



# III TRAIL DA AËRGO

**DOMINGO, 7 DE JULHO DE 2019**

**LARGO DE S.ROQUE- GÓIOS  
MARINHAS - ESPOSENDE  
INÍCIO: 9H00 - 16 KM**



**INSCRIÇÕES:  
[WWW.ESPOSENDERUN.COM](http://WWW.ESPOSENDERUN.COM)**

**APOIO: COMÉRCIO LOCAL**

**ESPOSENDE**  
câmara municipal

**CRUZ VERMELHA  
PORTUGUESA**



- 1. APRESENTAÇÃO**
- 2. LOCAL DA PROVA**
- 3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**
- 4. INSCRIÇÕES**
- 5. PAGAMENTO DA TAXA DE INSCRIÇÃO**
- 6. SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE DORSAIS**
- 7. PROVA**
- 8. ESCALÕES**
- 9. SEGURO DESPORTIVO**
- 10. CLASSIFICAÇÕES**
- 11. CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPAS**
- 12. EMERGÊNCIA MÉDICA**
- 13. PRÉMIOS**
- 14. LOCAL E ENTREGA DE PRÉMIOS**
- 15. CASOS OMISSOS**

## 1. APRESENTAÇÃO

O II TRAIL DA ARGO é uma prova com cerca 16 Km, que se realiza ao longo dos montes de Esposende. A competição terá início e terminará junto da capela de S.Roque em Góios.

## 2. Local da Prova

Largo de S.Roque, Góios-Marinhas

Google Maps:

[https://www.google.pt/maps/place/Capela+de+S%C3%A3o+Roque,+4740-533/@41.5392849,-](https://www.google.pt/maps/place/Capela+de+S%C3%A3o+Roque,+4740-533/@41.5392849,-8.7606965,103m/data=!3m1!1e3!4m1!1m5!8m4!1e3!2s105355270528236442959!3m1!1e1!3m4!1s0xd244b9b3dbb8e8d:0xe118d86b7cb98f8d!8m2!3d41.5393561!4d-8.760379)

[8.7606965,103m/data=!3m1!1e3!4m1!1m5!8m4!1e3!2s105355270528236442959!3m1!1e1!3m4!1s0xd244b9b3dbb8e8d:0xe118d86b7cb98f8d!8m2!3d41.5393561!4d-8.760379](https://www.google.pt/maps/place/Capela+de+S%C3%A3o+Roque,+4740-533/@41.5392849,-8.7606965,103m/data=!3m1!1e3!4m1!1m5!8m4!1e3!2s105355270528236442959!3m1!1e1!3m4!1s0xd244b9b3dbb8e8d:0xe118d86b7cb98f8d!8m2!3d41.5393561!4d-8.760379)

## 3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Estar devidamente inscrito e possuir um Dorsal de participação;
- Ter 18 anos à data da realização da prova;
- Os participantes devem respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem que assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- O atleta deve estar consciente da distância e das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo do mesmo e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente para essas dificuldades;
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes da fadiga;
- Respeito pela natureza: tratando-se de uma corrida de montanha é fundamental a consciência e responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai decorrer a prova;
- O evento obriga ao cumprimento das regras de conduta desportiva, portanto comportamentos inadequados (linguagem ofensiva, agressão física ou verbal), serão devidamente punidos pela organização;

## 4. Inscrições

- As inscrições são efetuadas através da plataforma <http://www.esposenderun.com>
- Após efetuar a inscrição o participante constará numa lista provisória, com a designação - A AGUARDAR VALIDAÇÃO;

- Após ter efetuado o pagamento (ver formas de pagamento) e o mesmo ter sido confirmado pela organização, surgirá como PAGO, com a atribuição do número de Dorsal;
- A inscrição no TRAIL DA ARGO terá um custo de 8€ por participante;
- A inscrição inclui: T-shirt técnica, Dorsal, Reforço Alimentar e Seguro;

## **5. SECRETARIADO/LEVANTAMENTO DE DORSAIS**

O Secretariado da prova para o levantamento dos Dorsais funcionará nas instalações da Associação Recreativa de Góios (ARGO) em Góios - Marinhas, no dia 7 de julho, das 7h00 às 9h00;

## **6. Prova**

### **6.1. MAPA/PERFIL ALTIMETRICO**

Disponível brevemente.

### **6.2. SINALIZAÇÃO**

O percurso será sinalizado com fitas e placas indicativas da direção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos. Se porventura os participantes deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrarem novamente a respetiva sinalização.

### **6.3. MATERIAL ACONSELHADO**

Mochila tipo Camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1 L, apito, telemóvel e manta de sobrevivência.

### **6.4. POSTO DE ABASTECIMENTO**

- Ao longo do percurso existirá um posto de abastecimento (+- Km8) de sólidos e líquidos.
- E um abastecimento no local da meta para os atletas reporem energias (Sólidos e líquidos).
- Se as condições climáticas assim o exigirem, a organização colocará vários pontos de abastecimento líquido ao longo do percurso.

#### **6.5. TEMPO LIMITE**

Não haverá tempo limite para concluir a prova.

#### **6.6. CONTROLO DE TEMPOS**

Existirá um controlo zero (caixa fechada) na zona de partida e um controlo de chegada.

#### **6.7. POSTO DE CONTROLO**

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um comissário da organização. Como forma de controlar a passagem do atleta por um determinado ponto poderá ser entregue a cada participante uma fita/pulseira que deverá ser devolvida no final da prova.

#### **6.8. PENALIZAÇÕES/DESCCLASSIFICAÇÕES**

- Os participantes que não tenham realizado o Controlo Zero serão desclassificados;
- Não passar num ou mais postos de controlo levará à desclassificação do participante.
- Os participantes que no momento da chegada não possuam dorsal não serão contemplados com a atribuição de Tempo de Prova e respetiva Classificação.

### **7. ESCALÕES**

Em termos classificativos, a atribuição de Tempos de Prova contemplará os seguintes escalões:

MASCULINOS/FEMININOS

SENIORES – 18 aos 39 anos

VETERANOS 40 – 40 aos 49 anos

VETERANOS 50 – + 50 anos

## **8. SEGURO DESPORTIVO**

Existirá um seguro de acidentes pessoais.

## **9. CLASSIFICAÇÕES**

Após a prova será emitida uma classificação provisória. A classificação provisória será possível ser alterada caso sejam detetados erros em termos classificativos. A classificação definitiva será publicada algumas horas após a realização da prova.

## **10. CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPAS**

- Existirá uma Classificação Geral Coletiva. Para a classificação coletiva ter-se-á em consideração o somatório dos tempos dos três melhores atletas na prova. Sendo declarada vencedora a equipa que obtiver menor tempo;
- Somente equipas constituídas por um número mínimo de três elementos serão incluídas em termos de classificação coletiva.

## **11. EMERGÊNCIA MÉDICA**

- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no Dorsal do participante;
- É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;
- Não esquecer que devido a problemas associados ao ambiente e ao tipo de evento, poderá ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. A consequente segurança dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuam;
- Os participantes devem aceitar as decisões do pessoal médico especializado.

## **12.PRÉMIOS**

### **INDIVIDUAIS**

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos nos escalões acima referidos.

### **COLETIVOS**

Serão atribuídos troféus às três equipas com melhor Classificação Geral.

### **FINISHER**

Será ainda atribuída uma lembrança de Finisher a todos os participantes que concluem a prova.

## **13.LOCAL E ENTREGA DE PRÉMIOS**

A entrega de prémios será feita no local da meta por volta das 11h30/12h00.

Sempre que seja possível determinar os três primeiros classificados haverá imediatamente uma cerimónia de entrega de prémios, em cada escalão.

## **14.CASOS OMISSOS**

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