



TRAIL & CAMINHADA - “ROTA DO CABEÇO DE S. TIAGO”

Escurquela / Sernancelhe

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

- O Trail & Caminhada “Rota do Cabeço de S. Tiago” será realizado no dia 7 de abril de 2019, na freguesia de Escurquela e é organizado pela Associação de Melhoramentos da Freguesia de Escurquela em parceria com a Câmara Municipal de Sernancelhe.
- Este evento não tem cariz competitivo, e tem como objetivo promover a prática da atividade física em meio natural, dando a conhecer os lugares e costumes da freguesia de Escurquela.
Deste modo, não haverá registo de ordem de chegada nem dos tempos dos participantes, apenas será atribuída uma lembrança como forma de agradecimento pela participação.
- A concentração será junto ao largo da igreja de Escurquela, local onde funcionará parte da logística associada ao evento, nomeadamente secretariado, aquecimento, partida e chegada.
- Na ausência de balneários para os banhos a Organização disponibiliza as instalações da Piscina Municipal de Sernancelhe, a 16 km do local do evento, abertas das 11h00m às 14h00m.

2. PARTICIPANTES

- Podem participar pessoas de todas as idades, cuja condição física permita realizar os percursos a correr ou a caminhar.
- **A Organização não se responsabiliza por qualquer dano que possa acontecer aos atletas participantes, assim como qualquer dano que estes possam causar, sejam materiais ou a terceiros.**
- **A responsabilidade da participação de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais ou responsável, declinando à Organização qualquer responsabilidade nos acidentes ocorridos.**
- Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.



TRAIL & CAMINHADA - “ROTA DO CABEÇO DE S. TIAGO”

Escourquela / Sernancelhe

3. INSCRIÇÕES/ INFORMAÇÕES

- As inscrições são gratuitas mas obrigatórias.
- Para participar é imprescindível que esteja inscrito oficialmente.
- **Os participantes ou acompanhantes que queiram almoçar o valor é de 7€ e para crianças até os 10 anos 5€. Para quem almoçar a organização oferece um boné.**
- A inscrição inclui:
 - Abastecimentos;
 - Prova Gastronómica;
 - Dorsal;
 - Oferta de t-shirt para as primeiras 400 inscrições;
 - Oferta de medalha finisher para os participantes no mini trail e trail curto.
- Todos os participantes devem ler o Regulamento.
- A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente regulamento.
- Os participantes, antes de se inscreverem, devem ter a noção da dificuldade dos percursos e inscreverem-se naquele que mais se adapta à sua condição física.
- As inscrições podem ser feitas:
 - On-line <https://www.acorrer.pt/eventos>
 - Presencialmente no Serviço de Acção Social, Cultural e Desporto da Câmara Municipal de Sernancelhe
- **A data limite para aceitação das inscrições será até ao dia 22 de março de 2019.**
- **Terminado este período só poderão inscrever-se no dia do evento, sem direito às ofertas.**
- Os dorsais para o Trail e as lembranças serão entregues no dia do evento no secretariado.



TRAIL & CAMINHADA - “ROTA DO CABEÇO DE S. TIAGO”

Escurquela / Sernancelhe

4. PERCURSOS

- Os percursos decorrerão pelos trilhos e caminhos rurais da freguesia de Escurquela...
- Algumas partes do percurso serão percorridas por caminhos públicos e estradas municipais, estando os mesmos abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.
- O evento será composto pelos seguintes percursos:
 - Caminhada 7 Km aprox.** – percurso acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física.
 - Mini Trail Curto 10 km aprox.** - percurso com dificuldade média/alta, exige alguma preparação física.
 - Trail Curto 14 km aprox.** - percurso com dificuldade alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso.
- Durante os três percursos existirão pontos de abastecimento sólidos e líquidos.
- Os atletas devem respeitar os membros da organização, devendo avisá-los caso queiram desistir durante o percurso.
- No Trail os participantes deverão evitar andar sozinhos.
- O percurso será totalmente marcado com fitas e setas.
- Existirão viaturas de apoio nos percursos como forma de colmatar algum problema que possa ocorrer com os participantes.

5. SEGURANÇA

- Serão disponibilizados os números de contactos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização.
- Em determinados pontos do percurso, estarão elementos identificados da organização, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário a marcação, perigo do percurso e socorrerem algum eventual acidentado.
- A prova terá o apoio de uma viatura todo-o-terreno, que reagirá rapidamente a qualquer situação de acidente.



TRAIL & CAMINHADA - “ROTA DO CABEÇO DE S. TIAGO”

Escourquela / Sernancelhe

- Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Sernancelhe, que prestará assistência em caso de necessidade.
- **Recomendamos o uso de vestuário e calçado apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com água, boné e telemóvel.**

6. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

- O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

7. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo – 7 de abril**

09h00 - Abertura do Secretariado;
09h45 - Aquecimento;
10h00 - Partida do Trail e Caminhada;
13h00 - Almoço

7. DÚVIDAS E OMISSÕES

- Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Organização.
- Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.