



1. **A CUIDAMAIS** vai realizar no próximo dia 01 de Maio de 2017, pelas 08h30m, um evento denominado “...pelo Coração”.

1.1. O trail terá a distância de 16 km.

1.2. A caminhada terá a distância de 8km.

2. Condições de participação

2.1. A prova percorre trilhos e caminhos rurais do concelho de Mangualde , com início na Rua João Paulo II e termina no mesmo sitio da partida.

2.2. A prova está aberta a todos. Os atletas com idade inferior a 18 anos,só podem participar na caminhada..

3. Inscrições:

3.1. A inscrição será feita através do site www.acorrer.pt, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

3.2. Processo inscrição - O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. - Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a data limite até 26 de Abril 2017.

3.3. A inscrição é pessoal e intransmissível. - A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

3.4. Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o termino das inscrições.



4. Valores e condições de inscrição:

- Inscrição Trail – 10,00 € valor da inscrição, inclui:
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Dorsal;
 - Abastecimentos sólidos e líquidos;
 - Camisola técnica;
 - À chegada uma sopa;
 - Duche.

Inscrição Caminhada – 3,00 € valor de inscrição, inclui:

- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- Camisola técnica.

Inscrição Almoço – 5,00 € (participantes) e 6,00 € (acompanhantes)

5. Condições físicas:

5.1. Para participar é indispensável:

5.1.2. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

6. Colocação dorsal:

6.1. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.

6.1.2. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de



desclassificação.

6.1.3. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

7. Postos de controlo

7.1. Haverá postos de controlo ao longo da prova. É obrigatória a passagem dos concorrentes por todos os postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

1º Posto controle - 1 750 mts

2º Posto controle - 5 500 mts

8. Locais dos abastecimentos

8.1. Trail 16km

1º Abastecimento - Sólidos e líquidos - 6 600 mts

2º Abastecimento - Líquidos - 10 100 mts

3º Abastecimento - Sólidos e líquidos - 12 700 mts

9. Marcação do Percurso

9.1. A marcação principal será constituída por placas sinalizadoras e por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será vermelha e branca.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilha sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que



eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

10. Material recomendado

Calçado e vestuário adequados;

Telemóvel;

Dorsal (visível);

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos.

11. Tempo Limite

- O trail terá um tempo limite de 4 horas;

12. Regras de conduta desportiva

12.1. Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem, procurando um impacto ambiental nulo.



O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar. Por motivos de segurança, devido a mau tempo, incêndio, ou outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

13. Secretariado da prova/horários e local

PROGRAMA:

Domingo - 30 de Abril 2017

- 17h00 - Abertura do secretariado com distribuição dos dorsais e documentação.
- 19h00 - Encerramento do secretariado.

Segunda - 01 de Maio 2017

- 07h00 - Abertura do secretariado com distribuição dos dorsais e documentação.
- 08h30 - 09h30 - Rastreio (avaliação de colesterol; glicemia e TA).
Nota: a realizar neste horário ou durante o mês de Maio nas instalações da Clínica CUIDAMAIS.

08h30 - 09h15 - Aquecimento (zumba).

- 09h30 - Partida do trail.
- 09h45 - Partida da caminhada.
- 10h00 - Encerramento do secretariado.
- 12h30 - Encerramento do controle.
- 13h00 - Entrega de prémios.
- 13h30 - Almoço (Centro Recreativo de Santo André).



13.1. Serviços disponibilizados

Balneários com WC´s e banhos de água quente no Pavilhão Gimnodesportivo do Centro Recreativo de Santo André (dista +/- 1000m da partida e chegada).

14. Categorias e Prémios

14.1. Definição de escalões etários/sexo individuais

- Geral Masculino e Feminino.

Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova/inscrição.

14.2. Prémio

- Serão entregues prémios aos 5 (cinco) primeiros classificados absolutos/geral (masculino / feminino) do Trail.

15. Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização