

## **4º Trail Running Canha**

**10 de Março 2019**

### **1.1. O Trail Running Canha**

O TR Canha é um evento no âmbito do desporto amador e do turismo de natureza.

Esta iniciativa é organizada por uma Comissão Organizadora que tem como objetivo primário dinamizar Canha como local com excelentes características naturais para o Desporto Aventura.

O Trail Running Canha será composto por um Trial Longo, Trial Curto e uma Eco Caminhada.

Idade participação nas diferentes possibilidades é seguinte:

- Caminhada – a partir dos 10 anos (\*)
- No TC a partir do Escalão Júnior (\*)
- No TL a partir do Escalão Sub 23

*(\*) A participação de menores de 18 anos obriga a entrega da declaração de autorização do encarregado de educação.*

Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontram com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição deverá ser realizada através da plataforma do **site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)**, que atribuirá o número de dorsal.

### **1.3. Ajuda externa**

Não se permitirá a ajuda de pessoas alheias ao evento durante o percurso do mesmo.

### **1.4. Dorsais**

Os dorsais são pessoais e intransmissíveis para todos os efeitos, atletas que participem com dorsais de outros participantes o seu tempo não será considerado.

Os dorsais serão levantados no secretariado conforme informação no programa.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a participação, na parte da frente do atleta (peito ou abdómen), não podendo ser dobrado ou cortado. O dorsal dispõe de contactos de emergência e da organização.

***Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.***

### **1.5. Regras conduta desportiva**

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, deverá de ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.

### **1.6. Direitos de imagem**

No ato da inscrição o atleta autoriza a Comissão Organizadora a recolha de imagem da sua participação para os fins que esta ache convenientes, para a promoção e difusão do evento nos locais e meios que sejam mais oportunos.

### **1.7. Resistência Física / Saúde**

Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontram com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

## 1.8. Programa

**Março Dia 5** – Encerramento das Inscrições-

### **Março Dia 10**

07:30 - Abertura do Secretariado Bombeiro Voluntários de Canha

08:30 – Abertura do Controlo 0,

08:50 – Briefing

09:00 – Início do TL

09:15 – Início do TC

09:30 – Início da Eco Caminhada

14:00 – Encerramento dos TL / TC (*poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite*).

12:30 - Entrega de Trofeus

14:00 - Encerramento do Secretariado

## 1.9. Distância/altimetria/ dificuldade

TL – 25 Km (Grau 2)

TC - 13 Km (Grau 2)

Eco Caminhada - 8 km

## 2.0. Mapa/ Perfil altimétrico

Será divulgado oportunamente no

**Blog:** <http://trailrunningcanha.blogspot.pt/>

E em: [https://www.facebook.com/Trail-Running-Canha-6-Mar](https://www.facebook.com/Trail-Running-Canha-6-Mar-%C3%A7o-2016-1657113274531628/)

[%C3%A7o-2016-1657113274531628/](https://www.facebook.com/Trail-Running-Canha-6-Mar-%C3%A7o-2016-1657113274531628/)

As distâncias das ZA serão informadas brevemente nos mesmos locais.

## 2.1. Metodologia de controlo de tempos

Controle de passagens em postos previamente estabelecidos. Tempo controlado eletronicamente por sistemas informáticos e publicados tão rápido quanto possível.

## 2.2. Postos de controlo

Haverá postos de controlo secretos nos percursos. É obrigatória a passagem dos atletas pelos respetivos postos controlo para que o seu tempo seja considerado.

## 2.3. Locais dos abastecimentos

Haverá 3 Postos de Abastecimento no TL e 2 no TC.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo

abastecimento.

#### **2.4. Equipamento sugerido para o TL / TC**

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel;

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Apito;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;

Manta térmica.

#### **2.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O percurso vai decorrer maioritariamente em trilhos e caminhos de terra batida, estes últimos estão naturalmente abertos ao trânsito normal.

Pode haver também passagens urbanas e a travessias de asfaltos.

#### **2.6. Penalidades/ exclusão do evento**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos elementos do Staff colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

Sufrerá penalidade ou será excluído todo aquele que: - Não cumpra o presente regulamento. - Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada. - Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente. - Ignore as indicações da organização. - Tenha alguma conduta antidesportiva. - Não passe nos postos de controlo. - Deteriore ou suje o meio ambiente.

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente excluído. O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens 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.

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

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

## **2.8. Seguro desportivo / Segurança**

Os participantes no TL e TC são abrangidos por seguro desportivo cuja apólice será informada no Secretariado.

No caso dos responsáveis de segurança do evento – Bombeiros Voluntários de Canha - entenderem afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

## **2.9. Inscrições**

As inscrições para o TL / TC serão realizadas exclusivamente através da plataforma [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt), que é responsável pela atribuição de número de dorsal. O valor base é de 10€, exceto outros extras que estejam propostos aos atletas pela [acorrer.pt](http://www.acorrer.pt).

A quando da inscrição o atleta aceita as regras estabelecidas neste documento.

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

No caso de Fenómenos Extremos que possam por em causa a segurança do evento este será marcado para uma data posterior que será comunicada aos participantes tão breve quanto possível, sem que aja direito a devolução do valor da inscrição.

## **3.1. Incluído na inscrição**

Dorsal TL - TC

Abastecimentos sólidos e líquidos

Seguro de acidentes pessoais

Banho

Cronometragem TL - TC

Medalha Finished

Gola técnica alusiva ao evento TL - TC

### 3.2. Serviços disponibilizados

Balneários com WC e banhos quentes nos Balneários dos Bombeiros V. Canha.

Dormidas em solo duro no pavilhão dos B. V. Canha (deverão ser acompanhados de saco cama, colchão, tendas apropriadas).

### 3.3. A entrega dos Trofeus e prémios ocorrerá a partir das 12:30 H, junto à meta.

Definição dos Escalões - Trail curto e Trail longo

- Masculinos:
  - **M Júnior** – 15 - 18 anos (só TC)
  - **M Sub 23** – 19 a 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:
  - **F Júnior** – 15 a 18 anos (só TC)
  - **F Sub 23** – 19 a 22 anos
  - **F Seniores** – 23 a 39 anos
  - **F40** – 40 a 44 anos
  - **F45** – 45 a 49 anos
  - **F50** – 50 a 54 anos
  - **F55** – 55 a 59 anos
  - **F60** – mais de 60 anos

*Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data do evento.*

### 3.4. Ofertas Especiais

Medalhas personalizados para os primeiros 3 atletas de cada escalão.

Outras ofertas especiais serão divulgadas posteriormente.

### 3.5. Prazo para reclamação de tempos

Após a divulgação dos tempos os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 1 dia para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova

que justifique essa reclamação.

### **3.6. Marcação do Percurso**

A marcação principal será constituída por fita sinalizadora de cor amarela. Sinalética de indicação de direção e em cal. Sinalética com outras informações uteis.

Os atletas ficam obrigados a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. No caso de o atleta percorrer alguma parte do percurso sem que encontre sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

### **Nota Final**

A Comissão Organizadora reserva-se o direito de poder proceder a alterações de última hora se tal se mostrar estritamente necessário.

Este regulamento pode ser completado por aditamentos. Casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora.

3 de Janeiro de 2019