

# REGULAMENTO

## II TRAIL Vila Nova de Milfontes

### TrailMilSerra 2019

#### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

##### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- **TRAIL CURTO (14m)** – a partir dos 18 anos
- **TRAIL LONGO (30 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](http://www.acorrer.pt)

##### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

- O II 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 II TRAIL de Vila Nova de Milfontes é uma prova de trailrunning, 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 ( 16-11-2019 )**

17h00 | Abertura do Secretariado ( No Quartel dos B.V. Vila Nova de Milfontes )

20h00 | Encerramento do Secretariado

- **Domingo ( 17-11-2019 )**

7h00 - 9h30 | Secretariado para o Trail e Caminhada

10h00 - Partida Trail Longo (30 km);

10h15 - Partida Trail Curto ( 14km) e caminhada ( 10km);

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

12h00 - Chegada do Trail Longo ( previsão 1º atleta)

13h00 - Entrega de prémios ( Se os 3 primeiros dos escalões estiverem chegado, se não será adiado para mais tarde)

### **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 14 km e 30 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: 4 horas.

### **2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS**

- Será efetuado registo de tempos.
- 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 10 km.
- O trail Longo terá 4 pontos de abastecimento ( sólidos e/ou Líquidos) aos +/- 5 km, +/- 11 km e aos +/- 16 km e aos +/- 20 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 , manta térmica
- ✓ 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 adoptar 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](http://www.acorrer.pt)
- As inscrições não terão limite de participantes.
- As inscrições podem ser efetuadas até 1 de Novembro de 2019.
- **As inscrições até 1 de Novembro 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
- Abastecimentos
- T-shirt do evento
- Banhos ( Pavilhão e Balneários Públicos )
- Merchandising da Freguesia de Vila Nova de Milfontes e do Concelho de Odemira

### **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 Quartel dos B.V. Vila Nova de Milfontes no dia 16 das 17h00 às 21h00 e no local da prova ( Brunheiras ) no dia 17 das 7h00 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**

- Trail curto ( Escalões masculino e Feminino : 18-28; 29-35; +36 )
- Trail longo ( Escalões masculino e Feminino : 18-28; 29-35; +36 )
- 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.

### **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 ).
- Alento;
- 100Espinhas Marisqueira;
- Casa do Amigo ( Casa do Benfica );
- Associação Desportiva do Praia de Milfontes.

### **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 ( II TrailMiSerra Vila Nova de Milfontes).
- Este regulamento foi elaborado com base na estrutura “Regulamento Tipo” da Associação TrailRunning de Portugal (ATRP).