

# IV TRAIL Aldeias do Mondego

## Regulamento 2017

Trail aldeias do Mondego 18 de Novembro 2017

### 1. Prova

#### 1.1. Apresentação da prova(s)/ Organização

A organização do trail aldeias do Mondego é da responsabilidade da câmara Municipal de Mangualde em parceria com a Casa do Benfica de Viseu Running Team, tendo como diretor da prova o sr. Carlos Pereira.

A prova é composta por:

- Trail Longo com cerca de 35 km, que contará para a Locatoni taça de Portugal de trail 2017 zona centro
- Trail Curto com cerca de 16 km
- Prova de trail em formato estafetas de 2 x 16 km
- Prova mini trail com cerca de 10 km
- Prova contra relógio “assalto á srª do castelo” ( dia 17 às 19h30)
- Caminhada com cerca de 9 km

### 2. Condições de participação

#### 2.1. Idade de participação nas diferentes provas

2.1.1. Trail Longo - maiores 16 anos\*

2.1.2. Trail Curto - maiores 16 anos\*

2.1.3. Estafetas 2 x 15 km - maiores 16 anos\*

2.1.4. Caminhada 9 km > sem limite, sendo a responsabilidade do encarregado de educação quando inferior a 18 anos

\* menores de 18 anos devem preencher o termo de responsabilidade - <https://goo.gl/M3ggTh> e enviar para o mail da prova : [trailaldeiasdomondego@gmail.com](mailto:trailaldeiasdomondego@gmail.com)

#### 2.2. Inscrição regularizada

2.2.1 A inscrição no Trail Aldeias do Mondego pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas

## **2.3. Condições físicas**

### **Para participar é indispensável:**

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

**2.3.1.** Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva)

**2.3.2.** Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

## **2.4. Ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição, apoio aos abastecimentos só na zona dos abastecimentos oficiais numa área de 50 metros antes e depois dos mesmos.

## **2.5. Colocação do dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do corpo.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal/chip à organização.

## **2.6. Regras conduta desportiva**

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação

## **3. Programa/Horário**

### **Sexta-feira: 17 Novembro**

. Secretariado: Abertura 19h00  
Encerra 22h00

- Assalto á sr<sup>a</sup> do Castelo - 19h30

### **Sábado: 18 de Novembro**

. Secretariado: Abertura 07h00  
Encerra 09h00

. Trail Longo - 8h30

. Estafetas 2x16 - 9h00

. Trail Curto - 9h30

. Caminhada - 10h00

Encerramento da meta : 15h00

## **5. Descrição percurso**

Os percursos das aldeias do Mondego são percorridos quase na totalidade por trilhos e caminhos, nos casos onde tenham de circular em vias públicas terão de o fazer pelas bermas tendo a máxima atenção aos veículos que nelas possam circular.

Trail Curto » Sra. Do Castelo - Quintela da Azurrara - Sra. Do Castelo

Trail Longo » Mesquitela - Mourilhe - Contenças de Baixo - Santiago de Cassurrães - Almeidinha - Quintela da Azurrara - Sra do Castelo

## **6. Locais de Abastecimento**

Serão divulgados oportunamente no site e na adição ao regulamento

## **7. Material obrigatório**

Todos os participantes do Trail longo, curto e estafetas devem levar recipiente próprio para os líquidos nos abastecimentos.

Trail Longo é obrigatório a Manta térmica e o apito

## **8. Assistência médica**

No caso de um atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- . solicitar assistência aos elementos da organização
- . telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal
- . telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem)

## **9. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. Em caso de acidente o valor da franquia é da responsabilidade do atleta.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h)

## **10. Desclassificações**

O atleta que não cumpra o percurso estipulado.

O atleta que não siga as indicações de elementos da organização, com exceção da sinalética da prova

Que tenha alguma conduta antidesportiva.

Que tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

## **11. Responsabilidades perante o atleta/participante**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam elas danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova isentos de responsabilidades.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

## **12. Inscrições**

### **14.1. Processo de inscrição (local, página web, método de pagamento)**

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em:

Acorrer.pt

e obter mais informações a página FB.com/trailaldeiasdomondego

Qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar :

Acorrer.pt ou a pagina do Facebook: trailaldeiasdomondego

Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal.

As inscrições para o contra relógio será em formulário próprio : <https://goo.gl/forms/EN6ugp6qybkGpqu92>

Trail Longo 35 k - 16 euros

Trail Curto 15 k - 12 euros

Trail estafetas 2 x 16 k - 20 euros ( preço para os dois elementos)

Mini-trail - 9 euros

Assalto á sr<sup>a</sup> do Castelo - 3 euros

Caminhada - 6 euros

Data limite das inscrições dia 14 de Novembro

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

No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição por motivos de força maior, deverá contatar o director de prova para o email [trailaldeiasdomondego@gmail.com](mailto:trailaldeiasdomondego@gmail.com) , Os reembolsos serão efetuados nos seguintes períodos:

- . Até 21 de Setembro de 2017: 50% da taxa será devolvida;
- . A partir de 21 de Setembro de 2017; não haverá reembolsos.

### **14. Limite de inscrições**

Trail Longo 35 km - 200 atletas

Trail Curto 15 km - 300 atletas

Trail estafetas - 120 atletas (60 equipas)

Caminhada 9 km e mini trail - sem limite

### **15. Serviços disponibilizados (Alimentação, abastecimentos, duche, etc.)**

Abastecimentos de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.

Duche no estádio municipal de Mangualde

Almoço Disponível para todos os participantes, gratuito até dia 31 Outubro, 5€ após essa data.

### **16. Categorias e entregas de prémios**

#### **16.1 Definição data, local e hora entrega de prémios**

A Designar posteriormente

## 16.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva.

### Prémios:

Nas provas Trail Longo e Trail Curto

Geral ( 1º, 2º e 3º Lugar) M e F

#### Escalões

##### Masculinos

**M Sub 23** – até 22 anos

**M Seniores** – 23 a 39 anos

**M40** – 40 a 44 anos

**M45** – 45 a 49 anos

**M50** – 50 a 54 anos

**M55** – 55 a 59 anos

**M60** – mais de 60 anos

##### Femininos

**M Sub 23** – até 22 anos

**M Seniores** –23 a 39 anos

**M40** – 40 a 44 anos

**M45** – 45 a 49 anos

**M50** – 50 a 54 anos

**M55** – 55 a 59 anos

**M60** – mais de 60 anos

3 Primeiras equipas (pontuam os 4 atletas melhor classificados)

Nas provas Estafetas

Prémio da geral ( 1º lugar ) para melhor dupla Masculina / Feminina / Mistas

Na prova de Contra relógio “assalto á sra do castelo será atribuído o 1º , 2º e 3º lugar Masculino e Feminino

Mini trail - prémio 1º da geral masculina e feminina

## 17. Informações Gerais

17.1. Como chegar <https://goo.gl/maps/TzPhHYLt9i52>  
Desconto na CP de 30 %, consultar publicação na página do evento

17.2. Onde ficar: [a Divulgar na página oficial do evento](#)

17.3. Outras informações

17.3.1. Direitos de imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Trail aldeias do Mondego e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### **17.3.2. Proteção de Dados**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitaria, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a organização será responsável. O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento oposição conforme determina a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de Dezembro, Lei da Proteção de Dados de Carater Pessoal.

#### **17.3.4. Modificações**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

#### **17.3.5. Cancelamento**

A organização pode cancelar o evento sempre que considere não existir condições de segurança para os atletas.

Em caso de cancelamento não haverá devolução do valor da inscrição.

#### **17.3.6. Casos omissos**

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até á data do evento.



