

REGULAMENTO

1º TRAIL Vila Nova de Milfontes

Trail MilSerra

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- **TRAIL CURTO (12km)** – a partir dos 18 anos
- **TRAIL LONGO (24 km)** – a partir dos 18 anos.
- **CAMINHADA ECOLÓGICA (10km)** – sem idade mínima, desde que os menores estejam acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

- O ato de inscrição e posterior pagamento pressupõe a total aceitação do presente regulamento e das suas condições de participação.
- A inscrição será efetuada no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Milfontes ou no Site www.acorrer.pt

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

- O TRAIL de Vila Nova de Milfontes é um evento que decorre maioritariamente por trilhos e caminhos com subidas íngremes e descidas acentuadas, o que a torna especialmente dura e exige que os atletas participantes tenham alguma experiência prévia em competições de trail. Ter uma preparação física e saber fazer a gestão do esforço físico e mental são domínios que os atletas deverão possuir.

1.4. AJUDA

- Qualquer ajuda externa, excepto em situações de emergência, leva à desqualificação dos atletas envolvidos.

1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL

- Será atribuído um dorsal a cada atleta, o qual terá que se colocado obrigatoriamente na frente e mantido visível permanentemente, no decorrer de toda a competição.

1.6. REGRAS DE CONDUTA

- Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, serão alvo da imediata desclassificação do atleta.
- Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos resultantes da sua participação na competição.

- Todos os atletas devem cumprir as indicações da organização, sob pena de serem desclassificados.

2. PROVA

2.1. ORGANIZAÇÃO

- O TRAIL de Vila Nova de Milfontes é uma prova de trail running, organizada pela JuveBombeiro dos Bombeiros Voluntários de V. N. de Milfontes, com o apoio do corpo activo e direcção da associação humanitária.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Sábado (Data)**

17h00 | Abertura do Secretariado (Nas brunheiras)

18h00 | Abertura do Pavilhão dos Alagoachos para dormidas (solo duro)

21h00 | Encerramento do Secretariado

- **Domingo (data)**

8h00 - 9h30 | Secretariado para o Trail e Caminhada

10h00 - Partida Trail Longo (24 km), Trail Curto (12km) e caminhada (10km);

11h00 – Chegada do Trail Curto (previsão 1º atleta)

12h – Chegada do Trail Longo (previsão 1º atleta)

15h00 - Entrega de prémios

2.3. DISTÂNCIA

- A prova desenrola-se maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na entre Vila Nova de Milfontes e o Cercal e terá a distância aproximadamente de 12 km e 24 km.
- A caminhada ecológica será de aproximadamente de 10km.

2.4. MAPA / DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Perfil altimétrico divulgado brevemente.
- Os percursos estarão identificados com fita balizadora própria para o efeito. Para além da fita, serão colocadas placas informativas e direccionais, com indicação das zonas perigosas e das distâncias percorridas ou a percorrer até à meta.

2.5. TEMPO LIMITE

- Tempo limite para completar as provas: 3 horas.

2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo de tempos será manual.
- O controlo de tempos será feito à partida e na linha de meta.

2.7. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- O Trail curto terá 2 ponto de abastecimento (sólidos e/ou líquidos) aos 5 km e aos 8 km.
- O trail Longo terá 3 pontos de abastecimento (sólidos e/ou Líquidos) aos 5 km, 11 km e aos 17 km.
- Haverá no final das provas abastecimentos.

2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

• Material OBRIGATÓRIO para o Trail

- ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidões ou cantil (mínimo 1Litro)
- ✓ Impermeável
- ✓ Telemóvel
- ✓ Apito
- A organização **não** colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente, pelo que será obrigatório aos atletas de ambas as competições terem em sua posse um recipiente (cantil, copo, bidão, etc.), para se abastecerem nos locais de abastecimento.
- O material obrigatório poderá ser reduzido mediante as previsões meteorológicas esperadas nas 48 horas que antecedem a realização da prova.

2.8.1. OUTRO MATERIAL RECOMENDADO

- ✓ Corta-vento
- ✓ Abastecimento próprio de emergência
- ✓ Camisola térmica

2.9. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Partida e chegada rural controlada pela organização
- Existirão elementos da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, etc).

2.10. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

- Os atletas deverão cumprir este regulamento e adotar uma conduta desportiva e ambiental adequadas.
- As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova, em função da gravidade da infracção.
- Os atletas têm que fazer a totalidade dos percursos, caso contrário serão desclassificados.
- Os atletas que excederem o tempo limite de passagem previsto no último ponto de abastecimento, serão desclassificados.
- Os atletas estão obrigados a comunicar a desistência ao 1º elemento da organização que encontrarem.

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

- A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e facilitando transporte até à meta.
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objectos e/ou valores, de cada atleta participante.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- As inscrições no Trail e na Caminhada serão realizadas no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Milfontes ou no site www.acorrer.pt
- As inscrições não terão limite de participantes.
- As inscrições podem ser efetuadas até 26 de Outubro de 2018.
- **As inscrições até 26 de Outubro têm direito a uma t-shirt técnica, as inscrições depois dessa data não terão direito a t-shirt técnica devido a logística.**

3.2. VALORES E PERIODOS DE INSCRIÇÃO

PROVA	VALOR
Trail curto/Longo	10 capacetes
Caminhada	8 Capacetes

- **O valor será revertido para aquisição de equipamento para os Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Milfontes**

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efectuam devoluções do valor da inscrição.

3.4. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NO TRAIL

- Dorsal
- Registo de tempos manual
- Abastecimentos
- T-shirt do evento
- Banhos (Pavilhão)
- Merchandising da Freguesia de Vila Nova de Milfontes

3.5. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NA CAMINHADA

- Dorsal
- Abastecimento líquido
- T-shirt do evento
- Banhos (pavilhão)
- Merchandising da Freguesia de Vila Nova de Milfontes

3.6. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- Aquando do levantamento do dorsal é necessário apresentar documento de identificação e comprovativo de pagamento.
- O Secretariado da prova funcionará no Local da prova (Brunheiras) que se encontra junto a partida da prova, no dia 17 das 17h00 às 21h00 e no dia 18 das 8h00 às 9h30.

3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Banhos
- Bar da Associação das Brunheiras
- Massagem de recuperação
- Primeiros socorros / Assistência sanitária

4. ESCALÕES E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada a partir das 13h00 no local da chegada.

4.2. DEFINIÇÃO DOS ESCALÕES / SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros masculinos e aos 3 primeiros femininos no Trail curto;
- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros masculinos e aos 3 primeiros femininos no Trail longo;
- Não há classificação por equipas.
- Não há prémios monetários.

5. INFORMAÇÕES DO CONCELHO

5.1. ONDE DORMIR

- Desconto nos bungalows do parque campismo “ Camping Milfontes”.
Contacto 283 996 140. Na reserva deve dizer o nome e nº de dorsal.
- Pavilhão dos Alagoachos (Solo duro)

5.2. ONDE COMER

- Parque Campismo Campiférias;
- Hotel Social (buffet), junto a praia;
- Pátio Alentejano;
- Bar da associação da brunheiras (local da prova);
- Pizzaria “ La bela pizza” (junto ao praça do mercado).

5.3. LOCAIS A VISITAR

- Farol;
- Castelo;
- Canal.
- Fantásticas praias do Litoral Alentejano

6. NOTAS E ALTERAÇÕES

- Qualquer alteração ao presente regulamento, será comunicada a todos os participantes através de e-mail ou na página do Facebook (1º Trail MiSerra Vila Nova de Milfontes).
- Este regulamento foi elaborado com base na estrutura “Regulamento Tipo” da Associação Trail Running de Portugal (ATRP).