



# **V GRANDE TRAIL DAS LAVADEIRAS**

[www.gtl.pt](http://www.gtl.pt)

## **V GRANDE TRAIL DAS LAVADEIRAS – REGULAMENTO<sup>1</sup>**

### **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 24 de novembro de 2018 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

---

<sup>1</sup> 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 climáticas;
- 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 23 de setembro de 2018, dividem-se por duas fases e encerram a 14 de novembro de 2018 (ou após o limite das provas ser atingido). Qualquer alteração da inscrição deverá ser realizada até à data limite de 14 de novembro de 2018. 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 2018	16€	13€	10€	6€
de 1 de novembro a 14 novembro de 2018	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.

<b>Material Obrigatório</b>	<b>Material Recomendado</b>
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 23 de novembro de 2018, das 15h00m às 21h00m, e no dia 24 de novembro de 2018, 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<sup>+</sup>): *a definir*;
- Prova Trail Longo (28km<sup>+</sup>): *a definir*;
- Prova Trail Curto (15Km<sup>+</sup>): *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](mailto: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

