



Regulamento e Programa

Open Races



TRANS PENEDA-GERÊS

**2016 TRAIL WORLD
CHAMPIONSHIPS**

29th OCTOBER

AN  COMPETITION IN
CONJUNCTION WITH  INTERNATIONAL
TRAILRUNNING
ASSOCIATION

Índice

1. Condições de participação	05
1.1. Idade de participação	05
1.2. Inscrição regularizada	05
1.3. Condições físicas	05
1.4. Possibilidade de ajuda externa	05
1.5. Colocação do dorsal	05
1.6. Conduta desportiva	06
2. Prova	06
2.1. Apresentação da prova	06
2.2. Programa	06
2.3. Distância / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)	07
2.4. Tempo limite e barreiras horárias	08
2.5. Metodologia de controlo de tempos	07
2.6. Postos de controlo	08
2.7. Locais de abastecimentos	08
2.8. Material obrigatório	09
2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	09
2.10. Penalizações/ desclassificações	09
2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante	10
2.12. Seguro desportivo	10
3. Inscrições	10
3.1. Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária)	10
3.2. Valores e períodos de inscrição	10
3.3. Condições de devolução do valor de inscrição	10
3.4. Material incluído com a inscrição	11
3.5. Secretariado da prova	11
4. Categorias e prémios	11
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios	11
4.2. Prémios	11
5. Marcação e controles	12
6. Responsabilidade ambiental	12

7. Direitos de imagem	12
8. Apoio e emergência	13
9. Casos Omissos	13
10. Diversos	13

Levantamento de dorsais Open Race 16 km / 55 km solo		
Data	Horário	Local
28 de Outubro	16h00 às 20h00	Braga (Avenida da Liberdade)
29 de Outubro	07h00 às 09h00	Centro de Arcos de Valdevez

Levantamento de dorsais Open Race 55 km estafeta		
Data	Horário	Local
28 de Outubro	16h00 às 20h00	Braga (Avenida da Liberdade)
29 de Outubro	07h30 às 10h00	Centro da Vila do Gerês

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Como amostra da dureza da prova prevê-se que os primeiros atletas completarão o percurso com mais de 5h, no caso da prova mais longa, com uma distância de cerca de 55 km e 3000 m D+.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climáticas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia **10 de outubro de 2016**.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do evento TWC TransPeneda-Gerês – Open Races são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de auto-gestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização não é permitido, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

Os atletas que realizam a prova TWC TransPeneda-Gerês – Open Race 55 km Estafetas terão um único dorsal para a equipa, que deverá ser colocado como um colete. O mesmo será transmitido para o colega de equipa que realize o segmento seguinte a cada transição. A não entrega do dorsal para o colega seguinte, impede a equipa de continuar em prova.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race é da responsabilidade organizativa da Carlos Sá Nature Events®, enquanto comité organizador local do TWC - TransPeneda-Gerês 2016 que, por sua vez, é um evento organizado pela IAU (*International Association of Ultrarunners*), em conjunto com a ITRA (*International Trail Running Association*). Conta ainda com a colaboração das Câmaras Municipais de Arcos de Valdevez, Braga, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro.

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 – prova com partida na localidade de Entre-Ambos-os-Rios às 10h30m e, chegada, em Arcos de Valdevez. Os atletas serão transportados de autocarro, de Arcos de Valdevez, para o local de partida, pelas 9 horas, logo após a partida da prova TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 16.

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 estafetas – prova com partida no centro da Vila do Gerês (Terras de Bouro), pelas 10h30m. A prova termina em Arcos de Valdevez. Cada equipa é responsável pelo transporte dos seus três elementos até ao local de partida e até cada um dos locais de transição de estafeta. **A equipa deverá estar, portanto, autónoma em termos de transporte.**

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 16 - prova com partida pelas 9 horas, em Arcos de Valdevez e, chegada, na mesma localidade.

2.2. Programa

OPEN RACE 16 KM SOLO

Sexta-feira 28 de Outubro

16:00 – Cerimónia de abertura: desfile das seleções nacionais
16h00 – Abertura do secretariado (Avenida da Liberdade, Braga)
20h00 – Encerramento do secretariado

Sábado 29 de Outubro

07h00 – Abertura do secretariado (centro Arcos de Valdevez)
09h00 – Encerramento do secretariado
09h00 – Partida da *Open Race 16 km Solo* (centro de Arcos de Valdevez)
10h30 – Chegada dos primeiros atletas
13h00 – Chegada dos últimos atletas

17h00 – Cerimónia de entrega de prémios

OPEN RACE 55 KM SOLO

Sexta-feira 28 de Outubro

16:00 – Cerimónia de abertura: desfile das seleções nacionais

16h00 – Abertura do secretariado (Avenida da Liberdade, Braga)

20h00 – Encerramento do secretariado

Sábado 29 de Outubro

07h00 – Abertura do secretariado (centro Arcos de Valdevez)

09h00 – Encerramento do secretariado

09h15 – Início do *transfer* para Ambos-os-Rios

10h30 – Partida da *Open Race 55 km Solo* (Ambos-os-Rios – Arcos de Valdevez)

15h30 – Chegada dos primeiros atletas

17h00 – Cerimónia de entrega de prémios

21h00 – Chegada dos últimos atletas

OPEN RACE 55 KM ESTAFETAS

Sexta-feira 28 de Outubro

16:00 – Cerimónia de abertura: desfile das seleções nacionais

16h00 – Abertura do secretariado (Avenida da Liberdade, Braga)

20h00 – Encerramento do secretariado

Sábado 29 de Outubro

07h30 – Abertura do secretariado (centro Vila do Gerês)

10h00 – Encerramento do secretariado

10h30 – Partida da *Open Race 55 km Estafetas* (Vila do Gerês)

15h30 – Chegada dos primeiros atletas

17h00 – Cerimónia de entrega de prémios

Nota (1): Os atletas podem tomar banho nos balneários das Piscinas Municipais de Arcos de Valdevez.

Nota (2): Todos os atletas da *Open Race 55 km Estafetas* devem ter autonomia total em relação ao transporte.

2.3. Distância / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)

Consultar em <http://www.carlossanatureevents.com/evento.aspx?idevento=CM>

2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

A prova **TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 16** não tem tempo limite para a sua conclusão.

A prova TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 estafetas dispõe das seguintes barreiras horárias:

- **Lindoso (KM 24,5)** - local de transição para o 2º segmento estafeta – 4h30m de prova (o abastecimento e respetiva base de vida encerram pelas 15 horas).
- **Mezio (KM 43)** - local de transição para o 3º segmento estafeta – 8h30m de prova (o abastecimento e respetiva base de vida encerram pelas 19 horas).
- **Arcos de Valdevez (KM 55)** – meta - 10h30m de prova (a meta encerra pelas 21 horas).

A prova TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 dispõe das seguintes barreiras horárias:

- **Lindoso (KM 24,5)** – 4h30m de prova (o abastecimento e respetiva base de vida encerram pelas 15 horas).
- **Mezio (KM 43)** – 8h30m de prova (o abastecimento e respetiva base de vida encerram pelas 19 horas).
- **Arcos de Valdevez (KM 55)** – meta - 10h30m de prova (a meta encerra pelas 21 horas).

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega à organização e/ou perda de um chip é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

2.7. Locais de abastecimentos

Consultar em <http://www.carlossannatureevents.com/evento.aspx?idevento=CM>

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem copos plásticos. Cada atleta é obrigado a levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado para a sua hidratação (preferencialmente que sirva também para bebidas quentes).

2.8. Material obrigatório/ prova

Material obrigatório	TWC 55	TWC 55 estafetas	TWC 16	PENALIZAÇÃO
Luz frontal	X	-----	-----	1 HORA
Reservatório de água	X	X	X	DESCLASSIFICAÇÃO
Manta de sobrevivência	X	X	X	1 HORA
Apito	X	X	X	1 HORA
Impermeável	X	X	X	1 HORA
Telemóvel	X	X	X	DESCLASSIFICAÇÃO

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu **Kit de Sobrevivência**, portanto deve acompanhar sempre o próprio em terreno Montanhoso de difícil acesso.

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

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que não será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o mesmo pode atravessar propriedade privada, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10. Penalizações/ desclassificações

Penalizações por falta de material:

- As constantes no Quadro 1.

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização impedirá, em futuras edições, a inscrição de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.
- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, relativamente aos participantes.
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.12. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição deveser realizada *online* através do site:

<http://www.carlossanatureevents.com/>.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 2 de Maio de 2016, pelas 21h.

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 km – 40€

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 km estafetas – equipas de 3 atletas – 60€
(preço por equipa)

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 16km – 20€

O valor de inscrição inclui: Dorsal, Seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos no final da prova, prémio de Finisher, banda tipo *Buff*.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.5. Secretariado da prova (horários e locais)

Levantamento de dorsais Open Race 16 km / 55 km solo		
Data	Horário	Local
28 de Outubro	16h00 às 20h00	Braga (Avenida da Liberdade)
29 de Outubro	07h00 às 09h00	Centro de Arcos de Valdevez

Levantamento de dorsais Open Race 55 km estafeta		
Data	Horário	Local
28 de Outubro	16h00 às 20h00	Braga (Avenida da Liberdade)
29 de Outubro	07h30 às 10h00	Centro da Vila do Gerês

4. Categorias e prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Conforme programa.

4.2. Prémios

Todos os atletas que terminem cada uma das provas terão medalha de finalista.

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55km

Masculino

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

Feminino

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 55 km estafetas

Equipas masculinas

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

Equipas femininas

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

Equipas mistas

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

TWC - TransPeneda-Gerês - Open Race 16km

Masculino

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

Feminino

1º Trofeu

2º Trofeu

3º Trofeu

5. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

6. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

7. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. Apoio e emergência

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

9. Casos omissos

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

10. Diversos

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

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.