

# TRAIL RUNNING CANHA

6 MARÇO 2016

## Regulamento

### 1.1. Idade participação nas diferentes possibilidades

No TC e TL não poderão participara atletas com idade inferior a 18 anos na data do evento. Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta 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 realizada através da plataforma do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) , que atribuirá o numero de dorsal.

### 1.3. Ajuda externa

Não se permitirá a ajuda de pessoas alheias ao evento durante o percurso do mesmo-

### 1.4. Dorsais

Os dorsais serão levantados no secretariado nos locais, dias e horários, os quais serão comunicados posteriormente aos inscritos.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a participação na parte da frente do atleta (peito ou abdómen), não podendo ser dobrado ou cortado. O dorsal dispõe de contactos de emergência e da organização.

**Nota:** Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

### 1.5. 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, entreajuda 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 e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.

### 1.6. Direitos de imagem

No ato da inscrição o atleta autoriza a Comissão Organizadora a recolha de imagem da sua participação para os fins que esta ache convenientes, para a promoção e difusão do evento nos locais e meios que a CO ache mais oportunos.

### 1.7. O Trail Running Canha

O evento é organizado por uma Comissão Organizadora composta pela Camara Municipal do Montijo, Junta de Freguesia de Canha, Bombeiros Voluntários de Canha e Associação Amigos do Campo e Aventura. Tem como objetivo primário dinamizar Canha como local com excelentes características naturais para o Desporto Aventura. O Trail Running Canha será composto por um Trial Longo, Trial Curto e Eco-Caminhada.

## **1.8. Programa**

**Março Dia 2** – Encerramento das Inscrições

**Março Dia 6**

07:30 - Abertura do Secretariado Bombeiro Voluntários de Canha

08:30 – Abertura do Controlo 0,

08:45 – Briefing

09:00 – Início do TL

09:15 – Início do TC

09:30 – Início da Eco-Caminhada

14:00 – Encerramento dos TL / TC (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite).

14:00 - Entrega de Trofeus/Encerramento do Secretariado

## **1.9. Distância/altimetria/ dificuldade**

TL - 24.5 Km (Grau 2)

TC - 13.5 Km (Grau 2)

Eco-Caminhada - 8 km

## **2.0. Mapa/ Perfil altimétrico**

Será divulgado oportunamente no Blog: <http://trailrunningcanha.blogspot.pt/>

E em: <https://www.facebook.com/Trail-Running-Canha-6-Mar%C3%A7o-2016-1657113274531628/>

As distâncias das ZA serão informadas brevemente nos mesmos locais.

## **2.1. Metodologia de controlo de tempos**

Controle de passagens em postos previamente estabelecidos. Tempo controlado eletronicamente por sistemas informáticos e publicados tão rápido quanto possível.

## **2.2. Postos de controlo**

Haverá postos de controlo secretos nos percursos. É obrigatória a passagem dos atletas pelos postos de controlo respetivos para que o seu tempo seja considerado.

## **2.3. Locais dos abastecimentos**

Haverá 3 Postos de Abastecimento no TL , e 2 no TC.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

## **2.4. Equipamento sugerido para o TL / TC**

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;  
Telemóvel;  
Dorsal (visível) (alfinetes para a colocação do mesmo);  
Boné;  
Protetor solar;  
Mochila;  
Apito;  
Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;  
Manta térmica.

## **2.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O percurso vai decorrer maioritariamente em trilhos e caminhos de terra batida, estes últimos estão naturalmente abertos ao trânsito normal. Haverá também uma passagem urbana e a travessia de asfalto no TL todos os atletas terão que ter o cuidado necessário neste locais, que estarão devidamente sinalizados e sempre que necessário terão a presença de elementos do Staff.

## **2.5. Penalidades/ exclusão do evento**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos elementos do Staff colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

Sufrerá penalidade ou será excluído todo aquele que: - Não cumpra o presente regulamento. - Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada. - Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente. - Ignore as indicações da organização. - Tenha alguma conduta antidesportiva. - Não passe nos postos de controlo. - Deteriore ou suje o meio ambiente.

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente excluído. O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens 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.

## **2.6. 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.

## **2.7. Seguro desportivo / Segurança**

Os participantes no TL e TC são abrangidos por seguro desportivo cuja apólice será informada no Secretariado.

No caso dos responsáveis de segurança do evento – Bombeiros Voluntários de Canha - entenderem 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.

## **2.8. Inscrições**

As inscrições para o TL / TC serão realizadas exclusivamente através da plataforma [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt), que é responsável pela atribuição de número de dorsal. O valor base é de 10€, exceto outros extras que estejam disponíveis aos atletas.

A quando da inscrição o atleta aceita as regras estabelecidas neste documento.

## **2.9. Condições de devolução do valor de inscrição**

No caso de Fenómenos Extremos que possam por em causa a segurança do evento este será marcado para uma data posterior que será comunicada aos participantes tão breve quanto possível, sem que aja direito a devolução do valor da inscrição.

### **3.1. Incluído na inscrição**

T-shirt técnica alusiva ao evento  
Seguro de acidentes pessoal  
Dorsal  
Abastecimentos sólidos e líquidos  
Banho  
Lembranças

### **3.2 Serviços disponibilizados**

Balneários com WC e banhos quentes nos Balneários dos Bombeiros V. Canha.

Solo duro no pavilhão dos B. V. Canha (deverão ser acompanhados de saco cama, colchão, tendas apropriadas).

### **3.2. A entrega dos Trofeus e prémios ocorrerá às 14 H, junto à meta.**

Definição das categorias etárias - Trail curto e Trail longo

#### **Masculinos:**

Seniores (18 a 29) M30 (30 a 39 anos) - M 40 (40 a 49 anos) - M 50 +

#### **Femininos:**

Seniores (18 a 29) F30 (30 a 39 anos) - F 40 (40 a 49 anos) - F 50 +

Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

### **3.3. Trofeus / Ofertas Especiais**

Trofeus personalizados para os primeiros 3 atletas de cada escalão.

Ofertas especiais serão divulgadas posteriormente.

### **3.4. Prazo para reclamação de tempos**

Após a divulgação dos tempos os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 5 dias úteis para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova que justifique essa reclamação.

### **3.5. Marcação do Percurso**

A marcação principal será constituída por fita sinalizadora de cor amarela. Sinalética de indicação de direção e em cal. Sinalética com outras informações uteis.

Os atletas ficam obrigados a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. No caso do atleta percorrer

alguma parte do percurso sem que encontre sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

#### **Nota Final**

A Comissão Organizadora reserva-se o direito de poder proceder a alterações de última hora se tal se mostrar estritamente necessário.

Este regulamento pode ser completado por aditamentos. Casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora.

Canha 14-01-16