



(01-03-2020)

## **Regulamento**

### **Nota Justificativa**

Se a arqueologia e o património são produtos caracterizadores da vila de Mértola, fazendo dela um destino turístico bastante procurado, as excelentes condições que o concelho oferece para a prática de atividades de ar livre são, sem sombra de dúvida, o principal motivo para a organização do evento Trilhos de Mértola – Trail Run. Tendo como pano de fundo a vila de Mértola e integrado no Parque Natural do Vale do Guadiana, Trilhos de Mértola – Trail Run desafia os mais ativos na exploração dos seus próprios limites (re)descobrimo espaços e paisagens de beleza extrema.

### **Artigo 1º**

#### **Objeto**

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo Trilhos de Mértola - Trail Run.

### **Artigo 2º**

#### **Âmbito de Aplicação**

O evento desportivo Trilhos de Mértola - Trail Run é promovido pela Câmara Municipal de Mértola e organizado Clube de Futebol Guadiana, e destina-se a todos os cidadãos que cumpram o disposto no presente regulamento.



## **Artigo 3º**

### **Condições de participação**

1 – As idades de participação são as seguintes:

- a) – Trail Curto - serão admitidos atletas a partir dos 16 anos, sendo que os menores de idade terão de se fazer acompanhar pelo encarregado de educação no acto de levantamento do dorsal e preencher devidamente o termo de responsabilidade;
- b) – Trail Longo e Ultra Trail – serão admitidos atletas a partir dos 20 anos, ou que os completem até 31 de outubro;
- c) – Caminhada - serão admitidos participantes com idade igual ou superior a 12 anos, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um responsável maior de idade mediante entrega da respetiva declaração de autorização do encarregado de educação.

## **Artigo 4º**

### **Inscrição**

1 - As inscrições devem ser efetuadas na plataforma de inscrições que, durante o período de inscrições, será referenciada na página de facebook dos Trilhos de Mértola.

2 - O período de inscrições (incluindo confirmação com pagamento) termina às 23:59h de dia 23 de fevereiro de 2020.

3 - A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até à sua data limite. Não será necessário o envio de comprovativo de pagamento.

4 - Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite poderão não ser consideradas. Cabe à organização avaliar a possibilidade de as adicionar e decidir em função das vagas, prazos e condições.

5 - As inscrições são pessoais e intransmissíveis.



6 - Todos os pedidos de informação deverão ser solicitados para os emails [telmacorreia@cm-mertola.pt](mailto:telmacorreia@cm-mertola.pt) e [eugeniamonteiro@cm-mertola.pt](mailto:eugeniamonteiro@cm-mertola.pt) ou tel. 286610100 telmv. 968342673 / 968689110.

7 - A presente atividade desportiva está aberta a pessoas filiadas numa federação ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações Desportivas, Empresas).

### **Artigo 5º**

#### **Valores e períodos de inscrição**

1 - As inscrições devem ser concretizadas (com pagamento efetuado) até às 23:59h do dia 23 de fevereiro de 2020:

|                    | <b>1º período</b> (até 31 de janeiro) | <b>2º período</b> (de 1 fevereiro a 23 de fevereiro) |
|--------------------|---------------------------------------|--|
| Ultra Trail (45km) | 16.00 €                               | 19.00 €  |
| Trail Longo (28km) | 14.00 €                               | 17.00 €  |
| Trail Curto (15km) | 12.00 €                               | 15.00 €  |
| Caminhada          | 9.00 €                                | 12.00 €  |

### **Artigo 6º**

#### **Limite de inscrições**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Ultra Trail (45km) | 200 |
| Trail Longo (28km) | 300 |
| Trail Curto (15km) | 300 |
| Caminhada          | 300 |

## **Artigo 7º**

### **Devolução do valor de inscrição**

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

## **Artigo 8º**

### **Serviços / Material Fornecido**

1 - A participação no evento desportivo inclui:

- Dorsal (Trails);
- Controlos de passagem de chegadas e tempos (Trails);
- Produto alusivo ao evento;
- Seguro;
- Abastecimentos;
- Transporte dos atletas do Trail Longo e do Ultra Trail para o local de partida – Pulo do Lobo;
- Transporte dos atletas desistentes desde os postos de abastecimento até Mértola;
- Massagem pós prova para participantes do Trail Longo e Ultra;
- Duches quentes (Pavilhão Desportivo Municipal e Piscina Municipal);
- Alojamento na véspera, em regime de “solo-duro” (Pavilhão Desportivo Municipal).

## **Artigo 9º**

### **Condições físicas**

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar cientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e de uma preparação física e psíquica apta a esforços longos devendo estar preparados para terrenos acidentados, com riscos e condições atmosféricas adversas.



## **Artigo 10º**

### **Ajuda externa**

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

## **Artigo 11º**

### **Dorsal e chip**

- 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 dorsal e do chip.
- 3 - Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o documento de identificação no momento de recolha dos mesmos.
- 4 – Os meios de fixação do dorsal são da responsabilidade do participante.

## **Artigo 12º**

### **Regras de conduta desportiva**

- 1 - Considerando que se trata de um desporto na natureza, será importante zelar por um impacto ambiental nulo, pelo que todos os atletas serão responsáveis pelo transporte de todo o seu “lixo”, depositando esses resíduos no abastecimento mais próximo ou levando-os consigo até à meta.
- 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 13º**

### **Prova**

1 - O evento desportivo Trilhos de Mértola -Trail Run integra as seguintes distâncias:

- a) - Ultra Trail - 45 Km
- b) - Trail Longo- 28 Km
- c) – Trail Curto – 15 Km
- c) - Caminhada de 9 km, sem vertente competitiva.

2 - Os trail's serão realizados por percursos que englobam caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros. Não são percursos fáceis.

3 - Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, às exceções das estradas de entrada/saída de Mértola, das aldeias por onde passam as provas e do atravessamento de algumas vias.

4 - A caminhada desenvolve-se numa zona próxima da Vila de Mértola e conta com caminhos e trilhos de dificuldade elevada.

5 - As marcações principais dos percursos são efetuadas com fita sinalizadora e placas informativas ou, excecionalmente, com marcação no solo.

## **Artigo 14º**

### **Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

#### **1-Caminhada**

Partida Mértola/Chegada Mértola

Distância: 9 Km

Tipo de piso: Asfalto, caminhos e trilhos de terra batida.

Percurso a disponibilizar em



<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **2-Trail Curto**

Partida Mértola/Chegada Mértola

Distância: 15 Km+

Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP: A disponibilizar em

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **3-Trail Longo**

Partida Pulo do Lobo (previsto)/Chegada Mértola

Distância: 28 Km+

Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP: A disponibilizar em

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **4- Ultra Trail**

Partida Pulo do Lobo (previsto)/Chegada Mértola

Distância: 45Km+

Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP: A disponibilizar em

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **Artigo 15º**

### **Mapa e Perfil Altimétrico**

A disponibilizar em <https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **Artigo 16º**

### **Tempo limite**

1 - As distâncias de Trail Curto, Trail Longo e Ultra Trail têm tempo limite para a sua conclusão, sendo que:

- a) O Trail Curto - terá um tempo limite de 3 horas.



- b) O Trail Longo - terá um tempo limite de 6:30h horas. Existirá uma barreira horária no primeiro abastecimento e outra no segundo abastecimento, todos os participantes que cheguem depois da hora definida\* terão obrigatoriamente de abandonar a corrida e aguardar por transporte da organização.
- c) O Ultra Trail - terá um tempo limite de 10 horas e 30 minutos. Existirá uma barreira horária no primeiro abastecimento, e outra no quarto abastecimento, todos os participantes que cheguem depois da hora definida\* terão obrigatoriamente de abandonar a corrida e aguardar por transporte da organização.

\*a publicar em <https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **Artigo 17º**

### **Programa**

Sábado, 29 de fevereiro de 2020

19:00h – À noite no Mercado;

19:00h - Abertura do secretariado no Pavilhão Desportivo Municipal de Mértola;

24:00h - Encerramento do Secretariado.

Domingo, 1 de março de 2020

05:45h - Abertura do secretariado (Pavilhão Desportivo Municipal de Mértola);

06:30h - Saída dos Autocarros para o *Pulo do Lobo* - local de partida do Ultra Trail;

07:55h – Briefing do Ultra Trail;

08:00h – Partida do Ultra Trail;

08:30h - Saída dos Autocarros para o *Pulo do Lobo* - local de partida do Trail Longo;

09:25h – Briefing do Trail Longo;

10:00h – Partida do Trail Longo;

10:25h – Briefing do Trail Curto e Caminhada;

10:30h – Partida do Trail Curto e Caminhada;

16:00h – Entrega de prémios do Trail Curto e Trail Longo;

18:25h – Sorteios de produtos pelos atletas (artº 27º);

18:30h – Entrega de prémios do Ultra Trail;

18:40h – Cerimónia de encerramento.

O horário pode ser alterado em função de imprevistos ou das chegadas dos atletas.





## **Artigo 18º**

### **Secretariado**

Sábado, 29 de fevereiro de 2020

19:00h - Abertura do secretariado no Pavilhão Desportivo Municipal.  
24:00h – Encerramento do secretariado

Sábado, 1 de março de 2020

05:45h – Abertura do secretariado junto à Meta (Pavilhão Desportivo Municipal)

## **Artigo 19º**

### **Controlo de tempos**

O controlo de tempos da prova será da responsabilidade de entidade especializada.

## **Artigo 20º**

### **Postos de controle**

- 1 - Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos definidos pela organização sob a pena de desqualificação.
- 2 - Os postos de controle são colocados em locais estratégicos.
- 3 - A não passagem por um posto de controle levará à desqualificação do atleta.

## **Artigo 21º**

### **Abastecimentos**

- 1 - Ao longo das provas será fornecido abastecimento composto por sólidos e líquidos:
  - a) Trail Curto – 1 posto de abastecimento;
  - b) Trail Longo – 2 postos de abastecimento;



c) Ultra Trail – 4 postos de abastecimento.

A localização dos postos de abastecimento será disponibilizada em:

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

2 - Existirá um posto de abastecimento complementar na zona de meta com sólidos e líquidos.

## **Artigo 22º**

### **Material aconselhável / obrigatório**

A organização recomenda que os atletas sejam portadores de copo/reservatório para líquidos (não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos), de manta térmica, apito e telemóvel funcional.

Se as condições meteorológicas estiverem adversas, a organização poderá tornar os materiais aconselháveis em obrigatórios. Caso isso aconteça, será devidamente anunciado, com uma antecedência superior a 48 horas, na página <https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

## **Artigo 23º**

### **Passagem de locais com tráfego rodoviário**

1 - Existem locais com tráfego rodoviário, pelo que todos os atletas deverão cumprir as regras de circulação rodoviária para peões.

2 - Nas estradas com mais movimento, existirão membros da organização em pontos estratégicos para facilitar a passagem dos atletas.

## **Artigo 24º**

### **Penalizações / desclassificações**

1 - O não cumprimento do disposto no presente regulamento poderá levar à penalização dos participantes e em casos limite à sua desqualificação.

2 - As penalizações serão decididas pela equipa técnica da prova em função da gravidade da transgressão.

## **Artigo 25º**

### **Responsabilidades perante o participante**

- 1 - A inscrição na prova implica a total aceitação do presente regulamento.
- 2 - Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.
- 3 - A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente ou negligência por parte do participante ou roubo de objetos e/ou valores pertencentes a cada participante.

## **Artigo 26º**

### **Seguro desportivo**

- 1 - Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização.
- 2 - As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes.

## **Artigo 27º**

### **Prémios**

#### **1 - Prémios dos Trail's:**

- a) - Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (de cada género);
- b) – Prémio Simbólico para os três primeiros classificados por escalão etário masculino e feminino;
- c) – Prémio simbólico às três primeiras equipas (classificação aferida pelas três melhores classificações, independentemente do género);



d) Sorteio de produtos desportivos/turísticos/locais a realizar entre os participantes que terminarem a prova e que estejam presentes na altura do sorteio;

## **Artigo 28º**

### **Categorias etárias**

| <b>Faixa etária</b>                           | <b>Masculino</b> | <b>Feminino</b> |
|---|------------------|-----------------|
| 20 a 22 anos<br>(16 a 22 anos no Trail Curto) | M Sub23          | F Sub23         |
| 23 a 39 anos                                  | M Seniores       | F Seniores      |
| 40 a 44 anos                                  | M40              | F40             |
| 45 - 49 anos                                  | M45              | F45             |
| 50 - 54 anos                                  | M50              | F50             |
| 55 – 59 anos                                  | M55              | F55             |
| Mais de 60 anos                               | M60              | F60             |

Nota: para efeito de categorias etárias e respetiva classificação será considerada a idade que o atleta tiver a 31 de outubro de 2020.

## **Artigo 29º**

### **Reclamação de classificações**

1 - Os atletas poderão fazer reclamação das classificações, após publicação das mesmas, num prazo de 5 dias úteis.

## **Artigo 30º**

### **Direitos de Imagem**

1 - O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens/registos fotográficos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e utilização para fins promocionais das entidades promotoras.

## **Artigo 31º**

### **Alterações**

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para melhorar as provas ou sob influência das condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão do mesmo se não existirem condições que permitam a realização prevista ou a sua segurança.

## **Artigo 32º**

### **Casos Omissos**

Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

### **Informação útil**

- **Evento**

Toda a informação referente a este evento será disponibilizada no site

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

- **Onde ficar**

A organização disponibiliza pernoita em solo duro, no Pavilhão Desportivo Municipal, para os participantes. Os interessados deverão trazer colchão e saco-cama.

Para uma pernoita mais comoda são vários os hotéis, pensões e turismos rurais onde ficar.

No site [www.visitmertola.pt](http://www.visitmertola.pt), no marcador “Onde ficar?” encontra toda a informação.

- **Locais a visitar**

A Vila de Mértola possui um vasto património histórico e por isso é um excelente ponto de visita.

No site [www.visitmertola.pt](http://www.visitmertola.pt), está disponível informação acerca de todos os locais de interesse no concelho.



**Desejamos-lhe umas boas passadas.**