

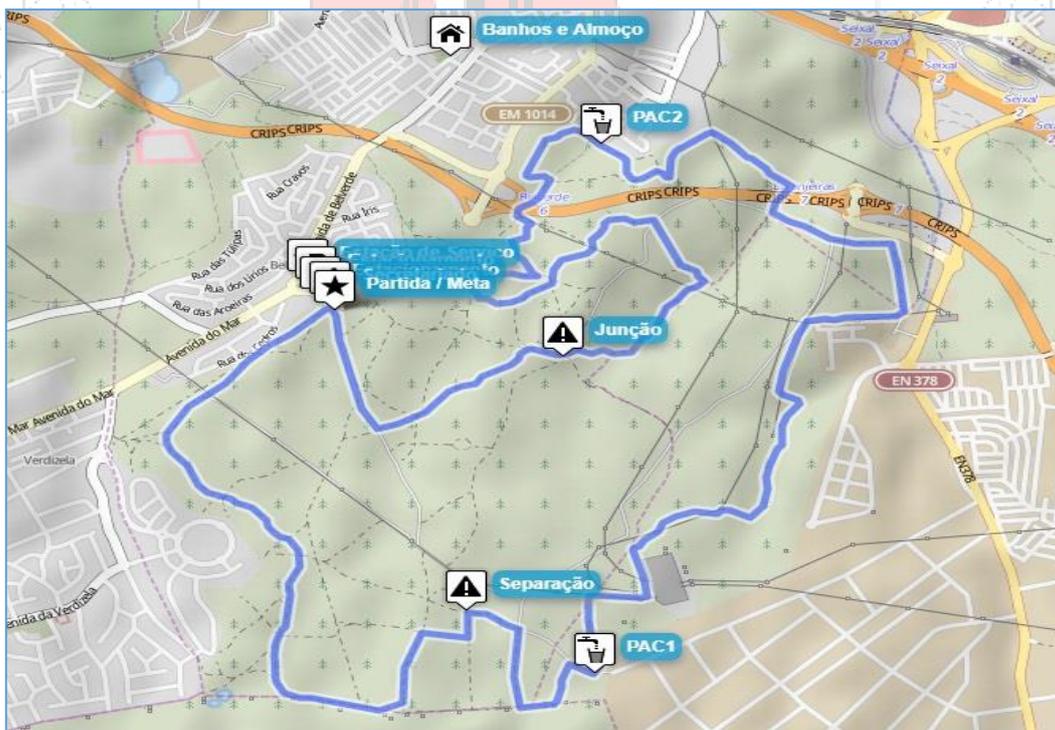
## 1 - ORGANIZAÇÃO;

O Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas, com sede nos Foros de Amora, cidade de Amora, Concelho do Seixal, Distrito de Setúbal e com o apoio da Junta Freguesia de Amora e da Câmara Municipal do Seixal e outras entidades do Concelho, no próximo dia 21 de outubro de 2018, pelas 09h00, levam a efeito um grande evento desportivo, denominado **IV TRAIL QUINTA DO PINHÃO**. O evento terá a distância de 18 km para o Trail Médio, 10 Km para o Trail pequeno e 6 km para a Caminhada (ambas na Quinta do Pinhão). O evento será efetuado no Concelho do Seixal, com localização inicial em Belverde, Amora, Seixal.

## 2 – PERCURSOS;

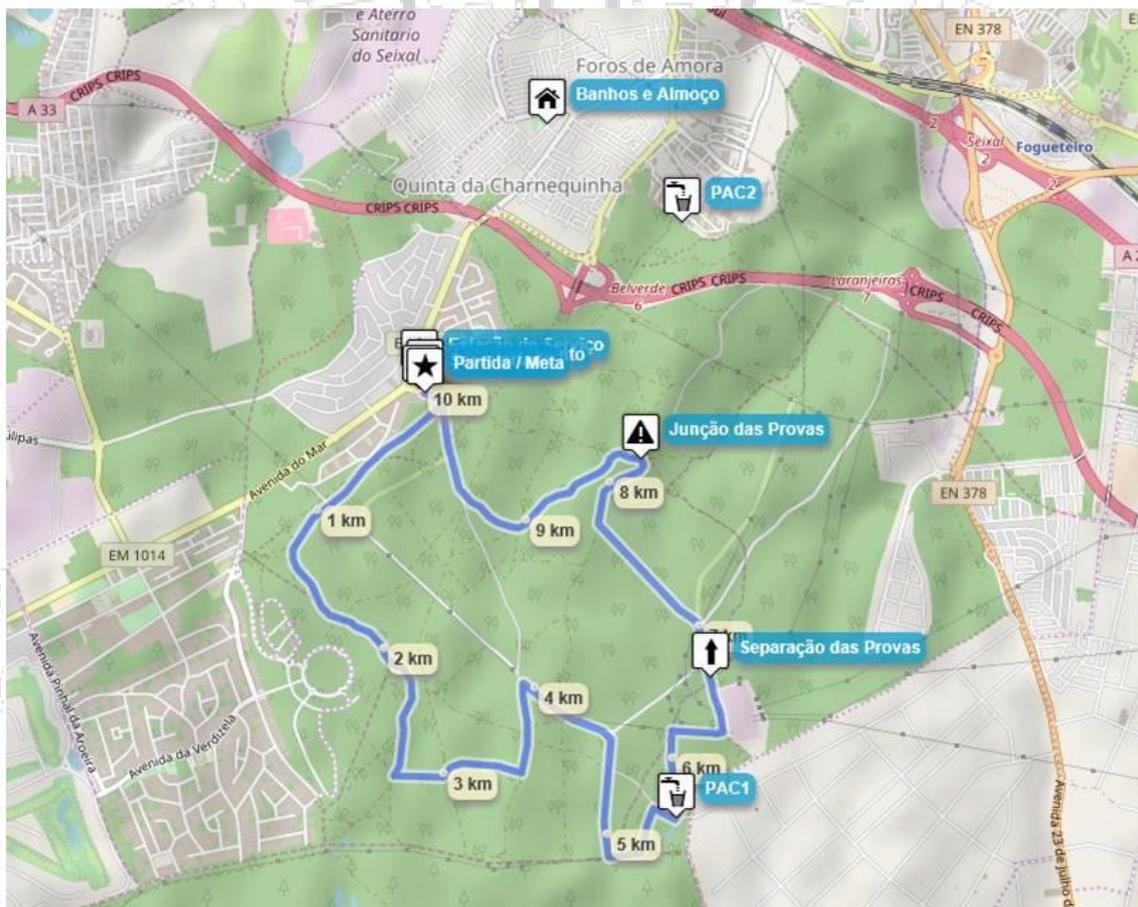
### \* TRAIL 18 Km

- A prova tem a distância aproximada de 18 km, tendo início às 9:15 horas, com partida e chegada na entrada da Urbanização da Quinta do Pinhão no Alto da Verdizela – Belverde, junto às bombas de combustível da BP (Belverde). Começa na entrada da Urbanização da Quinta do Pinhão, seguindo para o interior da Quinta do Pinhão e regressando ao local da meta;



## \* TRAIL 10 Km

- A prova tem a distância aproximada de 10 km, tendo início às 9:25 horas, com partida e chegada na entrada da Urbanização da Quinta do Pinhão no Alto da Verdizela – Belverde, junto às bombas de combustível da BP (Belverde). Começa na entrada da Urbanização da Quinta do Pinhão, seguindo para o interior da Quinta do Pinhão e regressando ao local da meta;



## \*CAMINHADA

- A Caminhada tem a distância aproximada de 6 km, tendo início às 9:35 horas, com partida e chegada na entrada da Urbanização da Quinta do Pinhão no Alto da Verdizela – Belverde, junto às bombas de combustível da BP (Belverde) e será totalmente disputada na Quinta do Pinhão. Esta caminhada será realizada sem intuítos competitivos.

Segue uma aplicação da nossa CM Seixal App “SeixalAppé” que será distribuída no início da caminhada.

**NOTA.** Ambos os percursos são em terra e areia, trilhos, percursos estes com subidas e descidas. Ambos os percursos são realizados integralmente no interior da Quinta do Pinhão.

## **3 – PARTICIPAÇÃO:**

Nas provas de **Trail** só poderão participar Atletas com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde, boa preparação física e psíquica apta para esforços longos, não sendo da responsabilidade da Organização quaisquer consequências negativas provocadas pela participação nas provas.

A **Caminhada** destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 13 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este deverá acatar as indicações recebidas de modo a garantir o seu bem-estar.

## **4 – TRAIL 18 Km - ESCALÕES;**

As competições destinam-se a Atletas federados ou não, em representação de Clubes, Escolas, Associações ou individuais, obedecendo aos seguintes escalões:

Masculinos e Femininos:

Elites: 18 a 39 anos;

Veteranos 1: 40 a 49 anos;

Veteranos 2: 50 ou mais.

NOTA: As idades são referentes ao dia da prova.

## **5 – TRAIL 10 Km - ESCALÕES;**

Prémios para os três primeiros lugares da geral no género masculino e feminino.

## 6 – SEGURO;

De acordo com o decreto-lei nº146/93 de 26 de Abril, a Organização é possuidora de um seguro desportivo em que todos os Atletas estão abrangidos. Em caso de acidente os atletas deverão no próprio dia ou logo que possível participar á Companhia, com o nome do Atleta, entidade organizadora, número da Apólice, data e hora da ocorrência (até cinco dias após a ocorrência). Estes dados devem ser solicitados a Organização.

A Organização tem seguro de responsabilidade civil.

## 7 – INSCRIÇÕES;

As inscrições devem ser feitas através de um formulário existente do site [www.acorrer.com](http://www.acorrer.com).

### VALOR DAS INSCRIÇÕES

Até ao dia 17 de outubro de 2018 às 23h59.

TRAIL 18 km	12,00 €
TRAIL 10 km	10,00 €
CAMINHADA	6,00 €

### Outras Informações:

- O atleta deve trazer telemóvel e bidon de água.  
(Sendo aconselhável, boné ou gorro).
- Não serão devolvidas taxas de inscrição.

## 8 - MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO;

Dorsal; Seguro de acidentes pessoal; T-shirt técnica para todos; Abastecimentos líquidos e sólidos para todos; Outros prémios que a Organização possa conseguir.

As inscrições que não estiverem validadas, serão canceladas;

## **9 – ABASTECIMENTOS;**

A Organização está preparada para dar aos Atletas uma boa hidratação, com os abastecimentos: - Líquidos e sólidos a todos os participantes.

**ATENÇÃO:** os reabastecimentos serão feitos com enchimento do bidon no local de cada reabastecimento.

## **10 – DUCHE;**

O Clube disponibiliza nas suas instalações (a 4 minutos do local da prova) para quem estiver interessado em tomar banho.

## **11 – TRAIL 18 km - CLASSIFICAÇÕES;**

Serão realizadas pelo nº de dorsal e informaticamente após a linha de chegada, com controlo intermédio. Lembramos aos Atletas para manterem sempre o dorsal bem visível. Após a prova serão afixadas as classificações em local próprio junto ao secretariado da prova.

Serão atribuídos prémios em todos os Escalões masculinos e femininos e Equipas com a seguinte grelha:

- Troféus aos 3 primeiros classificados geral individuais masculinos e femininos;
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão masculino e feminino;
- Troféu para as 3 primeiras Equipas do Trail (esta classificação será feita pela soma dos 5 melhores tempos chegados a meta pelos atletas da mesma equipa independente do escalão ou sexo).

## **12 – TRAIL 10 km- CLASSIFICAÇÕES;**

- Troféus aos 3 primeiros classificados geral individuais masculinos e femininos;

A cerimónia de entrega de prémios tem lugar junto à meta de chegada.

**Não haverá classificações para a Caminhada**

**NOTA: Haverá um prémio extra para a equipa com mais elementos inscritos nas três provas (mínimo de 30 elementos) "1 leitão".**

O Secretariado vai funcionar no local da prova a partir das 07h e 30 min.

## **13 – SANÇÕES;**

Os Atletas comprometem-se a respeitar todas as regras do Trail. Qualquer atitude que possa falsear a verdade desportiva o atleta será desclassificado.

## **14 – HORÁRIOS;**

Trail 18 Km - partida: 09h15;

Trail 10 Km – partida: 09h25;

Caminhada - partida: 09h35;

## **15 - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO;**

A organização poderá alterar o regulamento, caso seja justificado, e de forma a tornar toda a informação mais completa. Todos os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Comissão Técnica de Atletismo.

Todos os participantes que efetuarem a sua inscrição no "IV TRAIL RUNNING Quinta do Pinhão, aceitam o presente Regulamento.

## **16 – CANCELAMENTOS;**

O cancelamento da prova pode ocorrer por fatores externos à organização, tais como catástrofes naturais, greves, manifestações, impedimento dos percursos ou da via pública, impossibilidade de telecomunicações, restrições governamentais ou nova legislação. Nestes casos, a organização reserva-se o direito de, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes do cancelamento.



# CLUBE DESPORTIVO E RECREATIVO ÁGUIAS UNIDAS



## INFORMAÇÕES

**COMO CHEGAR:** A sede do Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas situa-se nos Foros de Amora, caminho Cruz de Pau para a praia da Fonte da Telha. Rua António Sérgio, Foros de Amora, 45-588 Amora Latitude: 38°36'34.73" N Longitude: 9°7'57.51" W

### Para a prova:

A2 - Saída no Fogueteiro-Seixal, e seguir o caminho da praia da Fonte da Telha. Na rotunda de Belverde, junto às bombas da BP estacionar.

A33 – Saída para a Amora, Praia da Fonte da Telha, seguir para a respetiva praia. Na rotunda de Belverde, junto às bombas da BP estacionar.

EN 10 – Chegar à Cruz de Pau e na rotunda principal sair para as praias. Na rotunda de Belverde, junto às bombas da BP estacionar.

**Coordenadas da meta: Latitude: 38° 59 71.42" N Longitude: 9°13'95.78" W**

O Presidente da Direção

Manuel Sezões

Organização

CDR Águias Unidas

