

# V Trail Running e Caminhada do Clube BTT de Aguiar. Regulamento

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página do facebook do Clube Btt de Aguiar <https://www.facebook.com/Clube-Btt-Aguiar-1513594922266562/?ref=ts&fref=ts>, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

- O clube BTT de Aguiar vai realizar no próximo dia 09 de Junho de 2019, pelas 08:30 horas, um evento denominado «V TRAIL RUNNING e Caminhada do CLUBE BTT de AGUIAR».
  - A prova longa terá a distância de 20 km.
  - A prova mais curta de 10 km.
  - A caminhada terá a distância de 10 km
- Condições de participação
  - Idade participação.
    - A prova percorre trilhos e caminhos rurais do concelho de Viana do Alentejo na localidade de Aguiar, com início e termino no Jardim da Vila de Aguiar, onde decorre as festas da Primavera.
    - A prova está aberta a todos. Os menores de 18 anos e a partir dos 14 anos, devem preencher um documento que está junto ao regulamento, que deverá ser assinado pelo responsável de educação autorizando a sua participação na prova.
    - Menores de 13, inclusive devem ser acompanhados com

uma pessoa adulta, preenchendo à mesma a devida autorização.

- Regularização da inscrição.
  - A inscrição será feita através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.
- Condições físicas:
  - Para participar é indispensável:
    - Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
    - Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em locais mais altos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
    - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou calor se se verificarem no momento da prova.
    - Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
    - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- Colocação dorsal.
  - O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.
  - Não é permitida qualquer alteração do dorsal

sob pena de desclassificação.

- O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.
- A caminhada não tem dorsal

Regras de conduta desportiva:

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

• Programa/Horário:

- «V TRAIL RUNNING e a Caminhada do CLUBE BTT de AGUIAR», a realizar dia 09 de Junho de 2019 (Domingo):
  - 07h30m - Abertura do Secretariado e entrega dos dorsais.
  - Local - No salão de festas da Junta de Freguesia de Aguiar
  - 8h30m - Partida do Traill Running e caminhada
- Entrega de prémios,
  - Assim que chegarem os 3 primeiros classificados de cada prova do Trail running, (feminino / masculino) / (Horários sujeitos a alterações)
- Tempo Limite
  - Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 4 horas para o Traill longo e 3h para o Traill curto.
  - 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.

- Locais de abastecimento:
  - Trail Running 20km Líquido/Sólido
    - (+/- 6km) Líquido
    - (+/- 11km) Líquido/Sólido
    - (+/- 14km) Líquido
    -
  - Trail Running 10km Líquido/Sólido
    - (+/- 6km) Líquido
  - Responsabilidade do atleta.
    - Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- Postos de controlo:
  - Haverá 2 postos de controlo ao longo da prova do RR Longo
  - Haverá 1 posto de controlo ao longo do RR curto.
  - É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.
- Material obrigatório

- Telemóvel; Reservatório de líquidos.
- Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:
  - Calçado e vestuário adequados para a prática de Raid Running;
  - Boné;
  - Protetor solar;
  - Mochila;
  - alimentos energéticos.
- Penalizações / desclassificações:
  - Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:
    - Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
    - Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
    - Não leve o dorsal bem visível (penalização de 2 min.);
    - Alteração do dorsal (desclassificado);
    - Ignore as indicações da organização (penalização de 2 min.);
    - Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Seguro desportivo
  - Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.
- Processo inscrição / Valores
  - As inscrições terão que ser efetuadas online no site: ACORRER.PT
  - Os valores da inscrição é de 9€ qq. Que seja o percurso
  - no site , [HYPERLINK "http://www.acorrer.pt/"](http://www.acorrer.pt/)  
[HYPERLINK](#)

A caminhada terá a inscrição gratis , por contacto telefónico.

- Dorsal; - Seguro de acidentes pessoais; - Abastecimentos; - Banhos; - Outros brindes que a organização consiga angariar.

- Devolução do valor da 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 ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.
- Prémios
  - Os 3 primeiros classificados, Masculino/Feminino dos dois percursos do Trail Running.
- 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, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de 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.

- Responsabilidade ambiental e de imagem:

7.

- Ambiente.

- O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros 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.

- Direitos de imagem:

- A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

- Casos omissos:

- Os casos omissos deste regulamento, serão

resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

- Diversos:

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Nota: Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

O CLUBE BTT DE AGUIAR

www.btt-aguiar.blogspot.com