



## Regulamento Trail Running Monsaraz 2016

### 1. Prova

#### 1.1. Apresentação da prova / Organização

- O Trail Running Monsaraz 2016 é organizado pelo GD BTT Piranhas do Alqueva.

#### 1.2. Programa / Horário

##### Dia 2 de abril

19:00 às 21:00 – Abertura do Secretariado nas Piscinas Municipais.

##### Dia 3 de abril

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

09:10 – Início da prova (os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 30 minutos antes do início da prova).

12:00 – Abertura dos Almoços (tenda no Convento da Orada).

14:00 – Entrega de prémios.

#### 1.3. Distância / Categorização de dificuldade

- Trail Curto +-15 km

- Trail Longo +- 30 Km

- Caminhada +- 8 Km guiada

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

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

#### 1.5. Tempo limite

- O Trail Curto 15 Km tem 4 h 00 m de tempo limite.

- O Trail Médio 30 Km tem 6 h 00 m de tempo limite.

- 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.



Turismo  
Reguengos de Monsaraz



Reguengos  
de Monsaraz  
Days, Dins, Alentejo, Portugal  
CÓDICE EUROPEO DO VINHO 2015





### 1.7. Postos de controlo

- Haverá postos de controlo ao longo da prova de Trail Curto e de Trail Longo.
- 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 4 Postos de abastecimento.
- 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;
- 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 pessoal está incluído na inscrição.



Turismo  
Reguengos de Monsaraz



Reguengos  
de Monsaraz  
Days, Dins, Alentejo, Portugal  
CÓDICE EUROPEO DO VINHO 2015





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

### **2.1. Idade de participação**

- O Trail Longo e o Trail 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)
- Número máximo de participantes é de 1000 no total das três distâncias.

### **2.3. Condições físicas**

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema 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 30 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 25 de março 2016.
- 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 termino das inscrições, (dia 25 de março 2016).

#### **LIMITE DE INSCRIÇÕES**

- 1000 participantes no total das três distâncias.

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

##### **Inscrição Trail – 10€**

Valor da inscrição para o **Trail** inclui:

- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Camisola técnica;
- Lembrança Finisher;
- Duche.

##### **Inscrição Caminhada – 6€**

Valor de inscrição para a **Caminhada** inclui:

- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Camisola técnica;
- Abastecimento líquido;
- Duche.

##### **Inscrição Almoço – 8€**

#### **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 2 de abril

19:00 h às 21:00 h – Abertura do Secretariado nas Piscinas Municipais.

#### Dia 3 de abril

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

### 3.5. Serviços disponibilizados

- Balneários com WC's e banhos quentes no Complexo Desportivo de Outeiro (dista 2 kms da partida) e Campo de Futebol de Monsaraz (dista 500 m da Partida).
- Serviço de Bar, (junto à chegada).

## 4. Categorias e Prémios

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

#### 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

- Prémio “Trail Running Monsaraz” à equipa com mais elementos inscritos nos 3 percursos;
- Prémio “Trail Running Monsaraz” aos 3 primeiros classificados da geral do Trail Curto e do Trail Longo;
- Prémio “Trail Running Monsaraz” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Trail Curto e do Trail Longo.

## 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



**Turismo**  
Reguengos de Monsaraz





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.

