



# Regulamento

## SALMING Monsaraz Natur Trail

### 1. Prova

#### 1.1. Apresentação da prova / Organização

- O SALMING Monsaraz Natur Trail é organizado pelo GD Piranhas do Alqueva.

#### 1.2. Programa / Horário

##### Dia 25 de março

17:30 – Abertura do Secretariado nas Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz.

19:30 – Encerramento do Secretariado.

##### Dia 26 de março

07:30 – Abertura do Secretariado no Convento da Orada (Local da Partida).

09:00 – Início da prova (os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 15 minutos antes do início da prova).

As partidas serão separadas por distância com um intervalo de tempo de 2 minutos da mais longa para a mais curta.

12:00 – Abertura dos Almoços (Centro Cultural da Barrada).

13:30 – Entrega de prémios.

#### 1.3. Distância / Categorização de dificuldade

- Trail Ultra +- 44 km

- Trail Longo +- 22 Km

- Trail Curto +- 10 Km

- Caminhada +- 8 Km

#### 1.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- Será publicado na página oficial o mapa do percurso e perfil de altimetria.

#### 1.5. Tempo limite

- Todos os participantes têm 8h00 de tempo limite para terminar o percurso onde estão inscritos.

- 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 – mau tempo, incêndio, 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.





### **1.6. Metodologia de controlo de tempos**

- O controlo de tempos será de sistema de chip e através do número do dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

### **1.7. Postos de controlo**

- 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.

### **1.8. Locais dos abastecimentos**

- Haverá diversos postos de abastecimento ao longo dos percursos.  
- Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

### **1.9. Material recomendado**

- Calçado e vestuário adequados;  
- Telemóvel;  
- Dorsal (visível) (alfinetes para a colocação do mesmo);  
- Boné ou outra proteção para a cabeça;  
- Protetor solar;  
- Mochila;  
- Apito;  
- Água (recipiente para água) e alimentos energéticos.

### **1.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.  
- Todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, pois não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

### **1.11. Penalizações/ desclassificações**

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desqualificado)  
- Altere o dorsal (desqualificado)  
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)  
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)  
- Não passe nos postos de controlo (desqualificado)

### **1.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.





### **1.13. Seguro desportivo**

- O seguro de acidentes pessoais está incluído na inscrição.

## **2. Condições gerais de participação**

### **2.1. Idade de participação**

- As distâncias Ultra, Longo e Curto são abertos à participação de todas as pessoas, homens e mulheres, com a idade mínima de 18 anos.

- A caminhada é aberta a todas as idades, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um responsável maior de idade e entregar a respetiva declaração de autorização do encarregado de educação.

### **2.2. Inscrição regularizada**

- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio na página: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

### **2.3. Condições físicas**

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de alta dureza, que reúne em simultâneo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, condições climatéricas eventualmente adversas, etc.

### **2.4. Definição possibilidade ajuda externa**

- Os atletas poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova.

### **2.5. Colocação dorsal**

- Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.

- Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até 15 minutos antes do início da respetiva prova.

- Os alfinetes para colocação do dorsal são da responsabilidade do participante.

- O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

### **2.6. Regras conduta desportiva**

- 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, entreatuda 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.
- Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão.

### **3. Inscrições**

#### **3.1. 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 15 de março 2017.
- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições, (dia 15 de março 2017).

#### **LIMITE DE INSCRIÇÕES**

- Sem limite.
- A organização é soberana na decisão de encerrar as inscrições quando se verifique falta de condições para receber mais atletas, garantindo sempre a qualidade do evento.

#### **3.2. Valores e condições de inscrição até 28 fevereiro**

- Inscrição Trail Ultra - 14€**
- Inscrição Trail Longo - 12€**
- Inscrição Trail Curto - 10€**
- Inscrição Caminhada - 9€**
- Inscrição Almoço - 9€**

#### **De 1 março a 15 março**

- Inscrição Trail Ultra - 15€**
- Inscrição Trail Longo - 13€**
- Inscrição Trail Curto - 11€**
- Inscrição Caminhada - 10€**
- Inscrição Almoço - 10€**

#### **3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.
- As inscrições são pessoais e intransmissíveis.
- Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.





### **3.4. Secretariado da prova/ horários e locais**

#### **Dia 25 de março**

17:30 h às 19:30 h – nas Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz.

#### **Dia 26 de março**

07:30 – Abertura do Secretariado no Convento da Orada (Local da Partida).

### **3.5. Serviços disponibilizados**

- Balneários com WC's e banhos no Complexo Desportivo de Outeiro (dista 2 kms da partida) e Campo de Futebol de Monsaraz (dista 500 m da Partida).
- Os participantes poderão também tomar duche no Pavilhão Municipal de Reguengos de Monsaraz.
- WC's junto à partida.
- Serviço de Bar, (junto à chegada).

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição das categorias etárias/sexo individuais**

#### **TRAIL ULTRA/TRAIL LONGO/TRAIL CURTO**

##### **Masculinos:**

- MSub-23: 18 a 22 anos
- MSéniiores - 23 a 39 anos
- M40 - 40 a 49 anos
- M50 - 50 a 59 anos
- M60 - + de 60 anos

##### **Femininos:**

- FSub 23: 18 a 22 anos
- FSéniiores – 23 a 39 anos
- F40 - 40 a 49 anos
- F50 - + de 50 anos

**CAMINHADA:** Sem Escalões

### **4.3. Prémios**

- Lembrança à equipa com mais elementos inscritos;
- Prémio de finisher;
- Prémio à equipa melhor classificada do Trail Ultra, Longo e Curto, sendo que contam para esta classificação os quatro (4) primeiros atletas a cortar a meta, independentemente do sexo;
- Prémio “SALMING Monsaraz Natur Trail” aos 3 primeiros classificados da geral do Trail Ultra, Longo e Curto;





- Prémio “SALMING Monsaraz Natur Trail” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Trail Ultra, Longo e Curto.

### **5. Marcação do Percurso**

- A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.
- Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.
- Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho 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.

### **6. Casos Omissos**

- Os casos omissos serão resolvidos pela Organização.

