

**POR MONTES E
VALES DE AROUCA
TRAIL BTT CAMINHADA
23 E 24 DE MARÇO.2019**



REGULAMENTO

INFORMAÇÃO

A Câmara Municipal de Arouca vai relançar o percurso GR28 “Por Montes e Vales” no início da primavera do corrente ano (2019).

Para assinalar o relançamento do GR28, vão realizar-se nos dias 23 e 24 de março de 2019 (sábado e domingo, respetivamente), atividades direcionadas aos amantes das modalidades que se praticam numa grande rota:

- Caminhada
- Trail
- BTT

As atividades organizadas não têm qualquer caráter competitivo

Os amantes da CAMINHADA poderão participar em duas atividades: uma no sábado (23 de março) e outra no domingo (24 de março), por dois percursos do GR diferentes, com cerca de 15km cada. Podem inscrever-se nas duas atividades ou apenas numa.

Os amantes do TRAIL poderão participar em duas atividades: uma no sábado (23 de março) e outra no domingo (24 de março), e por dois percursos do GR diferentes: um com cerca de 55km e outro com cerca de 30km. Podem inscrever-se nas duas atividades ou apenas numa.

Os amantes do BTT poderão participar em três atividades, uma no sábado e outra no domingo, por dois percursos do GR diferentes, um com cerca de 55km e outro com cerca

de 30km. Os mais corajosos poderão ainda optar por perfazer, no sábado, todo o GR de uma só vez.

PERCURSOS E HORÁRIOS

DIA23	SECRETARIADO	CONCENTRAÇÃO	TRANSPORTE	PARTIDA
CAMINHADA 15KM	8H00	8H30	9H00	9H30
TRAIL 55KM	6H30	7H00	FINAL	7H30
BTT 55KM	6H30	7H00	FINAL	7H30
BTT 85KM	6H30	7H00	-----	7H30

DIA 24	SECRETARIADO	CONCENTRAÇÃO	TRANSPORTE	PARTIDA
CAMINHADA 15KM	8H30	9H00	9H15	10H00
TRAIL 30KM	7H00	7H45	8H00	8H30
BTT 30KM	7H00	7H45	8H00	8H30

Caminhada de sábado (23 de março) – 15Km

O percurso tem uma distância de cerca de 15km, e fará a ligação da Aldeia de Cabreiros ao Parque de Campismo Refúgio da Freita.

O ponto de encontro é no Parque de Campismo às 8h30. O início da caminhada está previsto para as 9h30, na Aldeia de Cabreiros.

A organização assegura o transporte entre o ponto de encontro e o início do percurso.

Caminhada de domingo (24 de março) – 15Km

O percurso tem uma distância de cerca de 15km, e fará a ligação do Parque de Campismo Refúgio da Freita ao Terreiro de Santa Mafalda (vila de Arouca).

O ponto de encontro é no Terreiro de Santa Mafalda às 9h00. A partida está prevista às 10h00, no Parque de Campismo Refúgio da Freita.

A organização assegura o transporte entre o ponto de encontro e o início do percurso.

Trail de sábado (23 de março) – 55Km

O percurso tem uma distância de cerca de 55km. Fará a ligação do Terreiro de Santa Mafalda (Vila de Arouca) à Aldeia de Cabreiros e será realizado no sentido dos ponteiros do relógio.

O ponto de encontro é no Terreiro de Santa Mafalda às 7h00. A partida está prevista para as 7h30.

A organização assegura o transporte entre o local de chegada (Cabreiros) e a Vila de Arouca.

Trail de domingo (24 de março) – 30Km

O percurso tem uma distância de cerca de 30km. Fará a ligação da Aldeia de Cabreiros ao Terreiro de Santa Mafalda e será realizado no sentido dos ponteiros do relógio.

O ponto de encontro é no Terreiro de Santa Mafalda às 7h45. A partida está prevista para as 8h30.

A organização assegura o transporte entre o ponto de encontro e o início do percurso.

BTT de sábado (23 de março) – 85Km

O percurso tem uma distância de cerca de 85km, com partida e chegada no Terreiro de Santa Mafalda. O percurso será realizado na íntegra e no sentido dos ponteiros do relógio.

O ponto de encontro é no Terreiro de Santa Mafalda às 7h00. A partida está prevista para as 7h30.

BTT de sábado (23 de março) – 55Km

O percurso tem uma distância de cerca de 55km. Fará a ligação do Terreiro de Santa Mafalda à Aldeia de Cabreiros e será realizado no sentido dos ponteiros do relógio.

O ponto de encontro é no Terreiro de Santa Mafalda às 7h00. A partida está prevista para as 7h30.

A organização assegura o transporte entre o local de chegada (Cabreiros) e a Vila de Arouca.

BTT de domingo (24 de março) – 30Km

O percurso tem uma distância de cerca de 30km. Fará a ligação da Aldeia de Cabreiros ao Terreiro de Santa Mafalda e será realizado no sentido dos ponteiros do relógio.

O ponto de encontro é no Terreiro de Santa Mafalda às 7h45. A partida está prevista para as 8h30.

A organização assegura o transporte entre o ponto de encontro e o início do percurso.

ALTIMETRIA

Caminhada de sábado – 15Km

Desnível positivo: 500m

Desnível negativo: 200m

Caminhada de domingo – 15Km

Desnível positivo: 200

Desnível negativo: 500

BTT de sábado – 85Km

Desnível positivo: 4200m

Desnível negativo: 4200m

Trail e BTT de sábado – 55Km

Desnível positivo: 3500m

Desnível negativo: 3200m

Trail e BTT de domingo – 30Km

Desnível positivo: 700m

Desnível negativo: 1000m

CONDIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

Na modalidade de Trail e BTT só poderão participar praticantes com mais de 18 anos, com preparação física e mental para esforços prolongados.

Na modalidade de caminhada poderão participar praticantes com idade inferior a 18 anos, desde que acompanhados por um adulto responsável.

Recomenda-se que os participantes atestem a sua condição física com avaliação médica.

SEGURO

A Câmara Municipal de Arouca assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

INSCRIÇÕES

As inscrições são limitadas e gratuitas. Podem ser efetuadas online, num formulário disponibilizado para o efeito.

O prazo de inscrição termina a 10 de março. Em caso de sobrelotação, será dada prioridade aos participantes inscritos nos dois dias.

SECRETARIADO

Levantamento dos dorsais e kit do participante:

Caminhada de sábado – Parque de Campismo Refúgio da Freita: a partir das 8h00

Caminhada de domingo – Terreiro de Santa Mafalda (Vila de Arouca): a partir das 8h30

Trail e BTT de sábado – Terreiro de Santa Mafalda (Vila de Arouca): a partir das 6h30

Trail e BTT de domingo – Terreiro de Santa Mafalda (Vila de Arouca): a partir das 7h00

SEGURANÇA

No dorsal do participante serão indicados dois números de telefone que podem ser utilizados em caso de necessidade.

Haverá equipas de apoio ao longo do percurso e os bombeiros voluntários estarão de prevenção.

LEMBRANÇAS

Todos os participantes terão uma t-shirt alusiva ao GR28.

Os participantes do Trail e do BTT que concluírem os 85Km da grande rota terão uma t-shirt especial alusiva ao GR28.

ABASTECIMENTOS

Ao longo do percurso serão disponibilizados alimentos sólidos e líquidos aos participantes, em locais devidamente assinalados.

MATERIAL RECOMENDADO

Recomenda-se que os participantes no BTT e Trail se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta térmica de sobrevivência
- Apito
- Frontal
- Corta vento ou impermeável
- Telemóvel carregado (obrigatório)
- GPS

CONDUTA

Todos os participantes deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo todos os resíduos resultantes da sua participação.

Os praticantes de trail, na zona dos Passadiços do Paiva e ponte suspensa, devem passar de passo de corrida para passo de caminhada, respeitando as indicações dos controladores.

Os praticantes de BTT, na zona de Canelas, farão um desvio pela ponte de Espiunca, devendo seguir a respetiva sinalética.

DUCHE

Apenas os participantes do Trail e do BTT terão direito a duche, no final de cada um dos dias, no Complexo Desportivo de Arouca.

DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A Câmara Municipal de Arouca reserva-se ao direito de exploração da imagem do evento e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilizar a sua imagem para a difusão do evento em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação de promoção e divulgação do evento e em outras atividades de divulgação do Câmara Municipal de Arouca.

ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes que efetuarem a sua inscrição aceitam o presente Regulamento.