



# Regulamento

## V Trail Rota do Bolinhol

15 de maio de 2020 – Vizela

### 1. Condições de participação

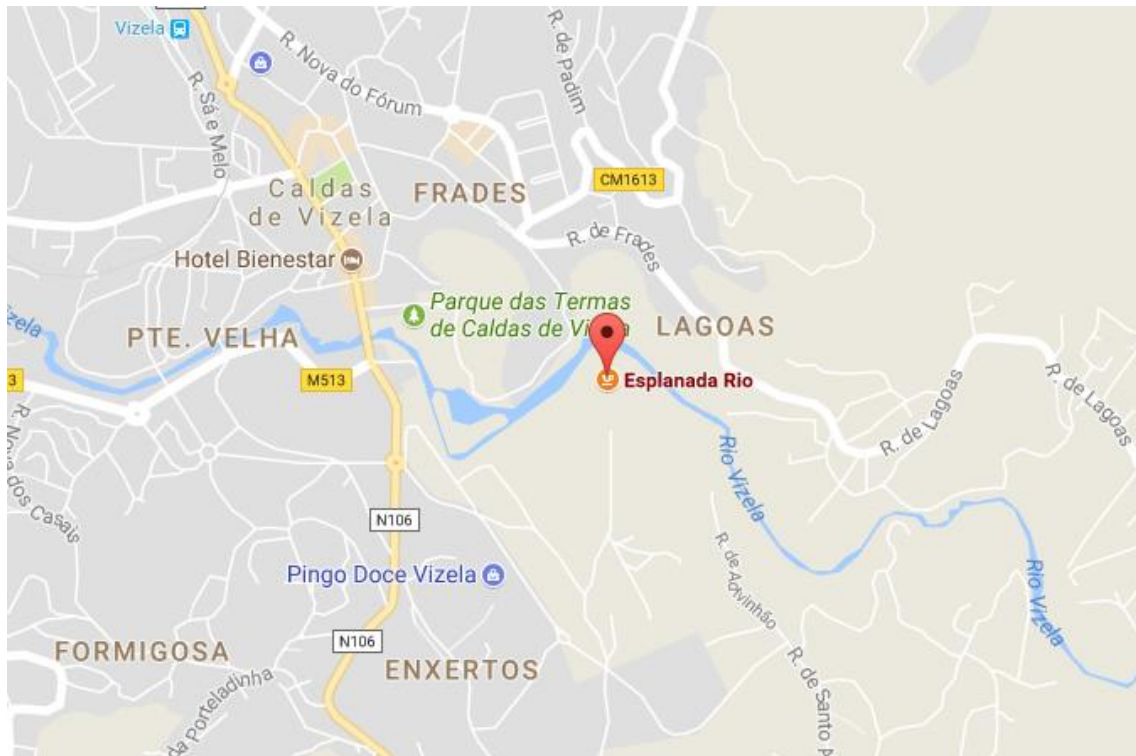
#### 1.1. Idade e participação nas diferentes provas

O V Trail Rota do Bolinhol é constituído por um Mini-Trail de 13km, um Trail de 20km, organizados pela **Run4fun**, e uma Caminhada de 6km.

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos e na Caminhada não existe idade mínima.

*Para o trail, participantes com idade entre os 16 e 17 anos poderão participar desde que autorizados pelo seu encarregado de educação. Devem assinar o Termo de Responsabilidade, que se encontra na última página deste regulamento e enviar para [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)*

A partida e chegada do trail e da caminhada serão na zona ribeirinha de Vizela, Travessa da Cascalheira (junto ao Esplanada Rio)





## 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento, e mediante o pagamento através da referência multibanco ou por Paypal. A inscrição deve ser efetuada em [www.run4fun.pt](http://www.run4fun.pt)

## 1.3. Condições físicas

É importante que os participantes possuam uma condição física e mental adequada à dureza da prova e a consciência das dificuldades de cada corrida, nomeadamente, distâncias, duração, terreno, desníveis e condições meteorológicas.

O trail curto é de dificuldade média, exige alguma preparação física uma vez que parte do percurso serão subidas.

O trail longo tem um grau de dificuldade maior que o trail curto, o que exige uma maior preparação física.

A caminhada é acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física, sendo menor deverá ser acompanhado por um adulto. Privilegiará a zona marginal ribeirinha, pelo que é um percurso sem grandes desníveis.

## 1.4. Colocação do dorsal

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. **Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.**

## 1.5. Regras de conduta desportiva

Qualquer participante que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.



## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

*A Run4Fun – Organização de Eventos Desportivos organiza no dia 15 de março de 2020 o V Trail Rota do Bolinhol. Prova com início e fim na zona ribeirinha.*

Este evento é constituído por um trail curto de 13km, um trail longo de 20km e uma caminhada de 6km, durante os quais os participantes irão percorrer alguns dos mais belos trilhos do concelho de Vizela.

#### Local de concentração, partida, chegada e banhos:

Tv. da Cascalheira 79, 4815 Caldas de Vizela

Coordenadas GPS: 41°22'21.31"N 8°18'12.99"W

### 2.2. Programa / Horário

#### Sábado, dia 14 de março

15:00 – Abertura do Secretariado – (local a definir)

18:00 – Fecho do Secretariado

#### Domingo, dia 15 de março

07:30 - Abertura do Secretariado – Zona ribeirinha (zona da partida da prova)

09:00 – Fecho do Secretariado

09:00 – Início do Aquecimento

09:20 – Partida do Trail 20km

09:40 – Partida do Mini-Trail 13km

09:45 – Partida da Caminhada

**Nota:** A entrega de prémios será realizada consoante a chegada dos atletas, hora prevista 12:00.



### **2.3. Distância (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP**

Trail Curto – 13km

A definir.

Trail Longo – 20km

A definir.

### **2.4. Tempo limite**

Os participantes terão de passar sensivelmente a metade do percurso até 2 horas após o início do trail e terminar a prova no tempo máximo de 4 horas, caso contrário serão desclassificados.

### **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

Haverá controlo de tempos na meta através de chip colocado no dorsal dos participantes e haverá também postos de controlo manuais em locais estratégicos.

### **2.6. Postos de controlo**

Haverá um ou mais postos de controlo.

### **2.7. Locais dos abastecimentos**

A definir.

De modo a evitar que haja poluição do ambiente não iremos fornecer garrafas de água, apenas copos que deverão ser usados junto do abastecimento, pelo que cada participante deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio recipiente caso queira transportar água durante o percurso.

### **2.8. Material aconselhável**

Telemóvel



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

As travessias perigosas estarão sempre asseguradas com membros do staff. Estradas secundárias não estarão cortadas, sendo da responsabilidade do participante cumprir as normas do código da estrada.

## **2.10. Penalizações/ desclassificações**

A conduta não desportiva e a falha na passagem do posto de controlo terão como penalização a desclassificação.

## **2.11. Seguro desportivo**

Os participantes das provas de trail encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro. **Em caso de acidente, o atleta terá que suportar uma franquia no valor de 60 euros. Os atletas federados não estão abrangidos pela seguro para prova mas sim pelas Associações distritais/Federação de Atletismo.**



### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo de inscrição

As inscrições serão processadas automaticamente no site [www.run4fun.pt](http://www.run4fun.pt). O pagamento é feito de forma automática, por referência multibanco ou por Paypal.

Qualquer eventualidade deverá ser dirigida ao e-mail: [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

*De 15-dez-2019 a 31-dez 2019: Trail Curto – 8€ e Trail Longo – 10€*

*De 1-jan-2020 a 22-fev-2020: Trail Curto – 10€ e Trail Longo – 12€*

*De 23-fev-2020 a 4-mar-2020: Trail Curto – 12€ e Trail Longo – 14€*

*Caminhada – 5€*

#### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização reserva o direito de não devolver o valor da inscrição dos participantes já confirmados mesmo em caso de desistência antecipada.

#### 3.4. Material incluído com a inscrição

Kit de inscrição trail:

- t-shirt técnica do evento
- dorsal personalizado com ship
- abastecimentos
- seguro desportivo
- banho
- **prémio finisher: BOLINHOL**

Kit de inscrição caminhada:

- t-shirt



- garrafa de água
- material promocional
- aquecimento inicial
- degustação de BOLINHOL e fruta no final da caminhada

### **3.5. Serviços disponibilizados**

Todos os participantes terão disponível um local para tomarem um banho no final da prova.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição da data, do local e da hora de entrega dos prémios**

A entrega dos prémios decorrerá na zona da meta e tem como hora prevista de início as 12h.

Este horário poderá sofrer alterações conforme a chegada dos participantes.

### **4.2. Definição das categorias etárias**

As categorias que serão usadas nas provas de trail são:

#### **Masculinos/Femininos**

- Seniores
- Vet40
- Vet50

Uma vez que o Trail Rota do Bolinhol pontua para o Campeonato Regional de Trail os escalão irão de acordo com o campeonato sendo o escalão definido pelo ano de nascimento.

Para além dos prémios por escalão para os primeiros três classificados de cada prova haverá também prémios para (os três primeiros classificados):

Classificação Geral (M/F)

Classificação por equipas – pontuam os três primeiros elementos de cada equipa (misto)



Haverá um prémio para a equipa com o maior número de inscritos

#### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Todos os participantes dispõem de três dias, após a divulgação das classificações, para proceder a qualquer reclamação das classificações.

#### **5. Direitos de imagem**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

#### **6. Apoios e Emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes que deles necessitem

#### **7. Fatura**

Todos os interessados em pedir fatura do valor da inscrição devem realizar o pedido através do email: [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)

#### **8. Cancelamento do Evento**

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização: Catástrofes naturais, Greves, Manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

#### **Notas e alterações**

Qualquer informação/dúvida adicional contactar através do email [inscricoes@run4fun.pt](mailto:inscricoes@run4fun.pt)





A organização é soberana. Qualquer situação que não esteja neste regulamento será resolvida pela organização. Este regulamento poderá sofrer alterações.

## **Termo de Responsabilidade Menores de 18 anos**



Eu \_\_\_\_\_, portador(a) do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº \_\_\_\_\_ declaro que, por minha livre vontade e inteira responsabilidade, autorizo o meu (minha) filho(a)/educando \_\_\_\_\_, portador(a) do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº \_\_\_\_\_ a participar na prova **IV Trail Rota do Bolinhol**, a realizar-se no dia **7 de abril de 2019**.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O(A) Declarante: