos pódios.

O local da entrega de prémios poderá ser alterado pela organização caso as condições climatéricas não permitam utilizar o local definido.

4.2. Definição das categorias etárias Escalões:

- M/F Sub-23 – (até 23 anos) **Este escalão está limitado ao Trail Curto.**
- Seniores M/F – (23 a 44 anos)
- Veteranos M/F – (45 anos e seguintes)

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

4.3. Prémios

4.3.1. Trail Longo 33k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

4.3.2. Trail Curto 19k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sub-23 Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.



- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

4.3.3. Caminhada 10k

A Caminhada é considerado sem espírito competitivo pelo não haverá classificações para esta prova.

NOTA: Oferta de inscrição ao 1º classificado masculino e feminino da geral de cada percurso para a IV Edição.

4.3.4. Equipas mais numerosas

- 1º, 2º e 3º Classificados.

4.4. Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 48 horas para apresentação de reclamações por correio eletrónico para serradabonecatrail@gmail.com

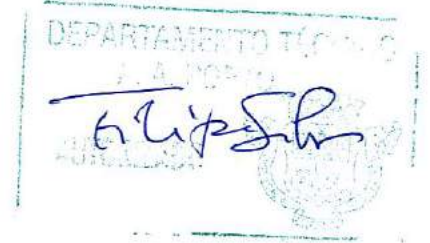
5. Informações

• Responsabilidade Ecológica

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBack* 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.

Notas e alterações



Este regulamento poderá sofrer alteração até 15 dias antes da realização do mesmo.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas, com particular atenção ao risco de incêndio que é alto nesta fase do ano, podendo anular a prova em qualquer altura.

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

