

## 1. APRESENTAÇÃO DO EVENTO

O Trail Rota dos cabeços é co-organizado pelo grupo Oliveira Runners e pela Associação de Varzielas. Este evento decorrerá no dia 16 de Setembro de 2018 na aldeia de Varzielas, Serra do Caramulo e Distrito de Viseu.

Devido a questões de logística, este trail terá inscrições limitadas, tanto nas provas Mini-Trail e Trail como na Caminhada. Todos os percursos terão passagem por várias zonas com interesse histórico e paisagístico.

### 1.1. PROVAS

O Trail, o Mini-Trail e a Caminhada decorrerão quase na totalidade por caminhos e trilhos. Nos pontos onde os participantes se cruzem com trânsito rodoviário, haverá sinalização e elementos da organização para alertar a situação.

No entanto, como não nos será possível realizar o corte de tráfego nessas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas povoações e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

A prova terá início no Largo da Igreja e terminará no mesmo local.

Existem três provas distintas, o Trail (competitivo), o Mini-Trail (competitivo) e a Caminhada (não competitiva).

Todas as provas terão início às 9h30. Futuramente serão divulgados dados referentes a mapas e altimetria.

### 1.2. CONTROLO DE TEMPO

O controlo do tempo de cada participante do Mini-Trail e Trail será feito com base na partida comum a todos os participantes. Será controlada através de chip a chegada de cada um dos participantes por membros da organização do evento.

### 1.3. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

O percurso do Trail terá três postos de abastecimento, 2 líquido e outro sólido+líquido. O Mini-Trail e a caminhada terão dois postos de abastecimento 1 líquido e 1 sólido+líquido. No entanto os percursos têm vários pontos naturais de água. Caso seja necessário devido às condições climatéricas, serão introduzidos novos pontos de abastecimento.

### 1.4. MATERIAL ACONSELHADO

É aconselhado que cada participante leve consigo telemóvel, depósito de água e apito.

### 1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O 1º Trail Rota dos Cabeços um evento que promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e/ou contactem a organização.

## 1.6. SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA

Em situação de emergência os participantes poderão proceder das seguintes formas: contactar a organização, cujo contacto estará no dorsal ou contactar 112.

## 1.7. SEGURO DESPORTIVO

Existirá seguro desportivo para: Caminhada, Mini-Trail e Trail apenas para inscrições até dia 5 de Setembro.

## 1.8. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O número do participante presente no dorsal é pessoal e intransferível. O dorsal deve ser colocado de forma visível, preferencialmente à altura do peito. Cada participante é responsável por garantir a fixação do dorsal.

## 1.9. INSCRIÇÃO

As inscrições serão aceites exclusivamente online:

<https://www.acorrer.pt/eventos/info/1929>

### 1.9.1. TAXA DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição varia consoante a prova em que o atleta se inscreve:

Caminhada: 10€

Mini-Trail: 10€

Trail: 12€

### 1.9.2. PAGAMENTO

O pagamento deverá ser realizado por referência bancária gerada no acto da inscrição online.

## 1.10. MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

### TRAIL 22KM

- T-shirt técnica oficial do evento
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Dorsal personalizado
- Almoço

### MINI TRAIL 12KM + CAMINHADA 10KM

- T-shirt oficial do evento
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimento líquido e sólido
- Almoço

### 1.11. SECRETARIADO DA PROVA

O Secretariado da prova funcionará no dia da mesma, no local da partida, tendo abertura marcada para as 08h00 até as 09h00.

### 1.12. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Serão disponibilizados a todos os participantes do evento banhos quentes e transporte dos postos de abastecimento para o local de partida para os atletas desistentes.

Todo o evento será apoiado por ambulâncias dos Bombeiros Voluntários de Oliveira de Frades.

### 1.13. PRÉMIOS

Serão premiados os três primeiros classificados masculinos e femininos das provas Mini-Trail e Trail, assim como a Equipa que contar com mais inscritos participantes.

### 1.14. ALMOÇO E ENTREGA DE PRÉMIOS

O almoço começará a ser servido as 12h30, seguindo-se a entrega dos prémios.

### 1.15. INFORMAÇÕES

Para participar é indispensável estar conscientizadas distâncias e dificuldades das mesmas e de se encontrar preparado física e mentalmente.

Qualquer dúvida poderá ser exposta e esclarecida na página oficial do evento em <https://www.acorrer.pt/eventos/info/1929>, na página de Facebook (1º Trail Rota dos Cabeços) , ou via Telemóvel (964211316) .