



## REGULAMENTO

### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- **ULTRA TRAIL (50 km)** – a partir dos 18 anos.
- **TRAIL LONGO (25 km)** – a partir dos 18 anos.
- **TRAIL CURTO (15 km)** – a partir dos 18 anos.
- **CAMINHADA (8 km)** – sem idade mínima, desde que os menores estejam acompanhados por uma pessoa responsável maior de idade.

#### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

- O ato de inscrição e posterior pagamento pressupõem a total aceitação do presente regulamento e das suas condições de participação.
- As inscrições são feitas on-line em [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

#### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

- O UTSG – Ultra Trail Serra de Grândola é um evento que decorre maioritariamente por trilhos e caminhos com subidas íngremes e descidas acentuadas, o que a torna especialmente dura e exige que os atletas participantes tenham alguma experiência prévia em competições de trail. Ter uma elevada preparação física e saber fazer a gestão do esforço físico e mental são domínios que os atletas deverão possuir.

#### 1.4. AJUDA

- Qualquer ajuda externa, exceto em situações de emergência, leva à desqualificação dos atletas envolvidos.

#### 1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL

- Será atribuído um dorsal a cada atleta, o qual terá que se colocado obrigatoriamente na frente e mantido visível permanentemente, no decorrer de toda a competição.

## 1.6. REGRAS DE CONDUTA

- Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, serão alvo da imediata desclassificação do atleta.
- Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos resultantes da sua participação na competição.
- Todos os atletas devem cumprir as indicações da organização, sob pena de serem desclassificados.

## 2. PROVA

### 2.1. ORGANIZAÇÃO

- O UTSG - Ultra Trail Serra de Grândola é uma prova de trail running, organizada pelo Município de Grândola e pelo Clube Amiciclo, com o apoio do movimento associativo do concelho.

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo 6.11.2016**

6h30 – 7h45 | Secretariado para o Ultra Trail

6h30 – 8h45 | Secretariado para o Trail Longo

6h30 – 9h15 | Secretariado para o Trail Curto e para a Caminhada

8h00 | Partida Ultra Trail

9h00 | Partida Trail Longo

9h30 | Partida Trail Curto

9h40 | Início da Caminhada

10h30 | Chegada Trail Curto (previsão 1º atleta)

11h15 | Chegada Trail Longo (previsão 1º atleta)

12h00 | Chegada Ultra Trail (previsão 1º atleta)

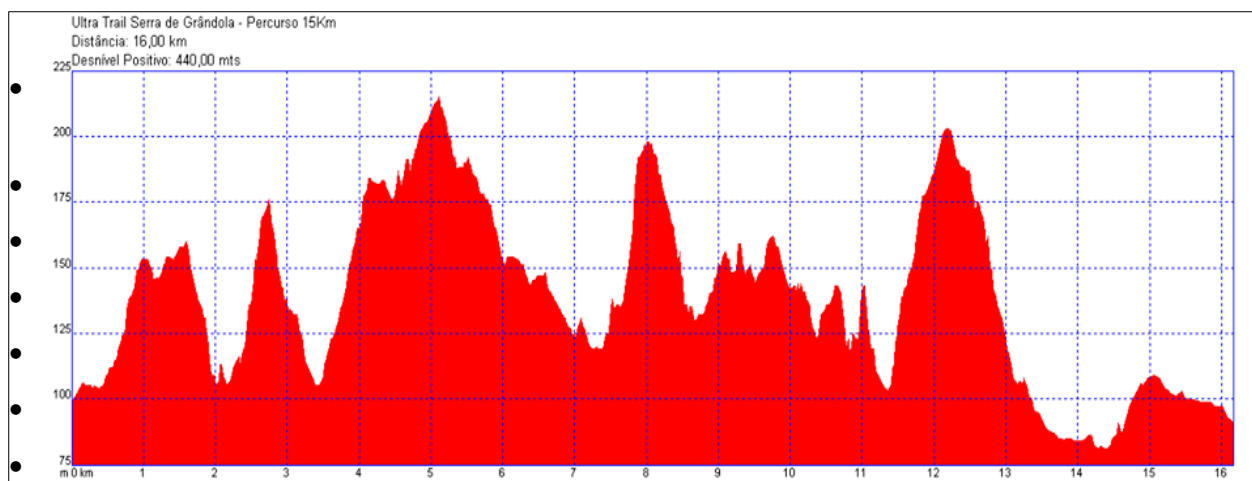
A partir das 14h00 | Entrega de Prémios (para todas as distâncias)

### 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

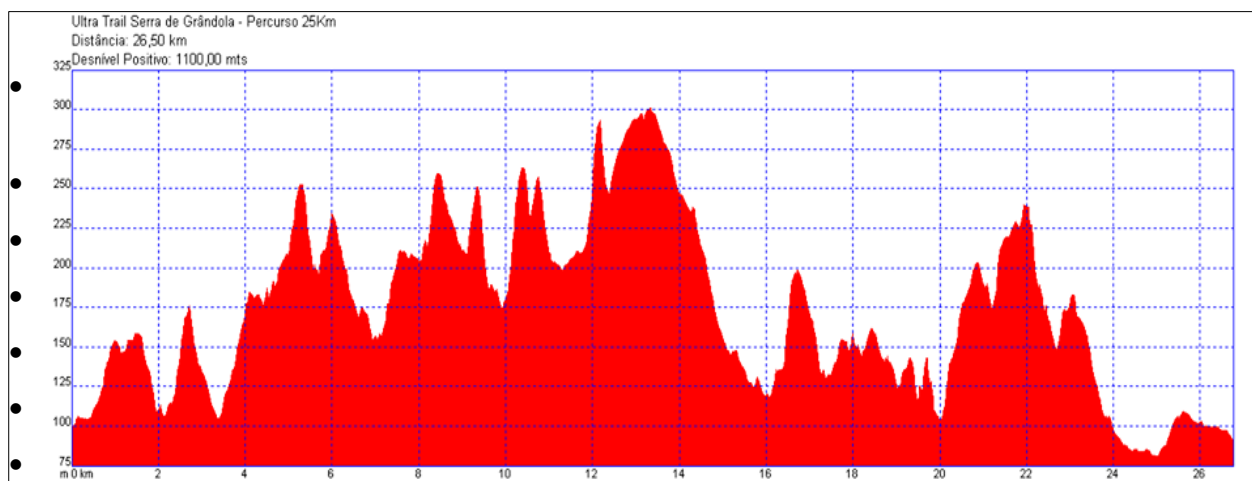
- As competições desenrolam-se maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na Serra de Grândola e terá três distâncias: 50km, 25km e 15km.
- A prova de 50km terá na realidade 50,8km com 2.000 metros de desnível positivo, sendo considerada uma prova de Ultra Trail.
- A prova de 25km terá na realidade 26,5km com 1.100 metros de desnível positivo, sendo considerada uma prova de Trail Longo.
- A prova de 15km terá na realidade 16km com 440 metros de desnível positivo, sendo considerada uma prova de Trail Curto.

## 2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

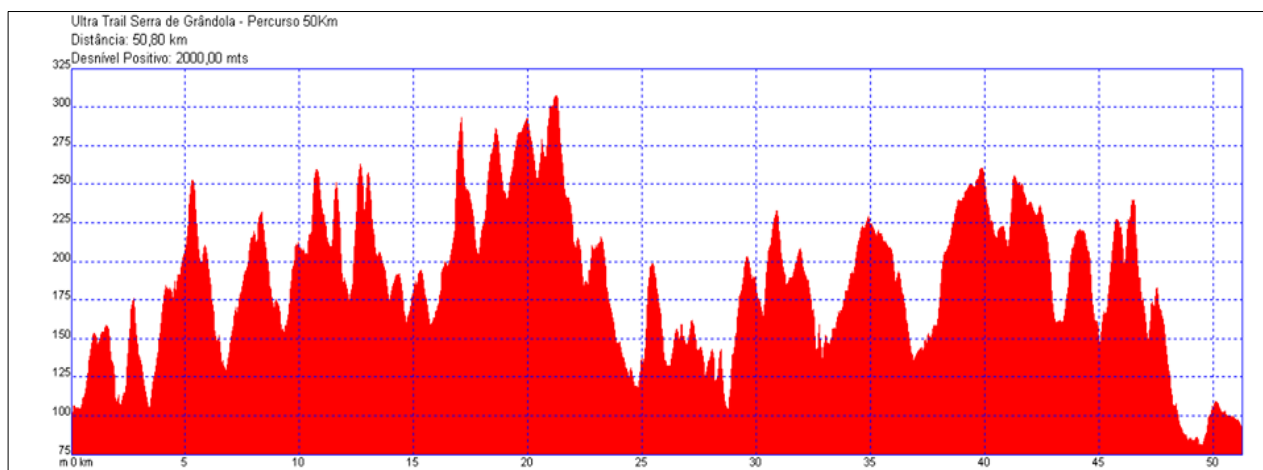
- Perfil altimétrico do Trail Curto



- Perfil altimétrico do Trail Longo



- Perfil altimétrico do Ultra Trail



- Os percursos estarão identificados com fita balizadora própria para o efeito. Para além da fita, serão colocadas placas informativas e direcionais, com indicação das zonas perigosas e das distâncias percorridas ou a percorrer até à meta.
- Em função das condições climáticas que se verificarem nos dias que antecedem a realização do evento, poderá existir a necessidade de alterar partes dos percursos, com o objetivo de garantir a segurança dos atletas participantes.

## 2.5. TEMPO LIMITE

- Para completar o Ultra Trail: 9H
- Para completar o Trail Longo: 6H
- Para completar o Trail Curto: 4H

## 2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo electrónico de tempos.
- O controlo de tempos será feito à partida e na linha de meta.
- Eventualmente existirá registo de tempos de passagem em pontos intermédios.
- O tempo limite de passagem ao km34,5 é até às 14h00.
- O tempo limite de passagem ao km46 é até às 16h00.
- Os atletas que não passarem nestes pontos até à hora definida anteriormente, não poderão continuar em prova, por razões de segurança (anoitece às 17h00).

## 2.7. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- O Ultra Trail terá 6 pontos de abastecimento (sólidos e/ou líquidos) ao km9, km18, km24.5, km34.5, km46 e meta.
- O Trail Longo terá 4 pontos de abastecimento (sólidos e/ou líquidos) ao km7, km16, km21.5 e meta.
- O Trail Curto terá 2 pontos de abastecimento (sólidos e/ou líquidos) ao km7.5 e meta.
- A Caminhada terá abastecimento líquido na meta.

## 2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- A organização efetuará controlo e verificação do equipamento obrigatório durante a entrada de todos os participantes no **ULTRA TRAIL**, na ativação do chip (km 0).
- Caso se verifique que o atleta não dispõe de todos os itens em baixo mencionados, será impedido de participar na competição e não haverá devolução do valor da inscrição.

- **Material OBRIGATÓRIO para o Ultra Trail E Material RECOMENDADO para o Trail Longo e Trail Curto**
  - ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil (mínimo 1Litro, para o Ultra Trail)
  - ✓ Manta de sobrevivência
  - ✓ Telemóvel
  - ✓ Apito
- A organização **não** colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente, pelo que será obrigatório aos atletas de todas as competições terem em sua posse um recipiente (cantil, copo, bidon, etc.), para se abastecerem nos locais de abastecimento.

#### 2.8.1. OUTRO MATERIAL RECOMENDADO

- ✓ Corta-vento
- ✓ Abastecimento próprio de emergência
- ✓ Camisola térmica

#### 2.9. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Partida e chegada urbana controlada pela organização e pelas autoridades, com encaminhamento para os percursos da prova em terra batida.
- Quando a prova se desenrola em estrada, os atletas deverão progredir na berma e em fila indiana.
- Existirão elementos da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc).

#### 2.10. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

- Os atletas deverão cumprir este regulamento e adotar uma conduta desportiva e ambiental adequadas.
- As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova, em função da gravidade da infração.
- Os atletas têm que fazer a totalidade dos percursos, caso contrário serão desclassificados.
- Os atletas estão obrigados a comunicar a desistência ao 1º elemento da organização que encontrarem.

#### 2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

- A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e facilitando transporte até à meta.
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada atleta participante.

## 2.12. SEGURO DESPORTIVO

- É disponibilizado a todos os atletas participantes em prova, o seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei vigente e o seguro de responsabilidade civil, independentemente dos atletas estarem protegidos por outros tipos de seguro.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- As inscrições para o Ultra Trail, Trail Longo, Trail Curto e para a Caminhada, serão feitas on-line no site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)
- As inscrições serão limitadas a:
  - ✓ 100 Participantes no Ultra Trail (50km);
  - ✓ 200 Participantes no Trail Longo (25km);
  - ✓ 200 Participantes no Trail Curto (15km);
  - ✓ 100 Participantes na Caminhada.
- As inscrições podem ser efetuadas até ao dia 31 de Outubro.

### 3.2. VALORES E PERIODOS PARA INSCRIÇÃO

DISTÂNCIA	DE 29 AGOSTO ATÉ 31 OUTUBRO
ULTRA TRAIL (50KM)	20€
TRAIL LONGO (25KM)	15€
TRAIL CURTO (15KM)	10€
CAMINHADA	8€

- O almoço para atletas e/ou acompanhantes, terá o custo unitário de 7€ e será reservado e pago no ato da inscrição em [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

### 3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efetuam devoluções do valor da inscrição nem de almoços.

### 3.4. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NO ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO E TRAIL CURTO

- Dorsal
- Registo eletrónico de tempos
- Abastecimentos
- Seguro
- T-shirt do evento
- Banhos
- Merchandising do Concelho de Grândola
- 1 Entrada grátis para a Feira do Chocolate de Grândola

### 3.5. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NA CAMINHADA

- Dorsal
- Abastecimento líquido
- Seguro
- T-shirt do evento
- 1 Entrada grátis para a Feira do Chocolate de Grândola

### 3.6. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- No momento do levantamento do dorsal é necessário apresentar documento de identificação.
- O Secretariado da prova funcionará no Event Center que se encontra junto à entrada principal do Parque de Feiras e Exposições de Grândola, no dia 6 de Novembro, a partir das 6h30.

### 3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Banhos no Parque Desportivo Municipal de Grândola
- Massagem de recuperação
- Primeiros socorros / Assistência sanitária

## 4. ESCALÕES E PRÉMIOS

### 4.1. LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada a partir das 14h00, para todas as distâncias, no Parque de Feiras e exposições de Grândola (junto ao Event Center).

### 4.2. ESCALÕES

ESCALÕES ETÁRIOS		
Idades	Masculino	Feminino
< 23 anos	Sub 23	Sub 23
23 - 39 anos	Séniore	Séniore
40 – 44 anos	M 40	F 40
45 – 49 anos	M 45	F 45
50 – 54 anos	M 50	F 50
55 – 59 anos	M 55	F 55
60 anos ou >	M 60	F 60

### 4.3. PRÉMIOS INDIVIDUAIS E POR EQUIPAS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros de cada escalão e aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina no Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto.
- Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas do Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto.
- Uma equipa é constituída por um mínimo de 4 atletas.
- Será considerada a soma de tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa que terminem a prova.
- Não há prémios monetários.

#### **4.4. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÃO**

- Qualquer reclamação ou protesto terá que ser apresentado/a por escrito, à equipa técnica da prova, no local, até 30 minutos depois de afixados os resultados.

### **5. INFORMAÇÕES DO CONCELHO**

#### **5.1. COMO CHEGAR**

<http://www.cm-grandola.pt/pages/232>

#### **5.2. ONDE DORMIR**

<http://www.cm-grandola.pt/pages/234>

#### **5.3. ONDE COMER**

<http://www.cm-grandola.pt/pages/292>

#### **5.4. LOCAIS A VISITAR**

<http://www.cm-grandola.pt/pages/7>

### **6. NOTAS E ALTERAÇÕES**

- Qualquer alteração ao presente regulamento, será comunicada a todos os participantes através de email ou no Facebook do evento.