



III Trail Serra de Portel

Regulamento

Artigo 1º

Organização

O Núcleo SCP de Portel é uma Associação sem fins lucrativos, com sede em Portel e que conta com o apoio do Município de Portel e Junta de Freguesia.

Em conjunto com a Equipa de Atletismo do Núcleo SCP promove e organiza a prova de Trail Running “III TRAIL Serra de Portel” no dia **13 de Outubro de 2019**.

Artigo 2º

Objeto

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo “III Trail Serra de Portel”.

Artigo 3º

Condições de Participação

1. As idades de participação são as seguintes:

a) **Trail Longo (30km)** – serão admitidos atletas com **idade igual ou superior a 18 anos**, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas causadas pela sua responsável participação.

b) **Trail Curto (15km)** – serão admitidos atletas com **idade igual ou superior a 15 anos**, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas causadas pela sua responsável participação.

Atenção : Os atletas menores terão de apresentar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado pelo responsável. (a falta deste documento implica a não consideração da inscrição.)



c) **Caminhada (8 km)** - serão admitidos participantes com idade igual ou superior a 10 anos, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um **responsável maior de idade e mediante entrega da respectiva declaração de autorização do encarregado de educação.**

Todos as provas exigem uma preparação coerente e adequada. Aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física apta a esforços longos e em percursos de trilhos .

A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas causadas pela sua responsável participação.

d) Trail Kids – Destinado a crianças até aos 15 anos.

- 500 metros para crianças até aos 9 anos ;
- 1 Km para crianças dos 10 aos 12 anos ;
- 2 Km para crianças dos 13 aos 15 anos;

Artigo 4º

Inscrição

- 1 As inscrições terão que ser efetuadas online no site: **www.acorrer.pt** não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.
- 2 As inscrições para o **TrailKids** deverão ser realizadas através do email: **trailerradeportel@gmail.com**
- 3 O período de inscrições termina de acordo com prazo indicado no site: **www.acorrer.pt**
- 4 A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até à sua data limite.
- 5 Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite não serão consideradas
- 6 As inscrições são pessoais e intransmissíveis. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- 7 Os dorsais serão entregues **Individualmente** ou a **responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos. Para levantamento coletivo dos mesmos deve ser enviado email para a organização a solicitar o mesmo.**



- 8 Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

Para validar a inscrição os atletas têm de aceitar sem reservas o regulamento e isentar a Organização de responsabilidades em caso de acidente, de danos corporais ou materiais sofridos durante o decorrer da prova assim como no tempo que a antecede ou precede.

Artigo 5º

Valor da Inscrição

1- As inscrições nas provas têm os seguintes valores:

- a) – Trail Longo: 12,00 €;
- b) -Trail Curto: 9,00 €
- c) - Caminhada: 6,00 €
- d) – Almoço: 7,00 €
- e) – Almoço para acompanhantes: 7,00 €
- f) – Trail Kids: Gratuito

Artigo 6º

Devolução do valor de inscrição

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

Artigo 7º

Escalões, Categorias e Prémios

No Trail Longo e no Trail Curto serão premiados os 3 primeiros classificados , geral e por escalão.

Serão também premiadas as 3 equipas do Trail Longo e do Trail Curto com melhores tempos.

O prémio será atribuído às equipas que através dos seus 4 elementos obtenham a melhor classificação geral (masculinos e femininos).

Todos os atletas que finalizarem as provas receberão um prémio de finisher.



Escalões :

Os escalões das provas Trail Longo e Trail Curto estarão designados da seguinte forma:

TRAIL LONGO (30 km) Masculinos/Femininos:

- 1º Escalão: dos aos 29 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 2º Escalão: dos 30 aos 39 anos (M30/F30);
- 3º Escalão: dos 40 aos 49 anos M40/F40);
- 4º Escalão: dos 50 aos 59 anos (M50/F50).
- 5º Escalão: 60 anos ou mais (M60/F60).

TRAIL CURTO (15Km) Masculinos/Femininos:

- 1º Escalão: dos 15 aos 19 anos (Juniões masculinos e femininos);
- 2º Escalão: dos 20 aos 29 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 3º Escalão: dos 30 aos 39 anos (M30/F30);
- 4º Escalão: dos 40 aos 49 anos (M40/F40);
- 5º Escalão: dos 50 aos 59 anos (M50/F50).
- 6º Escalão: 60 anos ou mais (M60/F60).

Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova/inscrição.

Para efeitos de escalão considera-se a idade que o participante terá a **31 de Dezembro de 2019**.

Artigo 8º

Condições físicas

Todos os participantes são responsáveis por:



- Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento.
- Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões.

Artigo 9º

Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, excepto em situações de emergência.

Artigo 10º

Dorsal

- 1 - A identificação por número de dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar sempre bem visível.
- 2 - O participante é responsável pela integridade do respectivo dorsal.
- 3 - Estão impressos no dorsal os números de telefone da Organização e Emergência.

Artigo 11º

Regras de conduta desportiva

- 1- 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 inscreverem-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores.
- 2- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.





Artigo 12º

Compromisso Ambiental

1 - O Trail Running é um desporto de contacto com a natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas deverá ser as suas pegadas.

2- Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta.

Artigo 13º

Descrição da Prova

1 - Fazendo cumprir o Plano de Atividades do Núcleo SCP de Portel, o “III Trail Serra de Portel” será realizado no dia 13 de Outubro de 2019, em Portel.

O III Trail Serra de Portel é uma prova de Trail Running, corrida pedestre em espaços naturais com 3 distâncias, nomeadamente, Trail Longo (TL) Km 30 , Trail Curto (TC) Km 15 e Caminhada 8 Km.

O local da partida e chegada será no Parque da Matriz, e durante o percurso os atletas irão percorrer trilhos, estradões, caminhos florestais, singletracks, corta-fogos e locais com interesse histórico, cultural e paisagístico.

O evento visa a divulgação turística e ambiental da região assim como a promoção do desporto em espaços rurais, num contacto muito próximo com a natureza.

A prova disputa-se nas seguintes categorias;

1- Trail Longo : 30 km por caminhos, estradas florestais, trilhos e linhas de água ;

2- Trail Curto : 15km por caminhos, estradas florestais, trilhos e linhas de água;

3- Caminhada - 8km por caminhos envolventes da Vila de Portel, estradas florestais, trilhos e linhas de água;

3- Trail Kids

As distâncias serão as seguintes:

a) 500m para as crianças até aos 9 anos

b) 1km para crianças dos 10 aos 12 anos

Regulamento III Trail Serra de Portel





c) 2km para crianças dos 13 aos 15 anos

Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, excepcionando as entradas e saídas da Vila.

Nas mesmas estarão elementos da GNR ou da Organização para assegurar a segurança dos participantes, devendo os mesmos respeitar as regras ou indicações que lhes forem direccionadas.

Artigo 14º

Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de:

a) Trail Longo – 8 horas

b) Trail Curto – 5 horas

c) A Caminhada não terá tempo limite de chegada. Tem uma duração prevista de cerca de duas horas.

Artigo 15º

Programa Horário

Secretariado da prova

Local:

Sede do Núcleo SCP de Portel

Rua do Espírito Santo n.º37

Sábado, 12 de Outubro de 2019

17:00 - Abertura do Secretariado na Sede do Núcleo SCP de Portel para levantamento do dorsal

20:00 – Encerramento do secretariado

Domingo, 13 de Outubro 2019

Regulamento III Trail Serra de Portel



07:00 - Abertura do secretariado para levantamento do dorsal

08:20 - Encerramento do Secretariado

08:30 - **Briefing** para todas as distâncias

09:00 – **Partida do Trail Longo**

09:15 - **Partida do Trail Curto**

09:30 - Partida da Caminhada

11:30 – Início do Trail Kids

12:30 – Fim do Trail Kids

13:00 – Início do almoço

14:15 – Hora limite de chegada do Trail Curto

15:30 - Entrega de Prémios

*O programa horário poderá sofrer ligeiros acertos até ao dia da prova.

17:00 – Hora limite de chegada do Trail Longo

Artigo 16º

Postos de Controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão pontos de controlo

1) Trail Longo 30km – 3 postos de controlo

2) Trail Curto 15km – 2 posto de controlo

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de controlo que se situam no percurso.

Artigo 17º

Abastecimentos

1) Trail Longo – 3 postos de abastecimentos

Regulamento III Trail Serra de Portel

2) Trail Curto – 2 postos de abastecimento

Todos os postos de abastecimento terão líquidos e sólidos.

Artigo 18º

Material obrigatório

A prova dar-se-á em regime de semi autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material mínimo:

- Reservatório para líquidos (bidon, flask, copo reutilizável, etc.)
- Telemóvel
- Apito
- Reforços energéticos/alimentares (gel, barra, etc).

É da exclusiva responsabilidade dos atletas serem portadores do material acima descrito.

Artigo 19º

Penalizações/ desclassificações

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderão levar à penalização dos participantes e em casos limite à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração

Será motivo de penalização:

- a) Não ter o dorsal bem visível (penalização de 5 min.);
- b) Ignore as indicações da organização (penalização de 5 min.)

Será motivo de desclassificação:

- a) Ter uma conduta anti-desportiva
- b) Não complete na totalidade o percurso
- c) Alteração do dorsal
- d) Deitar lixo nos trilhos



Artigo 20º

Seguro Desportivo

As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório e aplicáveis a todos os participantes, federados ou não.

Artigo 21º

Material Incluído com a inscrição

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos líquidos
- Abastecimentos sólidos
- Meias técnicas
- Brindes adicionais (sujeito a disponibilidade)
- Prémio “Finisher”



Artigo 22º

Prémios e Provas

1) Trail Longo

- a) Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem)
- b) Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados da geral (Masc/ Fem)
- c) Prémio para as 3 melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 4 melhores elementos masculinos e femininos).

2) Trail Curto

- a) Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem)
- b) Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados da geral (Masc/ Fem)
- c) Prémio para as 3 melhores equipa da geral (para a classificação coletiva contam os 4 melhores elementos masculinos e femininos).





3) Kids Trail

a) Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/Fem)

4) Caminhada : Prémio finisher para todos os participantes



Artigo 23º

Marcação do Percurso

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

A marcação será feita recorrendo a marcas no chão com cal, sinalização vertical (placas), fitas sinalizadoras e/ou uma combinação de todas as anteriores. Para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Artigo 24º

Serviços disponibilizados

- 1) Dormida em solo duro (ginásio) de 12 de Outubro para 13 de outubro para quem solicitar
- 2) Duches quentes
- 3) Haverá Vassouras em todas as distâncias
- 4) Transporte dos postos de abastecimento para Portel para os atletas desistentes
- 5) Haverá apoio de emergência ao longo de toda a prova
- 6) No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve proceder do seguinte modo:
 - a) **Solicitar assistência aos membros da Organização que encontrar; ou telefonar para o número de telemóvel da organização que está inscrito no dorsal;**





b) Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem e que não estejam cobertos pelo seguro de prova)

Artigo 25º

Direitos de Imagem

Ao inscreverem-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente à prova e às cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, tais como, órgãos de comunicação social.

Durante a prova existirão fotógrafos, que irão documentar o evento.

Artigo 26º

Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização.



Artigo 27º

Diversos

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento está sujeito a alterações.

