



V GRANDE TRAIL DAS LAVADEIRAS

www.gtl.pt

V GRANDE TRAIL DAS LAVADEIRAS – REGULAMENTO¹

1. O EVENTO

O Grande Trail das Lavadeiras é um conjunto de provas de trail running, que se desenvolve na área geográfica do Baixo Mondego, organizado pelo grupo PÉS TROIKADOS - CSCS, com o apoio de várias entidades e empresas da zona. Em simultâneo com as provas, realiza-se uma caminhada de dificuldade moderada e de carácter não competitivo. Todas as informações relativas ao evento poderão ser encontradas neste site e na página do Facebook do evento.

1.1. Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto

O V Grande Trail das Lavadeiras decorrerá a um sábado dia 23 de novembro de 2019 em Alfarelos/Granja do Ulmeiro, sendo constituído por três provas distintas de carácter competitivo: Ultra Trail (45km+), Trail Longo (28km+) e Trail Curto (15km+).

1.1.1 Ultra Trail – Distância, horários e tempo limite

O Ultra Trail tem início às 9h00m em Granja do Ulmeiro, no Pavilhão Municipal, caracterizando-se por um percurso circular de 45km+ de distância, de dificuldade média, distribuído pelas freguesias de Granja do Ulmeiro, Alfarelos, Figueiró do Campo, Gesteira - Brunhós, Samuel e União de Freguesias de Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca. O tempo limite para conclusão do Ultra Trail é de 9h:30min, passado o qual os atletas em prova serão aconselhados a abandonar o percurso.

1.1.2. Trail Longo - Distância, horários e tempo limite

O Trail Longo terá início às 9h30m em Granja do Ulmeiro, no Pavilhão

¹ Versão 1.1 – 09 de outubro de 2018



Municipal, regressando a este mesmo local ao fim de percorridos 28km+ de distância, caracterizando-se por um percurso de dificuldade média.

O Trail Longo pertencerá ao calendário do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, competição organizada pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra – ADAC, sendo para tal considerados todos os atletas filiados na FPA – Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC.

1.1.3. Trail Curto - Distância, horários e tempo limite

O Trail Curto terá início às 10h15m em Granja do Ulmeiro, no Pavilhão Municipal, regressando a este mesmo local ao fim de percorridos 15km+ de distância, caracterizando-se por um percurso de dificuldade média.

1.1.4. Altimetria

As três provas apresentam os seguintes totais aproximados de acumulado positivo e negativo que podem ainda vir a sofrer alterações:

Ultra Trail 45km+	~3200m
Trail Longo 28km+	~1400m
Trail Curto 15km+	~600m

1.2. Caminhada

No mesmo dia irá decorrer uma caminhada, com alguns trilhos coincidentes aos das provas, permitindo assim aos familiares e amigos dos atletas conhecer a região e, simultaneamente, acompanhar as provas e apoiar os seus atletas. Terá início pelas 10h20m no Pavilhão Municipal, na Granja do Ulmeiro, e terá uma distância de aproximadamente 13km e dificuldade média.

2. REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Para participar no V Grande Trail das Lavadeiras os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Ter no mínimo 18 anos para o Ultra Trail e Trail Longo e 16 anos (inclusive) para o Trail Curto, necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização autorização e Termo de Responsabilidade assinados pelo adulto responsável pelos seus atos (progenitor ou tutor). Este documento poderá ser descarregado em <http://www.gtl.pt>.
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição e em tempo útil;
- Os atletas inscritos no GTL aceitam participar voluntariamente e sob



sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte renunciam desde já a reclamar ou exigir da organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e de todos os demais envolvidos na organização deste evento qualquer responsabilidade além da que exceda os riscos cobertos pelo seguro da prova;

- Os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas povoações e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de responder por eventuais danos resultantes do seu incumprimento;
- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;
- Terem adquirido, antes da prova, uma capacidade de autossuficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas;
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.;
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições têm início a 01 de setembro de 2019, dividem-se por duas fases e encerram a 13 de novembro de 2019 (ou após o limite das provas ser atingido). Qualquer alteração da inscrição deverá ser realizada até à data limite de 13 de novembro de 2019. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das disposições regulamentares do presente documento. O valor das inscrições é de:

Data Limite	45Km+	28KM+	15KM+	Caminhada
até 31 de outubro de 2019	16€	13€	10€	6€
de 1 de novembro a 13 novembro de 2019	18€	15€	12€	6€

Os atletas filiados na ADAC têm um desconto de 1.5€ em qualquer uma das provas de cariz competitivo que se inscrevam, devem, para isso, preencher o campo destinado ao número de sócio. Caso participem no Trail Longo - 28 kms, a sua classificação será considerada no campeonato de Trail Longo da ADAC.



No formulário de inscrição o atleta deverá indicar se pretende que a sua inscrição inclua almoço. Este almoço terá o custo de 5€ por pessoa e será servido em espaço próprio na arena da prova.

Por cada 10 inscrições da mesma equipa nas provas de cariz competitivo (Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto) e que paguem ao mesmo tempo, a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente.

O valor da inscrição para as três provas de competição inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal;
- Chip;
- Brinde alusivo à prova;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Duche;
- Pernoita em solo duro;
- Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar.

O valor da inscrição para a caminhada inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- T-shirt;
- Abastecimentos sólidos e líquidos.

A organização disponibiliza dormida em solo duro no Pavilhão Municipal na Granja do Ulmeiro.

As inscrições serão geridas pela Lap2Go devendo ser realizadas dentro dos prazos constantes da tabela e através de um formulário para o efeito, em endereço a divulgar oportunamente.

O número de participantes no evento é limitado a:

- 200 atletas no Ultra Trail;
- 300 atletas no Trail Longo;
- 300 atletas no Trail Curto;
- 300 caminheiros.

Os atletas poderão inscrever-se a título individual ou representando



clubes.

O preenchimento e envio do formulário de inscrição na prova correspondem, por si só, a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

3.1. Desistência da inscrição

Em caso de desistência não haverá lugar a qualquer reembolso, sendo a totalidade do valor da inscrição doado à Corporação de Bombeiros Voluntários de Soure/Granja do Ulmeiro.

4. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Durante a competição todos os participantes das provas de cariz competitivo têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrerem as penalizações descritas no artigo 12.º. O equipamento obrigatório é apresentado no secretariado e transportado pelo atleta durante toda a prova.

Material Obrigatório	Material Recomendado
Chip	Telemóvel
Dorsal visível	Boné
	Impermeável
	Mochila com reservatório de água

5. 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 (problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

6. SECRETARIADO

O secretariado estará aberto no dia 22 de novembro de 2019, das 15h00m às 21h00m, e no dia 23 de novembro de 2019, a partir das 7h00m, no local de partida. O secretariado para cada prova encerra 30 minutos antes dessa mesma prova começar.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de:

- Documento de identificação (B.I./Cartão de Cidadão);
- Material obrigatório;
- Termo de Responsabilidade Parental devidamente preenchido e assinado (em caso do participante ser menor de idade).



7. DORSAL E CHIP

O atleta deve velar pela integridade do seu chip e do seu dorsal, e pelo seu correto manuseamento e fixação.

Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações art.12.º).

Uma vez que haverá três provas a decorrer em simultâneo, os dorsais do Ultra Trail, Trail Longo e do Trail Curto serão distinguidos pela cor, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que corre.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal.

Atletas do Ultra Trail, com partida às 9h00m, deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 8h30m.

Atletas do Trail longo, com partida às 9h30m, deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 9h00m.

Atletas do Trail Curto, com partida às 10h15m, deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 9h45m.

Caminheiros, com partida às 10h20m, deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 9h50m.

8. CLASSIFICAÇÕES

Cada prova do V Grande Trail das Lavadeiras terá classificação individual por escalões nas classes Feminina e Masculina.

Escalão Feminino	Escalão Masculino
Seniores (até 39 anos)	Seniores (até 39 anos)
Veteranos F40 (40 a 49 anos)	Veteranos M40 (40 a 49 anos)
Veteranos F50 (+ 50 anos)	Veteranos M50 (+ 50 anos)

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição e tendo como referência a data da prova. As classificações do Ultra Trail, do Trail Longo e do Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a Caminhada.

Haverá classificação por equipas em cada prova e será apurada mediante as três melhores classificações dos respetivos atletas.

9. POSTOS DE CONTROLO, ABASTECIMENTOS E BARREIRAS HORÁRIAS

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 haverá “controles-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o chip e 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.

Postos de Abastecimento:

- Prova Ultra Trail (45Km+): *a definir*;
- Prova Trail Longo (28km+): *a definir*;
- Prova Trail Curto (15Km+): *a definir*;
- Caminhada (13km): *a definir*.

Barreiras Horárias:

Por questões de segurança, na prova Ultra Trail haverá barreira horária. A hora e a localização serão indicadas atempadamente nas informações da prova.

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes do Ultra Trail, devem chegar e sair ao Posto de Controlo, onde será implementada a barreira horária, antes do seu encerramento. Caso contrário, serão impedidos de prosseguir e desclassificados. Caso o atleta excluído da prova deseje continuar, só pode fazer mediante a entrega do dorsal e prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

10. SINALIZAÇÃO

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e bandeiras.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

11. PRÉMIOS

No final da prova e de acordo com a classificação final serão atribuídos troféus e/ou prémios não monetários aos 3 primeiros atletas masculinos/femininos de cada escalão.



No final da prova e de acordo com a classificação final serão atribuídos troféus e/ou prémios não monetários às 3 melhores equipas de cada prova.

12. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

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. Como tal, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

INCUMPRIMENTO	PENALIZAÇÃO
Falta de um ou mais itens descritos como material obrigatório (art. 4.º)	30 minutos
Não cumprir o percurso estipulado	1 hora
Não cumprir o presente regulamento	Desclassificação
Não passar em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores	Desclassificação
Conduta antidesportiva	Desclassificação
Conduta poluidora	Desclassificação
Abandonar a prova sem dar conhecimento à organização	Desclassificação Proibição de participar em futuras edições do evento.
Dorsal não visível	15 minutos
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação Proibição de participar em futuras edições do evento.

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

13. 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.

Haverá 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.



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.

14. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualizará um seguro de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro.

Atempadamente serão disponibilizadas as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição, os dados necessários para a efetivação do seguro de acidentes pessoais (nome completo, data de nascimento e número de contribuinte), sob pena de este não ser concretizado.

15. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de, a qualquer momento e sem aviso prévio, alterar o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimentos. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, ou outra situação que o justifique, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após o que, a prova será cancelada. Caso isso se verifique, não haverá direito a reembolso.

16. COMUNICAÇÃO

O meio oficial de comunicação e informação do V Grande Trail das Lavadeiras, será a página do Facebook do Grande Trail das Lavadeiras. O atleta deve consultar periodicamente a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

17. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do V Grande Trail das Lavadeiras e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.



18. PROTECÇÃO 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 info@gtl.pt.

19. RESPONSABILIDADE SOCIAL

Sendo a partilha com a comunidade, o propósito fundamental da realização do V Grande Trail das Lavadeiras, os eventuais lucros obtidos com a sua organização reverterão para a Corporação de Bombeiros Voluntários de Soure/Granja do Ulmeiro.

20. DIVERSOS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do V Grande Trail das Lavadeiras implicam 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.

© PÉS TROIKADOS – CSCS

