



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
Estr. Das Almas, Portugal
CODICE 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, Days, Always, Portugal
CODEX EUROPAEO VINI 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
- 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.



Turismo
Reguengos de Monsaraz





- 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.

