



PT

Apresentação

Chaves Trail Running Tour

Pretende-se através desta iniciativa, dar a conhecer os mais belos trilhos da nossa região.

A cidade de Chaves, possui uma riqueza de recursos Naturais extraordinários para a prática desportiva.

Com o objetivo de abrir e dar a conhecer a nossa Cidade e seus recursos naturais, propomos apresentar os fabulosos trilhos que envolvem a nossa região.

Na sua maioria, permanecem em estado selvagem, fruto da conservação por parte da autarquia, praticantes de Trekking, BTT e Trail Running, que apesar da paixão que têm pelos espaços Naturais, neles permanece a consciência da preservação, limpeza e respeito pelo meio ambiente.

Estamos convictos de que, podemos proporcionar magníficas experiências a Todos aqueles que queiram, connosco, percorrer os belos trilhos da Serra do Brunheiro e Serras adjacentes.

Temos na Serra do Brunheiro o ponto mais alto, onde se impõe com os seus 920 metros de altitude, detendo uma imensidão de trilhos, cuja capacidade instalada proporciona distâncias superiores a 50km de trilhos. Trilhos onde facilmente consegues atingir em pequenas distâncias, 2.000 metros de desnível positivo.

Atualmente a cidade está dotada de meios rodoviários modernos, onde com extrema rapidez e facilidade consegues chegar até nós.

A vizinha Galiza [Espanha] está a cerca de 10km sendo que as suas principais cidades estão a 1h00 de distância, ligadas por Autoestrada.

O mesmo acontece com as principais cidades do Norte de Portugal. Porto está a cerca de 1h15 [140km de distância], Braga a 1h00 [100km de distância], assim como outras cidades situadas a Norte, todas com ligação através de Autoestrada.

Acreditamos que possuímos o bem mais precioso, os Recursos Naturais.

Propomos que venhas descobrir a nossa Cidade, ao ritmo do Trail Running.

Ingredientes suficientes para qualquer praticante de Trail Running nos visitarem.

Esperamos por Ti

Teremos todo o gosto em acompanhar-te!



Regulamento

IMPORTANTE

É preciso ter a condição física adequada de acordo com as características do terreno, onde o grau de exigência física é elevado. Especial atenção para a consciencialização de que os percursos apresentados têm longa quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, desníveis, exposição ao sol e/ou chuva, e outras condições atmosféricas que poderão ser adversas e sofrer alterações súbitas.

Ao realizar a inscrição e preenchimento do formulário está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

É imprescindível que todos os participantes tenham em sua posse aquando da saída para os trilhos, bebidas e alimentação conveniente para enfrentar as exigências dos percursos. Devem todos os participantes ter a noção que devem ser autossuficientes e efetuar a sua autogestão do esforço físico, assim como, gerirem as quantidades de bebidas/hidratação e alimentação.

Ao realizar a inscrição, será alocado um guia que irá acompanhar o (s) participante (s) ao longo do percurso. Este guia, no início de cada percurso, realizará um briefing de apresentação das características do percurso. Identificará o grau de dificuldade, tecnicidade, distância e outras variáveis que o (s) participante (s) deve (m) conhecer.

A veracidade dos dados fornecidos aquando da inscrição, é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Em caso de um participante não poder participar, desistir e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do passeio ou seu cancelamento, a Associação Brunheiro Natural não se vê no direito de devolver o valor da inscrição.

O cancelamento da inscrição gratuito antes de 72 horas da data da corrida. Cancelamento inferior a 72 horas da data da corrida, não será devolvido valor da inscrição.

Seguro Desportivo Obrigatório Incluído.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação

Os passeios de Trail Running promovidos pela Associação Brunheiro Natural, são apenas para maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Após a inscrição no passeio, o (s) participante (s) deverá realizar **transferência bancária para o NIB PT50 0019 0029 0020 0066 2879 3** e enviar o comprovativo através do correio electrónico para info@brunheironatural.pt, **com a referência do evento selecionado**, com antecedência de 48 horas, A inscrição será validada após pagamento.



Inscrição através do formulário específico que se encontra disponível em www.brunheironatural.pt

A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite por ordem de chegada.

Inscrições e respectivo pagamento, devem ser feitos até 48 horas à data do evento.

Caso não seja possível realizar a inscrição até 48 horas à data do evento, deverá contactar-nos através do nosso endereço eletrónico info@brunheironatural.pt ou através do número móvel +351 934 417 593.

Quando existir sobreposição de datas para grupos diferentes, terá prioridade a inscrição cujo pagamento foi realizado primeiro, ou caso exista concordância dos grupos, poder-se-á realizar em simultâneo.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características destes passeios 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 desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrolam os passeios está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os participantes poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro e precipitação. É fundamental que o participante tenha a noção de autogestão do esforço físico e mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o participante saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Regras conduta e preservação do meio ambiente

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será reprovado e comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal. Assim como o desrespeito pelo meio ambiente, onde não será permitido depositar qualquer tipo de lixo nos trilhos percorridos. Será de imediato alvo de reprovação e chamada de atenção pelo representante da Associação Brunheiro Natural, apelando ao infrator que reveja a sua conduta e comportamento sob pena de expulsão da actividade.

2. Trilhos

2.1. Categoria dos trilhos

Fácil: <15km | D+ <1.000

Médio: <25km | D+ <1.500m

Difícil: > 25km | D+ > 1.500m [max. 35 km]



2.2. Programa / Horário

Programa-Horário

Sábado ou Domingo [a combinar]

A hora de fim, será acordada sempre antes da saída de acordo com a disponibilidade do (s) participante (s) nunca excedendo as 5 horas (max. até às 13h00 – período da manhã, ou, max. até às 19h00 – período da tarde) de tempo total de passeio, salvo situações casuísticas que depende da escolha do passeio e características do mesmo, mediante autorização e aprovação da Associação Brunheiro Natural.

No final, caso o (s) participante (s) não tenha possibilidade de tomar banho, colocamos à disposição instalações próprias.

3. Preços

Mínimo de participantes = 2

PARTICIPANTES	PREÇO PP	SERVIÇOS						MODALIDADE
		ACOMPANHANTE	SEGURO DESPORTIVO	DUCHE	BARRA ENERGÉTICA	FRUTA	ÁGUA	
2	15,00 €	X	X	X	X	X	X	TRAIL RUNNING
+6	12,00 €	X	X	X	X	X	X	
2	10,00 €	X	-	X	-	-	-	
+6	8,00 €	X	-	X	-	-	-	
2	8,00 €	X	-	-	-	-	-	
+6	6,00 €	X	-	-	-	-	-	

- Equipas Desportivas, contactar Associação Brunheiro Natural
- Programas de 1 ou 2 dias personalizados contactar Associação Brunheiro Natural (inclui visitas guiadas a locais de interesse turístico na Cidade de Chaves)
- Almoço e/ou Jantar incluído: +15€ pp (Menu ABN: prato de carne ou peixe, bebida, sobremesa e café)

Nota:

- Todas as inscrições necessitam de confirmação atempada da Associação Brunheiro Natural.
- Valor das inscrições é utilizado na preservação, manutenção e limpeza dos trilhos e atuais serviços disponibilizados
- O presente regulamento está sujeito a alterações sem aviso prévio



Contactos:



www.facebook.com/chavestrailrunningtour

Marca a tua visita em:



www.brunheironatural.pt



info@brunheironatural.pt

+ info:

<http://www.chaves.pt/>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Chaves_\(Portugal\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Chaves_(Portugal))

https://www.tripadvisor.pt/Hotels-g315901-Chaves_Vila_Real_District_Northern_Portugal-Hotels.html

https://www.tripadvisor.pt/Restaurants-g315901-Chaves_Vila_Real_District_Northern_Portugal.html

https://www.tripadvisor.pt/Attractions-g315901-Activities-Chaves_Vila_Real_District_Northern_Portugal.html