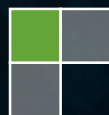


2019

Regulamento

I Trail Rota do Varosa

O recente regulamento define as linhas orientadoras que devem ser observadas no funcionamento da prova.



Organização

O I Trail Rota do Varosa é organizado pela Câmara Municipal De Tarouca, contando com a colaboração do Agrupamento de Escolas Dr. José Leite de Vasconcelos e o apoio de diferentes entidades públicas e privadas da região.

A prova percorre os trilhos e percursos pedestres adjacentes à cidade de Tarouca, com uma passagem predominante na Serra de Santa Helena. Os diferentes percursos, Trail Longo, Trail Médio e Mini Trail/ Caminhada estão abertos a todos os indivíduos maiores de idade (18 anos) e a caminhada está aberta também a menores de idade desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade e que se identifique como responsável pelo menor.

Todas as informações relativas ao evento podem ser consultadas no site com o endereço www.stopandgo.com.pt

Programa e local

A I Edição do Trail Rota do Varosa, realizar-se-á no dia 01 de maio de 2019.

Os três percursos têm o mesmo local de partida e de chegada, situado no Centro Cívico de Tarouca (41°01'06.09"N | 07°46'34.61"W).

30 de abril (terça-feira)

Data limite para inscrições no Trail Longo, Médio e Mini-Trail.

As inscrições na caminhada serão aceites até à data da prova, sem qualquer agravamento de preço.

1 de maio (quarta-feira)

08:00 Abertura do Secretariado (Centro Cívico de Tarouca)

09:00 Partida para o Trail Longo;

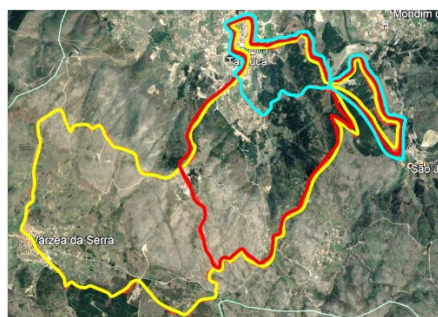
09:30 Partida para o Trail Médio;

10:00 Partida para o Mini-Trail e Caminhada;

13:00 Almoço convívio

13:30 Cerimónia de Entrega de Prémios

Provas



I Trail Rota do Varosa - Tarouca

Trail Longo 

Trail Médio 

Mini-Trail 

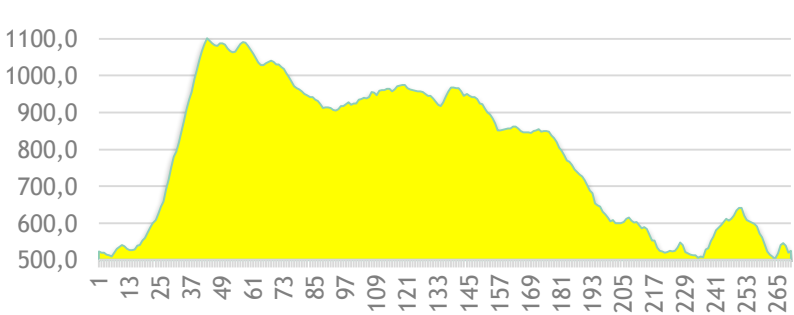
Caminhada 



I Trail Rota do Varosa | 2019

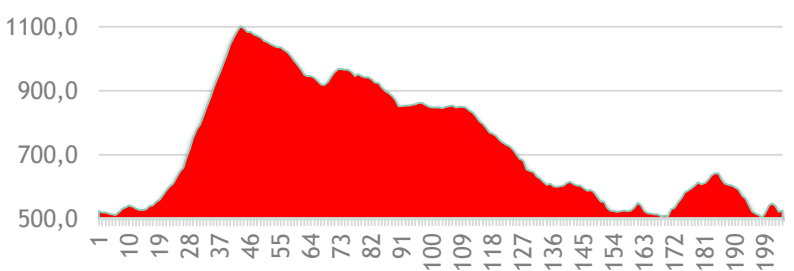
Trail Longo

FICHA TÉCNICA

INÍCIO E FIM	Centro Cívico 41°01'06.09"N 07°46'34.61"W
PARTIDA	09:00 h
DISTÂNCIA	Aproximadamente 30km
DESNÍVEL POSITIVO	818m
TEMPO LIMITE	6 horas
PERFIL	

Trail Médio

FICHA TÉCNICA

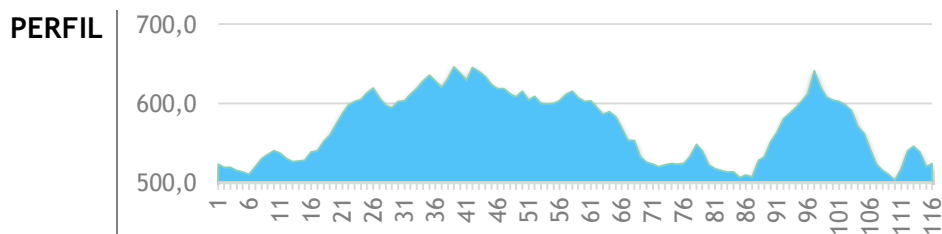
INÍCIO E FIM	Centro Cívico 41°01'06.09"N 07°46'34.61"W
PARTIDA	09:00 h
DISTÂNCIA	Aproximadamente 20km
DESNÍVEL POSITIVO	746m
TEMPO LIMITE	5 horas
PERFIL	

Mini-Trail e Caminhada

FICHA TÉCNICA

INÍCIO E FIM	Centro Cívico 41°01'06.09"N 07°46'34.61"W
PARTIDA	09:30 h
DISTÂNCIA	Aproximadamente 10km
DESNÍVEL POSITIVO	275m
TEMPO LIMITE	4 horas





Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar na I Edição do Trail Rota do Varosa devem reunir à data os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Realizar de forma correta a sua inscrição;
- Os participantes inscritos no I Trail Rota do Varosa aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- Independentemente de haver a possibilidade de existirem cortes na estrada e no tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob a pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados e preparados para realizar as mesmas;
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, metais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
- Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização auxiliar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende unicamente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de provas.



Inscrições

<i>Data Limite</i>	Trail Longo	Trail Médio	Mini-Trail	Caminhada
<i>Até às 23:59h de 28 Abril 2019</i>	14€	12€	10€	8€

<i>O valor da inscrição inclui:</i>	Trail Longo	Trail Médio	Mini-Trail	Caminhada
<i>T-shirt oficial do evento</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Dorsal</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Abastecimentos sólidos e líquidos</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Almoço Convívio</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Duche (Pavilhão Municipal)</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Seguro de Acidentes Pessoais</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Medalha "Finisher"</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Cronometragem</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através do site: www.stopandgo.com.pt

A inscrição apenas ficará validada após o pagamento. O pagamento deve ser realizado de acordo com as instruções recebidas.

As inscrições podem ser feitas até ao dia 28 de abril de 2019.

Qualquer alteração da inscrição, deve ser realizada até à data limite de 28 de abril de 2019.

O número de participantes é limitado:

- 200 Atletas no Trail Longo \cong 30km;
- 200 Atletas no Trail Médio \cong 20km;
- 400 Atletas no Mini-Trail e Caminhada \cong 10km.

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes.

A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.



Desconto para Equipas - Para equipas com mais de 10 elementos que se inscrevam num dos Trails ou Caminhada na primeira fase de inscrições oferecemos uma inscrição.

Desistência ou alteração de prova

No caso de desistência após a inscrição e até 15 dias antes da prova, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso.

São aceites alterações de inscrição entre provas até dia 28 de abril de 2019.

Em qualquer situação de upgrade de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas. No caso contrário, será devolvido 50% do valor da diferença entre provas nas situações de alteração da inscrição para uma distância inferior.

Alteração de inscrição

Na impossibilidade de comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 5€. O pedido de alteração deve ser feito até 28 de abril de 2019, se for realizado depois desta data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 10€. Este tipo de alteração só será aceite até ao dia 28 de abril.

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o e-mail: geral@stopandgo.com.pt pelo atleta com inscrição regularizada, tem que indicar o número do dorsal, nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, morada, código postal, data de nascimento, n.º de identificação civil, telefone, e-mail, equipa, tamanho da t-shirt e dados de faturação). Ao receber este pedido a organização enviará o IBAN para o atleta realizar o pagamento da taxa de alteração, e só depois de rececionado este pagamento, a alteração será efetuada.

Material obrigatório

Para as diferentes provas os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas mais à frente deste regulamento, em penalizações e desclassificação.

<i>Material obrigatório</i>	Trail Longo	Trail Médio	Mini-Trail Caminhada
<i>Mochila ou equipamento similar</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Casaco impermeável</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Manta térmica</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Depósito de água 1L</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Alimentação de reserva</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Telemóvel com bateria carregada</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Apito</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Alfinetes para o dorsal</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné;
- Calças Compridas, que no mínimo cubram o joelho;
- Dinheiro em numerário (para fazer face a algum imprevisto).

Semi-autonomia

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações climatéricas, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

Secretariado

Junto do secretariado os atletas devem fazer-se acompanhar do seu documento de identificação. Programa e horário de funcionamento:

- 28 abril (domingo), 16:00h - 20:00h, Centro Cívico de Tarouca;
- 29 abril (segunda), 08:30h - 19:00h, Piscinas Municipais de Tarouca;
- 30 abril (terça), 08:30h - 19:00h, Piscinas Municipais de Tarouca;
- 01 maio (quarta), 07:30h - 09:30h, Centro Cívico de Tarouca (partidas).

Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações).



Escalões

<i>Escalões</i>	Masculino	Feminino
<i>Dos 18 aos 39 anos de idade</i>	Seniores	Seniores
<i>Dos 40 aos 59 anos de idade</i>	Veteranos I	Veteranas I
<i>Com mais de 60 anos de idade</i>	Veteranos II	Veteranas II

Cronometragem

Entregue pelo secretariado no levantamento das inscrições, o dorsal já inclui um Chip com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicado para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios e para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real. No pórtico da meta estão instaladas antenas que fazem a leitura dos chips, não sendo necessária a intervenção do atleta. O controlo de passagem é obrigatório. Caso o atleta se aperceba de alguma anomalia durante o decorrer da prova deve comunicar a ocorrência ao responsável do posto de controlo. Serão cronometradas todas as provas.

As classificações provisórias serão lançadas logo após a prova no portal. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização via e-mail: geral@stopandgo.com.pt, no período de 1 semana após a data da prova. Após este período as classificações serão consideradas definitivas. Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá no dia da prova.

Abastecimento e Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.



Balizagem

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas ou outros suportes apropriados. A cor das fitas identifica a prova, a saber:

- Trail Longo -
- Trail Médio -
- Mini-Trail e Caminhada -

AMARELO

VERMELHO

AZUL

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respectivas fitas. O bom senso deverá imperar.

Barreiras Horárias

O Trail Longo tem como tempo limite para a sua conclusão 6 horas. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.). Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia. Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

Prémios

No Trail Longo, Trail Médio e Mini-Trail serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão. Além destes, serão também atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.

Os atletas que finalizem os três Trails e Caminhada receberão um prémio de Finisher.

Prémios de Equipas: haverá classificação por equipas nas provas de Trail Longo e Trail Médio. As 3 melhores equipas de cada prova serão premiadas com um troféu. A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que maior pontuação obtiver através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

A entrega de prémios decorrerá no dia 1 de maio, pelas 13:30h, no Centro Cívico de Tarouca, junto das partidas e das chegadas. Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear outro atleta para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus, prémios de chegada, ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Penalizações e Desqualificações



O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo. O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

<i>Incumprimento</i>	<i>Penalização</i>
<i>Falta de um ou mais itens descritos como material obrigatório</i>	1h
<i>Não cumprir o percurso estipulado</i>	2h
<i>Não passar num ou mais pontos de controlo</i>	Desclassificação
<i>Exceder tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária</i>	Desclassificação
<i>Desobedecer às orientações de segurança da organização</i>	Desclassificação
<i>Conduta antidesportiva</i>	Desclassificação
<i>Dorsal não visível</i>	Desclassificação
<i>Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência</i>	Desclassificação
<i>Retirar sinalização do percurso</i>	Desclassificação
<i>Não assinar o controlo de partidas</i>	Desclassificação
<i>Troca de dorsal</i>	Desclassificação
<i>Conduta poluidora</i>	Desclassificação

Abandono, apoio e emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

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

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

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



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, até ao montante anual de € 3 500, e pagamento de um capital de € 20 000, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de € 3 000, quando estes tiverem idade inferior a 14 anos.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição, e até 48h 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.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante. O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. O Evento tem acionado o Seguro de Responsabilidade Civil.

Alteração do percurso ou cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do I Trail Rota do Varosa, o site www.stopandgo.com.pt e a página oficial do evento. O atleta deve consultar periodicamente o site e/ou a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivos regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

Direitos de imagem e publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do I Trail Rota do Varosa e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer



projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: geral@stopandgo.com.pt.

Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para o I Trail Rota do Varosa implica que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

