



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de março de 1926

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

Exm^o. Senhor
PRESIDENTE DA
CÂMARA MUNICIPAL DE PAREDES

N/Ofício nº 21/2019

Porto, 11 de março de 2019

ASSUNTO: 4º Trail de S. Pedro 2019

- Parecer Técnico Favorável -

Exm^o. Sr^o. 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. Ex^a, 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: 4º Trail de S. Pedro 2019

ORGANIZAÇÃO: Comissão Festas

DATA e HORA: 9 de junho 2019, 9:00h.

LOCAL de PARTIDA: Junto à tasquinha de S. Pedro na Alameda da Sobreira.

LOCAL de CHEGADA: Junto à tasquinha de S. Pedro na Alameda da Sobreira.

PROVA de CALENDARIO OFICIAL: Não.

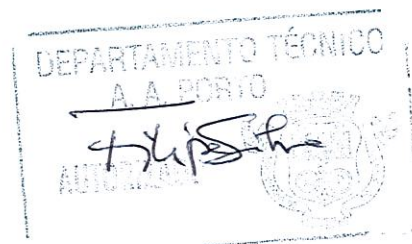
Cabe-me Comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a Corrida.

Cumprimentos

De V. Ex^{as}
Atenciosamente

Filipe Silva

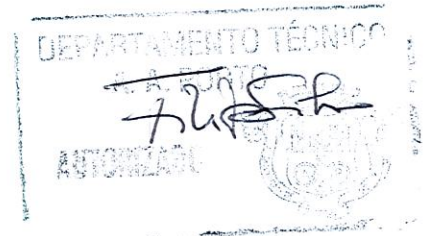
REGULAMENTO DO 4º TRAIL DE S. PEDRO 2019



Comissão de festas **São Pedro de Sobreira 2019**

A organização deste evento é da responsabilidade da Comissão de Festas de S. Pedro de Sobreira 2019. Esta atividade terá como objetivo a angariação de fundos para a festa, o incentivo à prática de desporto, a divulgação das nossas serras e a promoção do convívio entre gerações.

Contamos com a vossa ajuda, alegria e boa disposição.



1. Condições de participação

O trail de S. Pedro é uma prova que decorrerá no dia 9 de Junho de 2019, esta percorre trilhos e também pequenos trajetos em estrada, que serão devidamente sinalizados.

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O trail (25 km) e o Mini-trail (15 km) estão abertos a maiores de idade (18 anos), e a caminhada está aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa de maior idade.

1.2. Inscrição Regularizada

As inscrições encontram-se disponíveis no site da prozis, nomeadamente em: <https://www.prozis.com> e www.prozis.com/trailspedro2019.

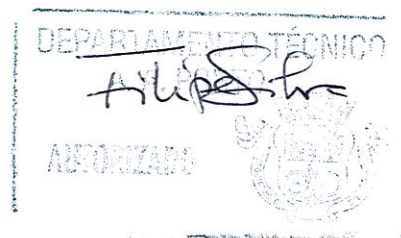
1.3. Condições físicas

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 física e mentalmente.
- De 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 da 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. Colocação dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta, de forma visível à organização. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.



1.5. 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 desclassificação.

2. Prova

2.1. O 4º Trail de S. Pedro será realizado no dia 9 de Junho de 2019 e será constituído pelas seguintes provas:

- Trail (25km)
- Mini.trail (15km)
- Caminhada (8km)

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se necessário para garantir a segurança)

2.2. Programa/ Horário

Dia 8 de Junho (sábado): (junto à tasquinha de S. Pedro na Alameda da Sobreira, Paredes)

14h00m/20h00m – Secretariado para entrega de dorsais (Trail/Mini-trail).

Dia 9 de Junho (domingo): (junto à tasquinha de S. Pedro na Alameda da Sobreira, Paredes)

07h00m – abertura do secretariado para entrega de dorsais.

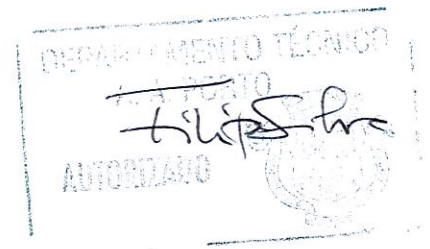
09h00m – Partida do **Trail 25km.**

9h15m – Partida do **Mini-trail 15km.**

9h30m – Partida da **Caminhada 8km.**

13h – início da cerimónia de entrega de prémios do 4º Trail de S. Pedro

(horários sujeitos a alterações)



2.3. Distância

O Trail terá a distância de 25km.

O Mini-trail terá a distância de 15km.

A caminhada terá uma distância de 8km (não competitiva).

2.4. Altimetria

A altimetria será devidamente apresentada e disponibilizada na página do facebook do evento. Este encontra-se associado à página do facebook da comissão organizadora e por isso aconselhamos que a sigam para estarem a par de quaisquer alterações e novidades: <https://www.facebook.com/spedrosobreira2019>; <https://pt-pt.facebook.com/3trailspedro/>

2.5. 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. Locais de abastecimento

Os locais de abastecimento serão definidos de forma a garantir a boa alimentação e hidratação do atleta.

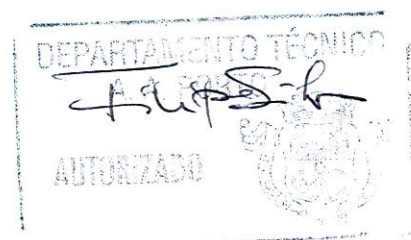
2.7. Material aconselhado

Telemóvel, depósito de água, apito, manta térmica e corta-vento.

Os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos, pois não serão disponibilizados pela organização.

2.8. Passagem em locais com tráfego rodoviário

A prova atravessa estradas que não estarão vedadas à circulação rodoviária, ou seja, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.



2.9. 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 (desclassificado)
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)

2.10. Seguro desportivo

Disponível, participação no secretariado da prova.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma da Prozis.

Para acesso direto o link é: www.prozis.com/trailspedro2019

Para mais informações contatar a organização através do nosso email:

Spedrosobreira2019@gmail.com ou através da nossa página do facebook:
<https://www.facebook.com/spedrosobreira2019>

3.2. Valores e período de inscrições

As equipas com 10 ou mais elementos (exclui caminhada) terão direito a uma inscrição gratuita.

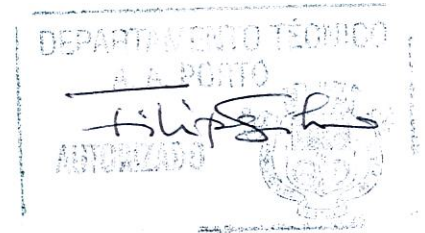
O período das inscrições vai até ao dia 2 de Abril

Caminhada (8 km) – 5 euros

Mini-trail (15km) – 8 euros

Trail (25km) – 10 euros

De dia 3 de Abril até ao dia 2 de Maio



Caminhada (8 km) – 5 euros

Mini-trail (15km) – 10 euros

Trail (25km) – 12 euros

De dia 3 de Maio até 2 de Junho

Caminhada (8 km) – 5 euros

Mini-trail (15km) – 12 euros

Trail (25km) – 14 euros

Para garantir a segurança dos participantes, a organização decidiu estabelecer limite de inscrições para cada distância:

- Trail (25km) – 300 participantes
- Mini – trail (15km) – 300 participantes
- Caminhada (8km) – 200 participantes

É da responsabilidade da organização, se ela assim o entender, alargar os limites caso a segurança seja mantida.

O **encerramento das inscrições será no dia 2 de Junho de 2019**, ou será antecipado caso seja atingido os limites anteriormente anunciados.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

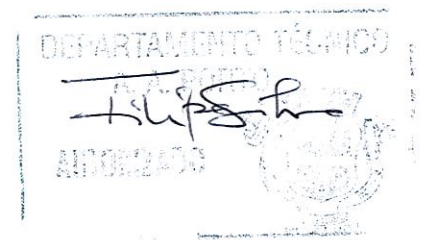
Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail: dorsal, seguro, abastecimento, banho quente, lembrança

Mini-trail: dorsal, seguro, abastecimento, banho quente, lembrança

Caminhada: seguro, abastecimento, banho quente, lembrança



Outras lembranças e prémios que a organização consiga arranjar

3.5. Secretariado da prova/horários e local

O horário para entrega de dorsais no dia 8 de Junho (sábado) será desde as 14h às 20h, junto à Tasquinha de S. Pedro de Sobreira (encontrasse na parte de cima da Alameda de S. Pedro, em frente à junta de freguesia de Sobreira)

No domingo, dia 9 de Junho estará aberto a partir das 7h00m, junto da tasquinha de S. Pedro (encontrasse na parte de cima da Alameda de S. Pedro, em frente à junta de freguesia de Sobreira).

Este também é o local de partida das provas.

4. Categorias e Prémios

4.1. Entrega dos prémios

A entrega de prémios será no local da partida/meta (Alameda de S. Pedro), no domingo a partir das 13h.

4.2. Prémios

Os prémios serão atribuídos aos três primeiros classificados em cada uma das duas distâncias de trail (25km e 15 km) nas seguintes categorias:

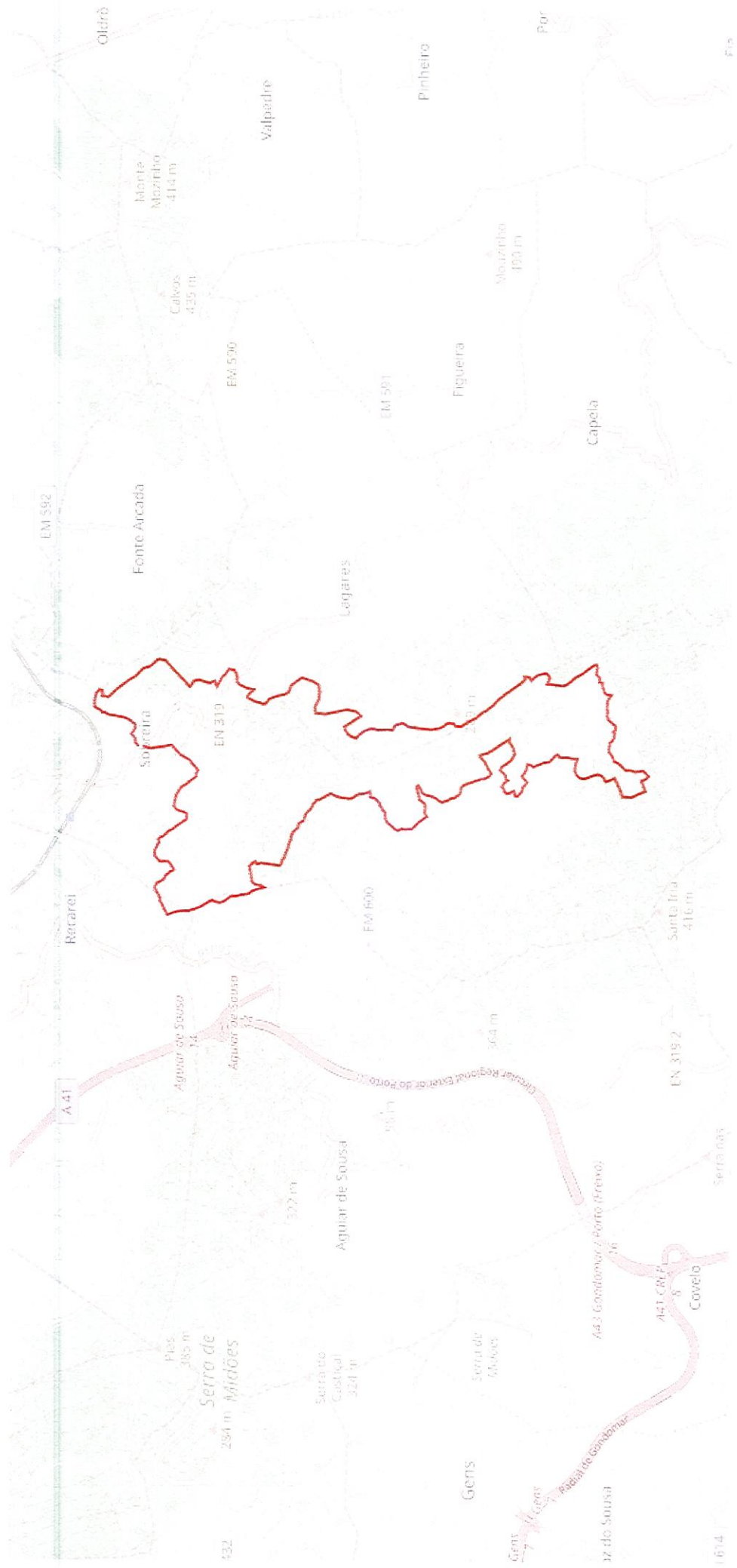
- Geral: masculino/feminino - 1º,2º,3º
- Seniores: masculino/feminino (até aos 39) - 1º,2º,3º
- M 40: masculino/feminino (dos 40 aos 49) - 1º,2º,3º
- M 50: masculino/feminino (a partir dos 50) - 1º,2º,3º

- Prémio para Equipa mais numerosa (exclui caminhada)

Nota: Este regulamento pode ser alterado de moda a que fique mais completa a informação.

[Handwritten Signature]

AUTORIZADO



Oleiro

Monte Mazinho 414 m

Calvos 435 m

EM 590

Valpedre

Pinheiro

Por

Fis

Mozinho 495 m

Figueira

Capela

EM S92

Fonte Arcada

Lejares

Sobreira

EN 319

320 m

EM R90

Bararej

Santa Fria 416 m

Aguar de Sousa 14

Aguar de Sousa 14

364 m

EN 319.2

A 41

Aguar de Sousa

322 m

356 m

Serra das

Pias 385 m

Serra de Midoses 294 m

Serra do Castiçal 324 m

Serra de Midoses

A 43 Condômar / Porto (Brevo)

36

A 44 Covelo

8

Gens

32 do Sousa

1614

