



MUITO IMPORTANTE:

- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Pelas características da prova, sugerimos a utilização de: apito, reserva de água 1 litro, telemóvel.
- No Trail só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- A Caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.
- A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

1. ORGANIZAÇÃO

O 1º TRAIL VARZIM LAZER é organizado pela Varzim Lazer, contando com a colaboração da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Juntas de freguesias de Terroso, Rates e Laúndos.

2. PROGRAMA

9 e 10 de Maio (Sexta e Sábado)

9h00 - 20h00 Abertura STAFF entrega de dorsais – Varzim Lazer E.M. Piscinas Mun.

11 de Maio (Domingo):

07h30 - 09h00 - Abertura STAFF entrega de dorsais – Centro Cult. Desp. de Terroso

09h00 - Controlo Zero

09h30 - Partida Trail

09h40 - Partida Caminhada

11h00 - Chegada Prevista dos primeiros atletas do Trail

11h10 - Chegada prevista dos primeiros caminhantes

13h30 - Cerimónia de entrega de prémios aos atletas do Trail.

14h30 - Encerramento

Provas:

- No dia 11 de Maio de 2014 decorrem em simultâneo um Trail de 19km e uma Caminhada de 9km.

- O Trail tem início às 9:30h. Percorre trilhos em Terroso, Rates e Laúndos com distância de aproximadamente 19 Km e um desnível acumulado de aproximadamente 1200 metros. A prova começa e acaba no Centro Cultural e Desportivo de Terroso (campo de futebol).

- A Caminhada tem início às 9:40h e percorrerá uma distância de 9km. A Caminhada começa e acaba no Centro Cultural e Desportivo de Terroso (campo de futebol).

- Os Banhos são nos balneários do Centro Cultural e Desportivo de Terroso e na Academia de Ténis da Varzim Lazer E.M.

3. INSCRIÇÕES

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e até atingir o limite de inscrições (a data limite é **7 de Maio de 2014**).

- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em www.varzimlazer.com e nos atendimentos da Varzim Lazer E.M.

- A inscrição é pessoal e intransmissível, sendo considerada por ordem de chegada. A organização confirmará sempre via e-mail a recepção dos pedidos de inscrição, afim de fazerem o respetivo pagamento.

- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

- No caso de um participante não comparecer no evento, não haverá direito a reembolso dos valores pagos.

- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

- O atleta terá que assinar e entregar à organização um termo de responsabilidade disponibilizado no site da prova.

- A organização poderá cancelar o evento ou alterar o percurso, caso se verifiquem motivos de força maior, não imputáveis à organização, como, por exemplo, más condições climáticas, catástrofes ou ameaças à segurança dos participantes, não havendo direito a reembolso dos valores pagos pelos participantes e/ou pelos patrocinadores.

1º Trail Varzim Lazer- 19km

Prazos e valores de Inscrição Individual

Até 22 de Abril – 14 Euros *

* utentes com cartão da Varzim Lazer E.M e com a anuidade em dia – 12 Euros

De 23 de Abril a 7 de Maio – 19 Euros

Dia 11 de Maio – 25 Euros

Prazos e valores de Inscrição Grupo

Para usufruir de inscrição em grupo tem de inscrever 5 ou mais participantes

Até 22 de Abril – 12 Euros

De 23 de Abril a 7 de Maio – 19 Euros

Dia 11 de Maio – 25 Euros

- O valor de inscrição do Trail inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt oficial da prova, abastecimentos e banhos.

Caminhada - 9km

Até 11 de Maio – 5 Euros

- O valor de inscrição da Caminhada inclui: t-shirt alusiva ao evento, abastecimentos e seguro de acidentes pessoais.

Limite de inscrições:

- Trail: 250 inscrições.

- Caminhada: 250 inscrições.

Formas de inscrição recomendadas: em www.varzimplazer.com

Outras formas de inscrição: nos atendimentos da Varzim Lazer E.M.

Formas de pagamento recomendadas:

· por transferência bancária para o NIB 0035 0666 00073316630 65 BIC SWIFT CGDIPTPL (Varzim Lazer);

· MB ou numerário nos atendimentos da VL.

As inscrições apenas serão consideradas válidas após confirmação do pagamento das mesmas.

O comprovativo de pagamento deverá ser enviado via e-mail para trail@varzimplazer.com.

4.MARCAÇÃO E CONTROLOS

O percurso estará marcado com fitas de plástico de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos. Existirão referências quilométricas ao longo dos percursos, bem como alertas de zonas de perigo.

5.TEMPOS DE PASSAGEM

- Os participantes que ultrapassarem as 1:30h no controlo dos 5km e 3:00h aos 10km deverão retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura. Assim, o “Corredor Vassoura” ou o responsável de cada controlo terá poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim o aconselhar.

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização.

- O tempo para concluir o Trail é de 4h30m, já para a Caminhada não haverá tempo limite.

6.ABASTECIMENTOS

- Haverá abastecimento no Trail aos 10km, 15Km e no final. Aos 15km será apenas água e nos restantes de sólidos e líquidos.

- Informa-se que os abastecimentos líquidos serão dados em copos de plástico, sendo obrigatório beber no local e no final deitar os copos nos recipientes adequados para o efeito.

7.CLASSIFICAÇÕES

Em todas as provas existirão os seguintes escalões:

- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)

- Veteranos Masculinos M-40 (mais de 40 anos)

- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)

- Veteranos Femininos F-40 (+ de 40 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

Não haverá classificações para a Caminhada

8.PRÉMIOS

Trail 19km

Masculinos e Femininos

1º Lugar Masculino: Troféu, inscrição 2º Trail Varzim Lazer, 2015.

2º Lugar Masculino: Troféu

3º Lugar masculino: Troféu

1º Lugar Feminino: Troféu, inscrição 2º Trail Varzim Lazer, 2015.

2º Lugar Feminino: Troféu

3º Lugar Feminino: Troféu

9.DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Danifique ou suje o percurso;
- d) Não leve o seu número bem visível;
- e) Ignore as indicações da organização;
- f) Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização poderá impedir a participação em futuras edições de quem venha a ser desclassificado ao abrigo das antecedentes alíneas e) e/ou f).

10.SECRETARIADO

- O secretariado funcionará no dia 9 e 10 de Maio de 2014 na Varzim Lazer (Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim - Rua do Varzim Sport Clube, nº 97) entre as **09h e as 20h**. A partir das 7h30m do dia 11 o secretariado passará para o Centro Cultural e Desportivo de Terroso (campo de futebol), **até ao término da prova**.

- O levantamento do dorsal no secretariado será pessoal, não sendo possível o seu levantamento por terceiros.

- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

11.MATERIAL ACONSELHADO

A organização recomenda que os participantes levem:

- Mochila de água (c/1L) ou porta bidões.

- Apito.

- Telemóvel.

12.RISCOS E RESPONSABILIDADE

- O participante assume, por livre e espontânea vontade, todos os riscos e consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza, ficando a organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade.

- Todos os participantes estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais.

- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de **produzirem danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros**.

- A organização declina toda a responsabilidade em caso de furto, roubo, perda e/ou extravio de objetos e valores dos participantes.

13.DIVERSOS

- A organização reserva-se no direito de realizar as modificações que considere necessárias, assim como a suspensão da prova caso as condições meteorológicas assim o obriguem ou por motivo de força maior.

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

- O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a utilização pela organização, de forma gratuita e incondicional, das imagens (fotos e filmagens) que possam ser captadas durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais relativas ao evento e em futuras acções de divulgação e marketing.

14.APOIO E EMERGÊNCIA

- Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestarem os cuidados aos participantes que deles necessitem.

- Irá constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

15.DÚVIDAS E OMISSÕES

As dúvidas e/ou omissões deste regulamento serão resolvidas pela organização de forma soberana, não cabendo recurso dessas decisões.

16.INFORMAÇÕES ÚTEIS

Varzim Lazer EM - Piscinas Mun.

Tel 252298691/ Tlm 964643245

Rua do Varzim Sport Clube, 97

4490-587 Póvoa de Varzim

trail@varzimplazer.com

Coordenadas GPS:

41º 23' 12" N / 8º 46' 22" W

Centro Cultural e Desportivo de Terroso

Rua do Parque Desportivo, 225

4495-561 Terroso

Póvoa de Varzim

Coordenadas GPS:

41º 24' 31" N / 8º 43' 11" W