

## Trail da Castanha – Edição 2023

O “Trail da Castanha – Edição 2023”, é uma atividade desportiva inserida na Feira da Castanha de S. Pedro de Castelões, tendo como objetivo proporcionar uma manhã de convívio e desporto de natureza, e desfrutar do evento “Feira da Castanha”.

Dividido em duas vertentes, corrida e caminhada, com data marcada para dia 04 de Novembro de 2023, com INSCRIÇÃO, individual e OBRIGATÓRIA.

Ambas vertentes, percorrem na sua maioria trilhos e/ou caminhos florestais, subidas e descidas com algum declive, num percurso circular com dificuldade média alta e SEM QUALQUER CARÁCTER COMPETITIVO.

A corrida apresenta um percurso mais exigente com maior distância e desnível relativamente à caminhada.

### INSCRIÇÕES

As inscrições são individuais e obrigatórias, com um limite máximo de 500 inscritos; soma de corrida e caminhada.

A inscrição tem o valor de 5 “Castanhas”, sendo atribuído um vale com o mesmo montante. Podendo usufruir do mesmo na “Feira da Castanha”, numa compra de igual ou superior valor.

A mesma deverá ser feita na plataforma online e devidamente preenchida, ficando válida após confirmação do pagamento.

A atribuição e levantamento do referido vale, será realizado no secretariado em local e horário ainda a designar.

Plataforma para inscrições – <https://desporto.cm-valedecambra.pt/>

### PERCURSOS

**CORRIDA 15 KM | Dificuldade Física e Técnica – Média Alta**

A corrida tem como hora de partida pelas 09:30 horas na Praça de São Pedro de Castelões – Vale de Cambra, num percurso circular, totalizando 15 quilómetros e 700 D+ aproximadamente.

Contará com um abastecimento de líquidos e sólidos a meio do percurso.

**CAMINHADA 9 KM | Dificuldade Física e Técnica – Média Alta**

A caminhada tem como hora de partida pelas 09:40 horas na Praça de São Pedro de Castelões – Vale de Cambra, num percurso circular, totalizando 9 quilómetros e 350 D+ aproximadamente.

Contará com um abastecimento de líquidos e sólidos a meio do percurso.

### MATERIAL RECOMENDADO

A organização disponibiliza abaixo uma lista de material recomendado.

- Reservatório de água / copo
- Telemóvel operacional
- Manta térmica
- Casaco corta vento / Impermeável
- Apito

Para uma pegada mais ecológica, recomendamos que transportem o vosso copo para usufruir de líquido no local de abastecimento.

## **CONDIÇÕES GERAIS**

Todo o percurso será devidamente fitado, sendo também disponibilizado o track GPS, de forma a facilitar a orientação do atleta.

A organização não se responsabiliza pela eventual remoção ou falta de fitas durante todo o trajeto, neste sentido, recomenda o uso do track num relógio ou outro equipamento de navegação. Caso não possua algum destes equipamentos, é aconselhado a realizar a atividade com outro atleta que possua este tipo de equipamentos.

Cabe ao atleta saber se tem capacidade física e mental, e do que necessita para fazer o percurso na íntegra em autossuficiência, sendo responsável pela sua participação. Em cruzamentos da estrada, cada atleta é obrigado a respeitar as regras de viação.

Logo após a partida de ambas distâncias seguem elementos da organização que procedem à remoção das fitas. Nesse sentido, haverá um limite máximo de 4 horas para o atleta finalizar.

A organização apela à responsabilidade ambiental, pelo que cada atleta é responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Devendo depositar os resíduos no local destinado a esse fim.

Todo o atleta inscrito beneficia de um seguro desportivo. Para isso todos os dados fornecidos aquando da inscrição devem ser devidamente preenchidos.

A organização reserva-se no direito de alterar este regulamento, assim como os percursos, no surgimento de eventuais circunstâncias que impeçam o estabelecido. Nesses casos, toda a informação será fornecida pela página alusiva ao evento.

Esta iniciativa é promovida em conjunto pela Junta de Freguesia de S. Pedro de Castelões, Câmara Municipal de Vale de Cambra e a Associação Vale Correr.

Track Caminhada – Disponível brevemente

Track Corrida – Disponível brevemente

## **LOCAIS**

Praça S. Pedro de Castelões (Partida) - <https://maps.app.goo.gl/3pkmpnz5WTeVaPbC6>

Secretariado - <https://maps.app.goo.gl/3pkmpnz5WTeVaPbC6>

Zona de banhos - <https://maps.app.goo.gl/WBj9GGdtyZcGT9kBA>

*Regulamento Free Trail da Castanha – Edição 2023; 2ª versão – Data 08-10-2023*