



## Trail do São Martinho em Alcafache

### Regulamento

1. A Casa do Povo de Alcafache vai realizar no próximo dia 12 de Novembro de 2016, pelas 15:00 horas, um evento denominado " Trail do São Martinho em Alcafache".
  - 1.1. Trail curto de 16km
  - 1.2. Caminhada de 5km.
2. Condições de participação
  - 2.1. Idade participação.
    - 2.1.1. A prova percorre trilhos e caminhos rurais do concelho de Mangualde na freguesia de Alcafache, com início e fim no largo da Igreja.
    - 2.1.2. A prova está aberta a todos. Os menores de 18 anos até 14 anos, devem preencher um documento que está junto ao regulamento, que deverá ser assinado pelo responsável de educação autorizando a sua participação na prova.
    - 2.1.3. Menores de 13, inclusive devem ser acompanhados com uma pessoa adulta, preenchendo à mesma a devida autorização.



## 2.2. Regularização da inscrição.

2.2.1. A inscrição será feita através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

## 2.3. Condições físicas:

### 2.3.1. Para participar é indispensável:

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

2.3.1.2. Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em locais mais altos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

2.3.1.3. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou calor se se verificarem no momento da prova.

2.3.1.4. Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;

2.3.1.5. Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

## 2.4. Colocação dorsal.

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



2.4.2. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

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

## 2.5. Regras de conduta desportiva:

2.5.1. O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## 3. Programa/Horário:

3.1. « Trail do São Martinho em Alcaface», 12 de Novembro de 2016 (Sabado):

3.2. 12h00m - Abertura do Secretariado e entrega dos dorsais – No salão da Casa do Povo.

3.3. 15h00m - Partida do Trail ; 15h:10m – Partida da caminhada

3.4. Entrega de prémios,

3.4.1. No decorrer do Magusto, os 3 primeiros classificados (feminino / masculino) / (Horários sujeitos a alterações)

3.5. Tempo Limite

3.5.1. Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 2h30m .



3.5.2. 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.

### 3.6. Locais de abastecimento:

#### 3.6.1. Raid Running 16km Líquido/Sólido

3.6.1.1. (+/- 8km) Líquido/Sólido

#### 3.6.2. Responsabilidade do atleta.

3.6.2.1. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

#### 3.6.3. Postos de controlo:

3.6.3.1. Haverá 1 posto de controlo ao longo TC16km.

3.6.3.2. É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

### 3.7. Material obrigatório

3.7.1. Telemóvel; Reservatório de líquidos.

3.7.2. 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:

3.7.2.1. Calçado e vestuário adequados para a prática de TrailRunning;

3.7.2.2. Boné;

3.7.2.3. Protetor solar;



- 3.7.2.4. Mochila;
- 3.7.2.5. alimentos energéticos.

### 3.8. Penalizações / desclassificações:

3.8.1. Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- 3.8.1.1. Não complete a totalidade do percurso
- 3.8.1.2. Deteriore ou suje o meio por onde passe
- 3.8.1.3. Não leve o dorsal bem visível
- 3.8.1.4. Alteração do dorsal (desclassificado)
- 3.8.1.5. Ignore as indicações da organização
- 3.8.1.6. Tenha alguma conduta antidesportiva

### 3.9. Seguro desportivo

3.9.1. Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

### 3.10. Processo inscrição / Valores

- 3.10.1. As inscrições terão que ser efetuadas online no site: ACORRER.PT
- 3.10.2. Os valores da inscrição é de 8€ qq. Que seja o percurso.

### 3.11. Material incluído com a inscrição / Devoluções de valores

3.11.1. Dorsal; - Seguro de acidentes pessoais; - Abastecimentos; - Banhos; - Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.11.2. Devolução do valor da inscrição.

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

3.11.2.2. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues Individualmente ou a responsável de equipa para



levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

#### 4. Prémios

4.1. Os 3 primeiros classificados, Masculino/Feminino..

#### 5. Marcação do percurso:

5.1. A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos.

5.2. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

5.3. Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

5.4. 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.

5.5. 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.

5.6. 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. Responsabilidade ambiental e de imagem:

##### 6.1. Ambiente.

6.1.1. O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não



naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## 6.2. Direitos de imagem:

6.2.1. 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.

## 7. Casos omissos:

7.1. Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

## 8. Diversos:

8.1. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

8.2. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Nota: Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.