



## 1º Trail em A'Bella

### REGULAMENTO

#### Descrição / Organização

O 1º Trail em Abela é um evento organizado pelo Sporting Futebol Clube Abelense e tem como principal propósito percorrer trilhos e caminhos do concelho de Santiago do Cacém e freguesia de Abela.

#### 1. Condições de Participação

Para participação nas 2 componentes do evento, a Organização alerta que este tipo de eventos requerem uma preparação física e psicológica, pelo que apenas deve participar quem reúna as condições necessárias, não se responsabilizando a Organização pela saúde e integridade física dos participantes.

É sempre aconselhável a realização de exames médicos para atestar que estão reunidas todas as condições para a participação.

Para a segurança de todos, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates, patins, carrinhos de bebés e/ou cadeira de rodas.

#### 2. Organização

O Sporting Futebol Clube Abelense como associação organizadora de eventos desportivos tem os seguintes objectivos para este trail:

- Promover, estimular e incentivar a prática desportiva, desporto não poluente, saudável e como instrumento desportivo;
- Promover a igualdade de género e incentivar os jovens a praticar este tipo de desporto;
- Promover contacto com a natureza.



# 1º Trail em A'Bella

## 2.1. Data e local do Evento

O evento realiza-se no dia 27 de Outubro de 2019 (domingo), com início às 9:30 horas com partida do Museu do Trabalho Rural em Abela.

## 2.2. Percursos:

- Trail com 13km;
- Caminhada com 10km.

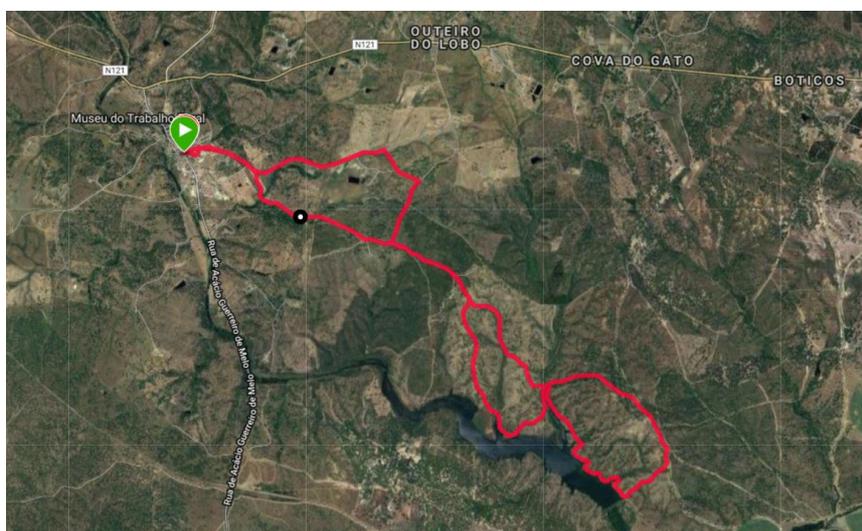


Figura 1 - Percorso



Figura 2 - Altimetria do Percorso



## 1º Trail em A'Bella

### 2.3. Duração dos Percursos:

O trail com 13 km, terá uma duração de 02:00 horas, terminando às 11:30 horas.

A caminhada com 10km, terá uma duração de 02:30 horas, terminando às 12:05 horas.

### 2.4. Competição

A competição é aberta à participação de atletas federados e não federados, em representação de clubes ou individualmente.

### 2.5. Escalões etários de competição

Trail de 13 km e caminhada de 10 km

Escalão Ano de Nascimento / Idade – Masculinos e Femininos

Trail de 13 km		
Masculino	18-23 Anos	Sub 23
Masculino	23-39 Anos	Séniiores
Masculino	40-54 Anos	M40
Masculino	55-59 Anos	M55
Masculino	60 mais	M60

Trail de 13 km		
Feminino	18-23 Anos	Sub 23
Feminino	23-39 Anos	Séniiores
Feminino	40-54 Anos	M40
Feminino	55-59 Anos	M55
Feminino	60 mais	M60

Escalão único de participação;

Não aconselhável a menores de 10 anos.



## 1º Trail em A'Bella

### 3. Limites de Inscrições

Limite de inscrições para o trail e caminhada: 200 participantes.

### 4. Valores

Trail	10€
Caminhada	6€
Almoço	7€
Acompanhante	9€

O almoço e a entrega de prémios decorrerão no salão de festas do Sporting Futebol Clube Abelense.

As inscrições confirmadas até 1 de Setembro de 2019 estarão habilitadas a um sorteio de um cabaz de produtos da região, que será sorteado durante o almoço, considerando apenas os presentes.

Consideram-se válidas as inscrições após pagamento e constatadas na lista de confirmados.

### 5. Inscrições e Prazos

As inscrições para o trail ou caminhada terminam a 20 de Outubro de 2019, incluído o pagamento ou quando for atingido o limite máximo de inscritos.

As inscrições são feitas através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) ou na sede do Sporting Futebol Clube Abelense.



## 1º Trail em A'Bella

### 6. Classificações

Será elaborada a classificação e posteriormente divulgada no facebook do Sporting Futebol Clube, de acordo com os escalões definidos.

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem à chamada no início da prova, que recebam apoio durante a mesma, que alterem o percurso em seu benefício, que prejudiquem o normal desenvolvimento da prova demonstrando falta de ética desportiva, ou não mantenham o dorsal visível durante a prova de forma a facilitar o controlo ao longo da mesma.

Serão atribuídos troféus:

Aos 3 primeiros da classificação da geral, Masculinos e Femininos.

### 7. Idades

No trail e corrida só é permitida a participação a atletas com idade superior ou e igual 18 anos. Na caminhada não existe limite de idade, apenas sugerimos a não participação a menores de 10 anos.

### 8. Kit do Atleta

O Kit do Atleta para o trail é composto por t-shirt técnica unissexo, dorsal e brindes. Para a caminhada é composto por t-shirt técnica unissexo e brindes.

### 9. Dorsal da Prova

A utilização do dorsal é obrigatória no Trail.

O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt ou num cinto próprio, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;



## 1º Trail em A'Bella

### 10. Programa Geral

#### 10.1. Secretariado dia 26 de Outubro (Sede do Sporting Futebol Clube Abelense):

17h:00 - Abertura do Secretariado da prova;

22h:00 – Fecho do Secretariado da prova;

#### 10.2. Secretariado dia 27 de Outubro (Sporting Futebol Clube Abelense):

07h:30 - Abertura do Secretariado da prova;

09h:00 – Fecho do Secretariado da prova;

09h:15 – Concentração e Briefing;

09h:30 – Partida do Trail;

09h:35 – Partida da Caminhada;

14h:30 – Cerimónia protocolar com entrega de prémios;

### 11. Abastecimentos

- No trail haverá 2 abastecimentos líquidos e um sólido.
- Na caminhada haverá 2 abastecimentos líquidos e um sólido.

### 12. Condições do Percurso

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova.



## 1º Trail em A'Bella

### 13. Comportamentos Antidesportivos

A Organização considera como comportamentos antidesportivos e desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova colocado;
- Manifeste mau estado físico;
- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo: empurrões, obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);

### 14. Segurança e Assistência Médica

Haverá uma Ambulância, para prestar os primeiros socorros;

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento medico de emergência, este será efectuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo;

A Organização terá autoridade para retirar da prova qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

### 15. Aceitação

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com os seguintes pontos:

- a. Li e estou de acordo com o regulamento do trail e caminhada disponível no site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt);
- b. Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar;
- c. Assumo que me absterei de participar na prova e na caminhada se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição estar concluída.
- d. Estou ciente do seguro em vigor e li as especificações do mesmo.



## 1º Trail em A'Bella

### 16. Seguros

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

### 17. Direitos Imagem

O participante/encarregado de educação, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

### 18. Banhos

Serão disponibilizados os balneários do Sporting Futebol Clube Abelense, para que todos os atletas que queiram tomar duche após a prova estar terminada.

### 19. Dúvidas ou Questões

Alguma dúvida ou questão pode contactar a Organização através do endereço email [sfcabelense@gmail.com](mailto:sfcabelense@gmail.com) ou então da página de facebook da instituição <https://www.facebook.com/sportingfutebolclube.abelense/>.

