



Regulamento

1. O Trail Pinhal Total é organizado pela Associação “Pinhal Total” e conta com o apoio da Câmara Municipal de Oleiros, Freguesia de Oleiros/Amieira e Bombeiros Voluntários de Oleiros.
2. Todos os participantes devem ler o regulamento, sendo que o ato da inscrição implica a aceitação plena dos seus termos. Qualquer ocorrência não prevista no regulamento será resolvida pela organização.
3. O evento terá lugar a 25 de Março 2018, regendo-se pelo presente regulamento específico.
4. A Organização reserva-se o direito de efetuar alterações aos percursos caso as condições climatéricas assim o justifiquem, salvaguardando a segurança dos participantes.

• INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas no site da acorrer.pt até ao dia 22/03/2018. Estão disponíveis inscrições para três tipos de percurso: Trail Longo (30 Km), Trail Curto (15Km) e Caminhada (10Km).

Prova	Preço
Trail Longo	17€
Trail Curto	15€
Caminhada	Gratuito*

*a caminhada é gratuita com direito a seguro, dorsal, reforços alimentares e banhos. Caso o participante da caminhada pretenda almoço terá que o indicar no momento da inscrição (no site www.acorrer.pt). O almoço tem um custo de 12,5€ por pessoa.



V Trail Pinhal

O valor da inscrição inclui:

- **Trail Longo (30Km):** dorsal, seguro de acidentes pessoal, almoço, abastecimentos, prémio de participação a designar, prémio finisher e outros prémios de presença que a organização venha a angariar.
- **Trail curto (15km):** dorsal, seguro de acidentes pessoal, almoço, abastecimentos, prémio de participação a designar, prémio finisher, e outros prémios de presença que a organização venha a angariar.
- **Caminhada (10km):** brinde, seguro de acidentes pessoal e abastecimento. O percurso será fitado pelo que será possível ser feito tanto a caminhar como a correr. **Não tem cariz competitivo**

- **APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

A Organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.



- **Escalões**

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões*:

MASCULINOS:	FEMININOS
Sub 23 - 18/22 anos	Sub 23 - 18/22 anos
Seniores - 23/39 anos	Seniores - 23/39 anos
M 40 (40 a 44 anos)	F 40 (40 a 44 anos)
M 45 (45 a 49 anos)	F 45 (45 a 49 anos)
M 50 (50 a 54 anos)	F 50 (50 a 54 anos)
M 55 (55 a 59 anos)	F 55 (55 a 59 anos)
M 60 (mais de 60 anos)	F 60 (mais de 60 anos)

*a atribuição de prémios por escalão apenas se aplica ao **Trail Longo 30km**

- **Prémios**

Equipa mais numerosa

Prémio para a equipa com mais participantes presentes no evento (conjunto dos 3 percursos)

Trail longo

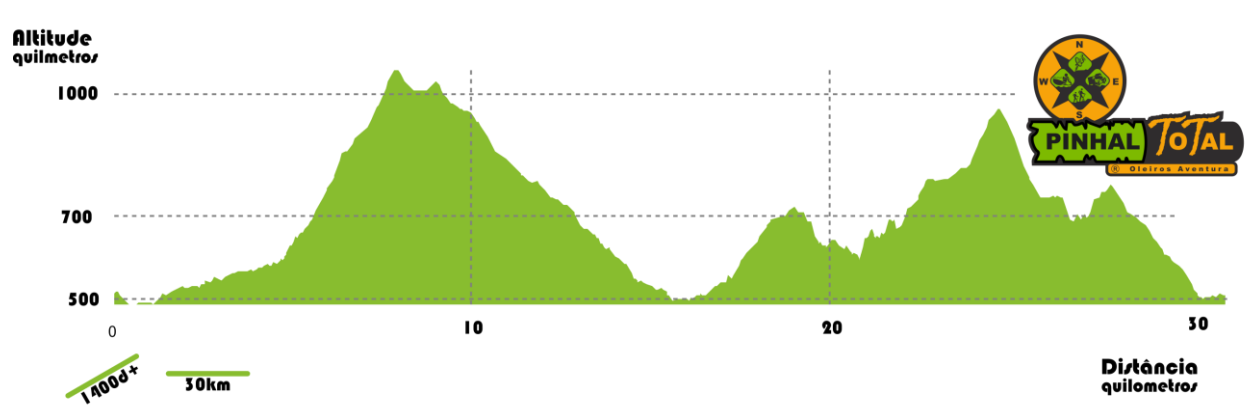
- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu ao vencedor de cada escalão

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.

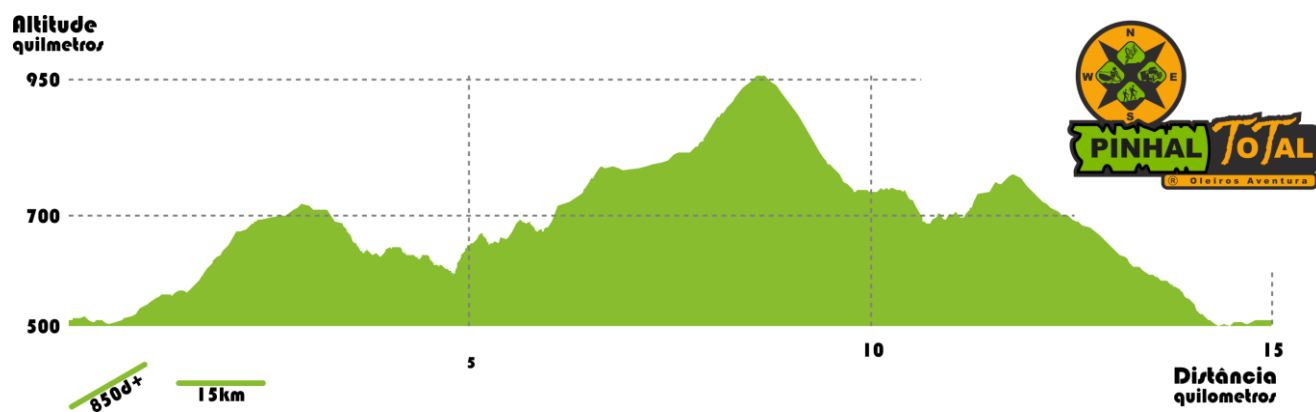
- PERCURSOS E ALTIMETRIAS

Trail Longo (30km, 1400 d+)



O Trail Longo disputa-se em regime de semi autossuficiência de abastecimentos, com partida e chegada na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 09h00.

Trail (15 km, 850d+)



O Trail disputa-se em regime de semi autossuficiência de abastecimentos, com partida e chegada na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 09h00.



• **ABASTECIMENTOS**

O número de abastecimentos será adequado à distância e dureza de cada uma das provas. De acordo com as características do percurso e com as necessidades dos atletas serão disponibilizados abastecimentos líquidos e sólidos. O número de abastecimentos de cada uma das provas é o seguinte:

Prova	Km	Desnível Positivo Acumulado	Localidade
Trail Longo	10.6	660m	Fonte da Estrada da Isna
Trail Longo	20.8	920m	Corgalta
Trail Longo (Líquido)	24	1300m	Vigia da Mata de Álvaro
Trail Longo	30	1400 m	Oleiros

Prova	Km	Desnível Positivo Acumulado	Localidade
Trail Curto	5,7	300m	Corgalta
Trail Curto (Líquido)	7,7	670m	Vigia da Mata de Álvaro
Trail Curto	15	850m	Oleiros



- **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas. Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.



- **MATERIAL OBRIGATÓRIO E CONTROLO**

- Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório;
- As condições meteorológicas apresentam características muito distintas com mudanças acentuadas de altitude;
- A altitude máxima prevista nos dois percursos rondará os 1000 metros, podendo eventualmente, surgir neve, ventos fortes, chuva e nevoeiro.
- Para segurança dos atletas, todos os participantes deverão apresentar o seguinte material obrigatório durante todo o decorrer da prova:

Trail Longo

- Sistema de hidratação com capacidade para 1 litro (mochila com bolsa de água ou porta-bidão);
- Casaco impermeável;
- Manta térmica;
- Alimentação;
- Telemóvel.

Trail curto

- Sistema de hidratação com capacidade para 0,5 litro (mochila com bolsa de água ou porta-bidão);
- Casaco impermeável;
- Manta térmica;
- Alimentação;
- Telemóvel.



- **Controlo**

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização. Os atletas devem respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo de registo e de observação (elementos da organização pelo percurso). Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal, sendo que este registo é feito por ordem de chegada. A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo cruzamento de estradas, apesar da existência de elementos da organização que procurarão limitar a circulação de automóvel.

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

- **PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

Respeito pela Natureza

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras ou outros no seu próprio CamelBag ou Cinto. Deve depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

Conduta Desportiva

Todo o participante obriga-se a prestar auxílio a qualquer acidentado assim como, não deteriorar ou sujar o meio ambiente e seguir as indicações da Organização. A não observância deste ponto poderá ser punida com a desclassificação e outras sanções.



Deste modo, serão punidos os atletas que:

- Não cumpram o percurso estipulado.
- Não sigam as indicações de elementos da organização ou colaboradores.
- Tenham alguma conduta anti-desportiva, e/ou linguagem ofensiva a atletas e outras pessoas
- Tenham alguma conduta poluidora e destrutiva

Condições Meteorológicas

A Organização reserva-se ao direito de cancelar ou alterar trajeto (s) e/ou data (s) da (s) prova (s) em situações em que as condições climatéricas ou outras condições adversas ponham em risco a integridade física dos participantes. **Neste tipo de situações não haverá lugar a qualquer indemnização total ou parcial dos inscritos.**



- **Programa**

Dia 25 de Março de 2018

7h30 – Abertura de Secretariado

8h30 – Briefing do trail Longo, trail Curto e Caminhada

9h00 – Partida conjunta

10h20 – Chegada prevista do 1º atleta do Trail 15 Kms

11h00 – Chegada prevista do 1º atleta do Trail 30 Kms

12h30 - Almoço

14h30 – Entrega de Prémios

- **Contactos úteis**

- Pinhal Total – 969 044 123
- Luís Mendes – 963 497 445
- Filipe Domingues - 966 806 308
- João Santos – 933 130 476
- Carlos Lourenço - 962 692 790
- Sérgio Batista - 963 098 299
- Bombeiros - 272 680 170
- GNR - 272 682 311
- Urgência 24 Horas - 112
- Município de Oleiros - 272 680 170

- **Apoios**

