



Regulamento

2º Trail Caminhos Cruzados – O Novo Dão

24 e Abril de 2016

1. Condições de participação.

1.1. Idade de participação nas diferentes provas. Trail Longo +/- 35 Km Trail Curto +/- 16Km.

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a **18 anos**, ou feitos até á data da prova, desde que gozem de boa condição física adequada a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

1.2. Inscrição regularizada.

A inscrição deverá ser feita no link indicado na página www.acorrer.pt referindo a prova que pretende e se é com ou sem almoço:

<http://acorrer.pt/eventos/info/906>

1.3. Condições físicas.

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das provas deve ter a noção das condições físicas em que se encontram. É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, riachos, rochas, vegetação, etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa.

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

1.5. Colocação dorsal.

Os Dorsais serão entregues individualmente mediante a apresentação da identificação.

Os participantes deverão levantar os dorsais até 15 minutos antes da partida.

Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta.

No dorsal estão impressos os números de emergência e da organização.

Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva.

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão.

Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá que avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado.

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.

2. Prova.

2.1. Apresentação da prova/Organização

O **2º Trail Caminhos Cruzados-Novo Dão** é organizado pelo Núcleo Dão Nelas (Dão Pedestre), com patrocínio da Empresa Caminhos Cruzados e apoio da Câmara Municipal de Nelas no Domingo 24 de Abril de 2016.

2.2. Programa / Horário.

As inscrições encerram a **21 de Abril de 2016 às 00H00.**

23 de Abril

18:00 Abertura Secretariado na sede do Núcleo Dão Nelas

21:00 Fecho do secretariado

24 de Abril

07:30 Abertura Secretariado na Adegas dos Caminhos Cruzados à frente zona dada
Partida

08:30 Concentração na linha de partida dos Atletas para Trail Longo

08:45 Fecho do Secretariado.

08:45 Partida da Prova do Trail Longo

08:50 Concentração na linha de partida do Atletas de Trail Curto

09:00 Partida da Prova do Trail Curto
09:15 Início da Caminhada
14:30 Entrega de Prémios
14:45 Encerramento

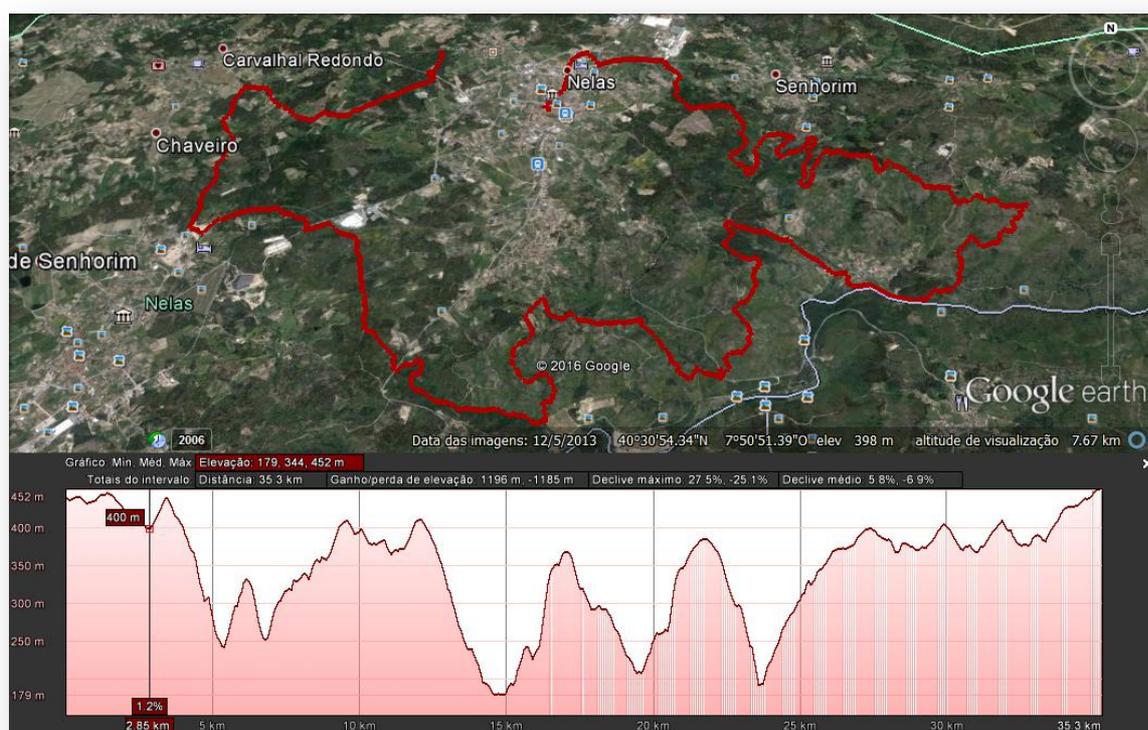
2.3. Distância / categorização de dificuldade ATRP

- Trail Longo 35 km / DF Alta – DT Média
- Trail Curto 16 km / DF Média – DT Média
- Caminhada 10 Km / DF Baixa – DT Baixa

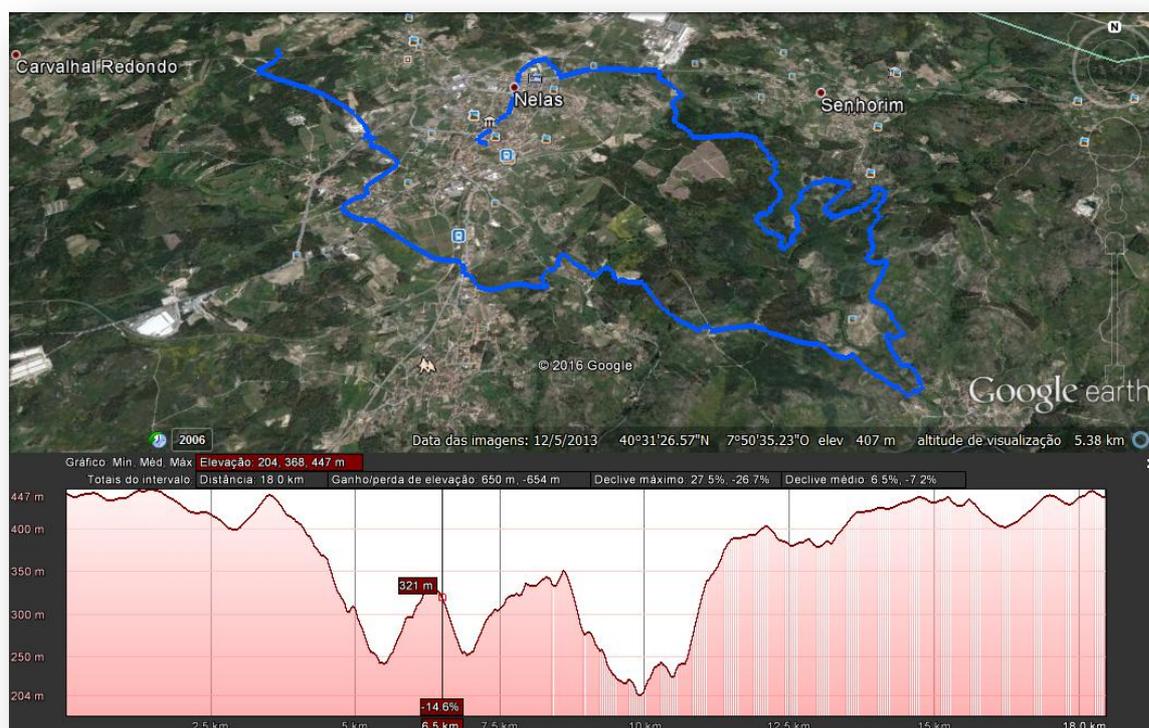
2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso/Track GPS

Versão provisória. As versões mais atualizadas assim como o track .gpx a ser disponibilizado na página do evento em www.daonelas.com

Trail Longo



Trail Curto



2.5. Tempo limite.

Trail Longo, 8 horas de tempo Limite.

Trail Curto, 6 horas de tempo limite.

Ultrapassando o tempo limite de passagem, os atletas deverão chegar ao ponto de chegada o mais rápido possível, recorrendo a percurso alternativo ou ajuda da organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassoura” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, deve fazê-lo para garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos.

O controlo de tempos do atleta será manual através nr.º do Dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo.

2.7. Postos de controlo.

Haverá 2 postos de controlo.

2.8. Abastecimentos.

Haverá 2 postos de abastecimento líquido e 1 sólido no TL. 1 líquido e 1 sólido no TC.

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

2.9. Material Recomendado.

- Vestuário e calçado apropriado para a prova.
- Telemóvel.
- GPS.
- Protetor solar.
- Boné.
- Aconselhável levar água e alimentos energéticos.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário.

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, não havendo corte de estradas devem os participantes respeitar escrupulosamente as regras de trânsito aplicáveis aos peões.

Nestas passagens a organização terá voluntários.

2.11. Penalizações/ desclassificações.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso.

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificado)
- Altere o dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- Tenha conduta antidesportiva. (desqualificado)
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.)
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros.(Desqualificado)

2.12. Responsabilidades do atleta/ participante.

O Atleta é o único responsável pelo transporte de embalagens e resíduos naturais ou não naturais, mesmo que sejam biodegradáveis, provenientes de géis, barras energéticas e ou outras.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-los até á linha de chegada.

2.13. Seguro desportivo

O valor do seguro de acidentes pessoal, está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

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

O pedido de inscrição é feito através do site: <http://acorrer.pt/eventos/info/906#>, deve ser feito de acordo com os prazos indicados ou até atingir o limite de inscrições, a data limite é 21 de Abril de 2016 até ás 00h00.

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

A validação é feita com a atribuição do nº de Dorsal

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Não se aceita alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições, (dia 21 de Abril de 2015).

LIMITE DE INSCRIÇÕES : 2000 participantes

3.2. Valores e tipos de inscrição.

TRAIL LONGO 35 Km: 10 €

TRAIL CURTO 16 Km: 10 €

CAMINHADA 10 Km: 2.5€ (1€ para os Bombeiros Voluntários de Nelas e 1@ para os Bombeiros voluntários de Canas d Senhorim)

ALMOÇO:

Atletas, Caminhantes e acompanhantes: 5 €

Crianças: até 5 anos não pagam.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição.

No caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento obrigando ao seu cancelamento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

3.4. Material incluído com a inscrição.

O valor de inscrição inclui Dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica de manga curta alusiva à prova, abastecimentos, banhos e todas as ofertas que a organização venha a conseguir.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais.

23 de Abril de 2015 - Abertura Secretariado das 18h00 às 21h00 na sede do Núcleo Dão Nelas.

24 de Abril de 2015 - Abertura Secretariado 07h30 às 08h30.

3.6. Serviços disponibilizados.

Acordos com Unidades Hoteleiras da Região

4. Categorias e Prémios.

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Junto da meta as 14:30 ou 30 minutos após a chegada do 3º classificado de todas as categorias

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.

Nas provas TC e TL, haverá os seguintes escalões:

- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (+ de 50 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (+ de 40 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.
Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

4.3. PRÉMIOS.

TRAIL LONGO

1.º Classificado Geral Masculino – Garrafeira de 36 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados..

2ª Classificado Geral Masculino - Garrafeira de 12 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

3º Classificado Geral Masculino - Garrafeira de 6 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

1.º Classificado Geral Feminino – Garrafeira de 36 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados..

2ª Classificado Geral Feminino - Garrafeira de 12 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

3º Classificado Geral Feminino - Garrafeira de 6 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

TRAIL CURTO

1.º Classificado Geral Masculino – Garrafeira de 18 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados..

2ª Classificado Geral Masculino - Garrafeira de 6 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

3º Classificado Geral Masculino - Garrafeira de 3 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

1.º Classificado Geral Feminino – Garrafeira de 18 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados..

2ª Classificado Geral Feminino - Garrafeira de 06 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

3º Classificado Geral Feminino - Garrafeira de 3 garrafas, vinhos Caminhos Cruzados.

Escalões:

Uma garrafa para os 3 primeiros classificados por escalão.

Uma garrafa para a melhor equipa.

5. Marcação do percurso.

A marcação do percurso será feita predominantemente por fitas penduradas em elementos naturais. A cor da fita será branca com o logótipo do Núcleo Dão Nelas.

Será utilizado outro tipo de sinalética, como setas e placas identificadoras.

Será também usada cal para corte de alguns pontos do percurso.

Será disponibilizado o track de GPS para o TL e TC. 1 dia antes da prova.

6. Direitos de imagem.

A aceitação do presente regulamento, implica obrigatoriamente, que o participante autoriza os organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação da mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa usar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas: Vídeo, Fotografia, Internet, Cartazes, Rádio, Imprensa escrita e outros meios de comunicação social e cede todos os direitos á sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, receber qualquer compensação monetária ou económica.

Nelas, 19 de fevereiro de 2016

A Direção do Núcleo Dão Nelas

A Direção dos Caminhos Cruzados