

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de março de 1926

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

Exm^a. Senhor (a)
PRESIDENTE DA
CÂMARA MUNICIPAL DE PAREDES

N/Ofício nº 3/2020

Porto, 8 de janeiro de 2020

ASSUNTO: 1º Trail Puro e Duro

- 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: 1º Trail Puro e Duro

ORGANIZAÇÃO: Sempre os Mesmos

DATA e HORA: 19 janeiro de 2020, pelas 9:00 horas

LOCAL de PARTIDA: Alameda de S. Pedro

LOCAL de CHEGADA: Alameda de S. Pedro

PROVA de CALENDARIO OFICIAL: Não.

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

Cumprimentos

V. Ex^a.s

Atenciosamente



REGULAMENTO DO 1º TRAIL PURO & DURO



A organização deste evento é da responsabilidade do grupo SEMPRE OS MESMOS. Esta atividade terá como objetivo 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 1º trail de Puro & Duro é uma prova que decorrerá no dia 19 de Janeiro de 2020, esta percorre trilhos e também pequenos trajetos em estrada, que serão devidamente sinalizados.

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O trail (32 km) e o Mini-trail (18 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 em:
www.prozis.com/1otrailpuroduro

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 1º Trail Puro & Duro será realizado no dia 19 de Janeiro de 2020 e será constituído pelas seguintes provas:

- Trail (32km)
- Mini.trail (18km)
- Caminhada (10km)

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

2.2. Programa/ Horário

Dia 18 de Janeiro (sábado): **(junto à tasquinha de S. Pedro na Alameda da Sobreira, Paredes)**

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

Dia 19 de Janeiro (domingo): **(junto à tasquinha de S. Pedro na Alameda da Sobreira, Paredes)**

07h00m – abertura do secretariado para entrega de dorsais.

09h00m – Partida do **Trail 32km.**

9h15m – Partida do **Mini-trail 18km.**

9h30m – Partida da **Caminhada 10km.**

13h – início da cerimónia de entrega de prémios do 1º Trail de Puro & Duro

(horários sujeitos a alterações)



2.3. Distância

O Trail terá a distância de 32km.

O Mini-trail terá a distância de 18km.

A caminhada terá uma distância de 10km (não competitiva).

2.4. Altimetria

A altimetria será devidamente apresentada e disponibilizada na página do facebook do evento:

<https://www.facebook.com/events/255650845377408/>

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 no site da prozis.

Para acesso direto o link é: <http://www.prozis.com/1otrailpuroduro>

Para mais informações contactar a organização através do nosso email: sempreosmesmos@mail.com

3.2. Valores e período de inscrições

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

1º Período – Até 31 de Dezembro de 2019

Caminhada (10 km) – 5 euros

Mini-trail (18 km) – 10 euros

Trail (32 km) – 12 euros

2º Período – 1 de Janeiro a 19 de Janeiro 2020

Caminhada (10 km) – 5 euros

Mini-trail (18 km) – 13 euros

Trail (32 km) – 14 euros

O encerramento das inscrições será no dia 19 de Janeiro de 2020.



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 prozis, t-shirt alusiva

Mini-trail: dorsal, seguro, abastecimento, banho quente, lembrança prozis, t-shirt alusiva

Caminhada: dorsal, seguro, abastecimento, banho quente, lembrança prozis, t-shirt alusiva

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 18 de Janeiro (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 19 de Janeiro 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

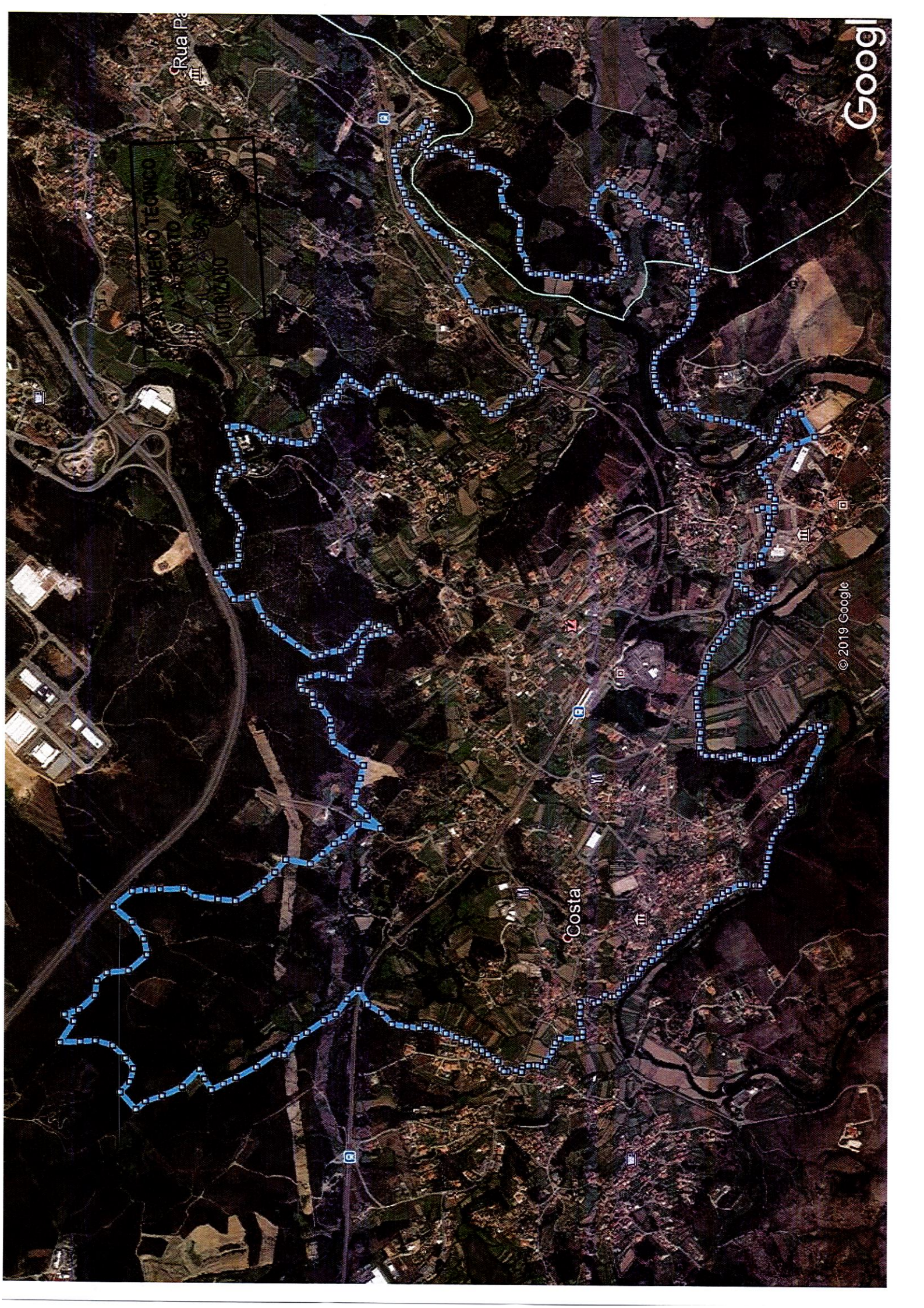


Os prémios serão atribuídos aos três primeiros classificados em cada uma das duas distâncias de trail (32 km e 1/ km) nas seguintes categorias:

- 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, para que fique mais completa a informação.



Rua Pa

INSTITUTO TECNICO
AUTONIZADO

Costa

© 2019 Google

Google