

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### 1. *Condições de participação:*

O “1º Trail por Terras de Algodres” será realizado no dia 4 de Dezembro de 2016 (domingo) em Fornos de Algodres, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O “1º Trail por Terras de Algodres” é uma Organização da Associação Desportiva de Fornos de Algodres (ADFA) que tem como propósito percorrer trilhos e caminhos no concelho de Fornos de Algodres, e conta com o apoio do Município de Fornos de Algodres, Junta de Freguesia de Fornos de Algodres, Junta de Freguesia de Infias, Junta de Freguesia das Antas, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fornos de Algodres e de várias entidades.

#### 1.1. *Idade de participação nas diferentes provas*

Os menores de 18 anos, têm que apresentar um termo de responsabilidade disponibilizado no ato da inscrição, que deve ser assinado pelo encarregado de educação e entregue no levantamento do dorsal.

São 3 tipos de prova do “Trail por Terras de Algodres”. Os atletas devem inscrever-se na prova que mais se adequa à sua capacidade física e/ou psicológica.

**Caminhada – 5Km:** é uma prova com baixo nível de dificuldade.

**Trail curto – 16Km:** é uma prova com dificuldade média.

**Trail longo – 32Km:** é uma prova com um nível de dificuldade média/alta.

#### 1.2. *Inscrição regularizada*

As inscrições, para a participação no “1º Trail por Terras de Algodres”, serão feitas através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt), até ao dia 30 de Novembro de 2016. Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

O levantamento do dorsal, para menores de 18 anos, carece da entrega do termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação e uma cópia do cartão de cidadão.

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### *1.3. Condições físicas*

É importante que o atleta esteja consciente das características desta prova, que decorrerá em terreno montanhoso, por trilhos onde a terra batida, as raízes das árvores e as pedras serão uma constante. É expectável que os atletas estejam devidamente preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como, frio, chuva, sol ou calor intenso. Cada participante tem que estar preparado para gerir os seus problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, assim como pequenas lesões.

### *1.4. Definição possibilidade de ajuda externa*

É dada aos participantes a possibilidade de assistência pessoal em caso de emergência desde que dessa ajuda não advenham vantagens competitivas ou de algum modo prejudiquem os outros participantes.

### *1.5. Colocação do dorsal*

O dorsal é pessoal e intrasmissível. O levantamento dos dorsais deve ser feito até 15 minutos antes do início do Trail. A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação de identificação. Este deve estar em local visível aos elementos da organização sendo a zona correta para fixação abaixo do peito. Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

### *1.6. Regras de conduta desportiva*

Todo o comportamento que seja considerado pela organização como inadequado será desclassificado. Caso um atleta encontre um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este até se apresentar no local outro atleta ou alguém da organização (o atleta nunca deve ficar sozinho em caso de lesão).

## *2. Prova*

### *2.1. Apresentação da prova/Organização*

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

A Associação Desportiva de Fornos de Algodres (ADFA) organiza no dia 4 de dezembro de 2016 o 1º Trail “Por terras de Algodres”. A prova será constituída por 3 eventos: a caminhada - 5 km, o trail curto de 16 km e o trail longo de 32 km. A competição terá início e fim junto ao Estádio da Serra da Esgalhada.

### *2.2. Programa/Horário*

As provas de trail terão início às 9h00 e a caminhada às 9h15.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos para cada prova, Caminhada – 5Km; Trail curto – 16km, Trail longo - 32km. Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal. Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

### *2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / Categorização de dificuldade*

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável sem variações superiores a 10%.

O Trail Longo tem a distância aproximada de 32km.

Altimetria: (em construção)

O Trail Curto tem a distância aproximada de 16km.

Altimetria: (em construção)

A Caminhada terá uma distância de 5 km e não terá classificações.

### *2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso*

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por rios. O terreno é maioritariamente em terra batida com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### *2.5. Tempo limite*

Os atletas podem fazer a prova a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos ( Trail longo – 8 horas de tempo limite; trail curto – 6 horas de tempo limite; Caminhada – sem tempo limite). O corredor que se retirar da prova deve avisar a organização do seu abandono.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras.

### *2.6. Metodologia de controlo de tempos*

O controlo de tempos do atleta será manual.

### *2.7. Postos de controlo*

Durante o percurso existirão alguns postos de controlo surpresa distribuídos aleatoriamente.

### *2.8. Locais de abastecimento (Sujeito a alteração)*

Haverá 2 postos de abastecimento líquido e 1 ponto de abastecimento sólido no Trail longo; 1 posto de abastecimento líquido e 1 ponto de abastecimento sólido no Trail curto.

Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.

### *2.9. Materil aconselhado*

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

-Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético.

- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequadas para a corrida.

É **obrigatório** o uso do **dorsal** assim como um **telemóvel** operacional. A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material. O incumprimento desta norma é punida com desclassificação.

### *2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas*

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito. Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

### *2.11. Penalizações/desclassificações*

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o regulamento (desqualificação)
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificação)
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificação)
- Altere o dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (desclassificação)
- Tenha alguma conduta antidesportiva. (desqualificação)
- Não passe nos postos de controlo (desclassificação.)

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### *2.12. Responsabilidade perante o atleta/participante*

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

### *2.13. Seguro*

A Organização é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os atletas, devidamente e comprovadamente inscritos até dia 30 de Novembro de 2016.

## *3. Inscrições*

### *3.1. Processo inscrição*

O pedido de inscrição é feito através do site: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) e deverá ser feito de acordo com os prazos estabelecidos (30 de Novembro de 2016).

O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

A inscrição é pessoal e intrasmissível, será aceite por ordem de inscrição e validada após pagamento.

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

### *3.2. Valores e período de inscrição*

O período das inscrições vai desde o dia 18 de Outubro de 2016 até ao dia 30 de Novembro de 2016 às 23h59.

**Caminhada - 5€**

**Trail curto - 10€**

**Trail longo - 10€**

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

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

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido. Desistências, lesões, doenças, e situações análogas são consideradas situações normais neste tipo de eventos e tem que ser assumidas pelos participantes como tal.

### *3.4. Material incluído com a inscrição*

Para as provas do trail longo e curto será disponibilizado:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- Banho
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Lembrança

Para a caminhada será disponibilizado:

- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Lembrança

### *3.5. Secretariado da prova/horários e local*

O secretariado funcionará no Estádio Municipal da Serra da Esgalhada, no dia 4 de dezembro de 2016 entre as 7h30 e as 8h45.

### *3.6. Serviços disponibilizados*

Serão disponibilizados os balneários no final da prova, junto à zona da meta (Estádio Municipal da Serra da Esgalhada).

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### *4. Categorias e Prémios*

- Haverá prémios para os primeiros classificados do Trail longo e do Trail curto.

#### *4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios*

A cerimónia de entrega de prémios ocorrerá junto da zona da meta pelas 13h00, após a chegada dos primeiros atletas do trail longo e curto.

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

Nas provas de Trail curto e trail longo haverá os seguintes escalões:

- Seniores Masculinos [M-SEN] : 18 a 39 anos.

- Veteranos Masculinos [M-40] : +40 anos.

- Seniores Femininos [F-SEN]: 18 a 39 anos.

- Veteranos Feminino [F-40]: +40 anos

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

Os participantes menores de idade não têm escalão atribuído.

#### *4.3. Prazos para reclamação de classificações*

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao director de prova. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º B.I./cartão de Cidadão, nome do(s) participante(s) afectados, n.º do dorsal e motivos que alegam. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 30 minutos após a sua publicação.

Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objecto de recurso.

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### *5. Informações*

#### *5.1. Como chegar*

Usar google maps

#### *5.2. Onde ficar*

Consultar alojamento local

#### *5.3. Locais a visitar*

Consultar site do município: <http://www.cm-fornosdealgodres.pt/>

### *6. Marcações e controles*

O percurso estará marcado com fitas penduradas em elementos naturais. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Será utilizado outro tipo de sinalética, como placas e/ou setas indicadoras. Poderá ser usada cal para corte de alguns pontos do percurso.

### *7. Responsabilidade ambiental*

Respeito absoluto pela natureza e pelos animais. A organização pretende deixar o percurso pelo menos igual ao que encontrou e por isso cada atleta terá que ser responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Os resíduos deverão ser depositados obrigatoriamente nos cestos instalados durante o percurso, nomeadamente nos abastecimentos e na zona da meta

# REGULAMENTO

## 1ª Trail Terras de Algodres

4 de Dezembro de 2016

### *8. Direitos de imagem*

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

### *9. Apoio e emergência*

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

### *10. Decisões Soberanas*

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.