

REGULAMENTO Trail Runing Escarpas da Maceira

1º - A Associação Vaklouro, em parceria a Associação RSC de Toledo e o Centro Social Recreativo e Cultural da Maceira, e, com o apoio da Camara Municipal de Torres Vedras, União de Juntas de freguesia A-dos-Cunhados - Maceira e Águas do Vimeiro irão realizar no próximo dia 21 (vinte e um) de maio de 2017, um evento denominado "2º Trail runing - Escarpas da Maceira".

Este evento, terá um trail de 18 Km, uma caminhada de 10 Km

2º - PERCURSOS

Trail Run Escarpas da Maceira - 18 km : UT/ nível 3

Início da prova às 9 horas

Tempo máximo de 5 horas

O Trail terá um percurso circular com início e fim na Maceira, 18km de percurso marcado com fita sinalizadora e setas nas mudanças de direção. Percurso misto de trilho alguns de pedras e bastante acentuados de inclinação e estrada de terra batida.

Caminhada - 10 km :

Início da caminhada 9.15 minutos

Tempo máximo 4 horas

A Caminhada terá um percurso circular com início e fim na Maceira, 10 km de percurso marcado com fita sinalizadora e setas nas mudanças de direção. Percurso misto de trilho e estrada de terra batida.

Desnível acumulado positivo de aprox. 400 mts.

3º. - NORMA

No Trail só poderão participar indivíduos com mais de 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 provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. A caminhada não tem carácter competitivo destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 14 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e

jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

4º CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente. De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente: conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, neve, nevoeiro e chuva); saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

5º - ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- Sub 23 - 18/23 anos
- Seniores - 24/39 anos
- M 40 (40 a 49 anos)
- M 50 (50 a 59 anos)
- M 60 (60 ou mais)

FEMININOS:

- Sub 23 - 18/23 anos
- Seniores - 24/39 anos
- F 40 (40 a 49 anos)
- F 50 (mais de 50 anos)

NOTAS: as idades indicadas referem-se ao dia da prova.

6º - SEGURO

A Organização, de acordo com a apólice de seguro-----
em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais e ATRP - Associação de Trail Run Portugal estão abrangidos por essas entidades. A entidade seguradora é (a definir)
.Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento. A responsabilidade do pagamento do valor da franquia é da inteira responsabilidade do atleta. O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efectuar a participação à seguradora.

Em todas as participações efectuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: Vaklouro@gmail.com

7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do -----
----- com formulário existente para o efeito e efectivadas com o devido pagamento, questões sobre as inscrições em Vaklouro@gmail.com

Para mais informações:

Telefone: Mário Estanislau 965470264 ou 912 206 670 Filipe Estanislau

919 305 125 Carlos Alegre

Email vaklouro@gmail.com

Taxas de Inscrição

- a. 19 Euros: Prova, Camisola, Duche, Prémios presença, Seguro e Almoço.
- b. 13 Euros: Prova, camisola, Duche, Prémios presença e Seguro.
- c. 13 Euros: Caminhada, Camisola, Prémios presença, seguro e Almoço.
- d. 7 Euros :Caminhada, camisola, prémios presença e seguro.
- e. 08 Euros: Só Almoço

Para a inscrição do Trail:

O valor de inscrição inclui:

- Camisola;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada (Finisher), para os participantes nos 18Km
- Refeição completa após o evento mediante reserva no ato da inscrição;
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais;

Outras Condições

- As inscrições terminam no dia 10 de Maio 2017.
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- **As inscrições só serão válidas e consideradas após pagamento.**
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 8 dias antes do evento.

Notas importantes:

- **Não serão devolvidas taxas de inscrição.**
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

8º - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará das 14.00 horas às 22.00 do dia 20 de Maio de 2017 no Centro de Dia da Maceira.

E das 7:00 as 8:30 de 21 de Maio de 2017 no mesmo local.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição.

Os atletas devem ter alfinetes para a colocação dos dorsais.

8º - SEGURANÇA

Material obrigatório:

- Depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15cl de capacidade, no mínimo;
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Apito;
- Alfinetes para dorsal.
-

Obrigatório ser portador de telemóvel durante toda a prova.

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento
- **A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo na íntegra das regras do código da estrada.**
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- **No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone a serem usados em caso necessário.**
- **À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.**

9º - SANÇÕES

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

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

10º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de controlo de passagem.

Ao longo do percurso existirão postos de controlo.

Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

As classificações do Trail serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

11º - PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios será feita nas instalações do futuro centro dia da Maceira entre as 14 e as 15 horas.

MASCULINOS:

Prémios para o três primeiros de cada escalão:

- Sub 23 - 18/23 anos
- Seniores - 24/39 anos
- M 40 (40 a 49 anos)
- M 50 (50 a 59 anos)
- M 60 (60 ou mais)

FEMININOS:

- Sub 23 - 18/23 anos
- Seniores - 24/39 anos
- F 40 (40 a 49 anos)
- F 50 (mais de anos)

NOTAS: as idades indicadas referem-se ao dia da prova.

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina
- Troféus aos 3 primeiros de Geral Feminina
- Troféu à Equipa com mais elementos inscritos.

12º - ABASTECIMENTOS

Abastecimentos líquidos - local a definir (água) aos 7 km Abastecimentos sólidos e líquidos aos 13km - local a definir . (água, fruta e frutos secos) Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi - auto-suficiência com enchimento de recipientes. Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu próprio

reservatório, para tal deverá ser portador de recipiente próprio para se abastecer (ex: copo)

Não serão distribuídas garrafas de água, nem copos aos atletas.

13° - DUCHE

Nas instalações do centro dia.

14° ECO RESPONSABILIDADE

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

15° - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

O presente regulamento segue as boas normas e recomendações. Todos os participantes, pelo facto de efectuarem o acto de inscrição no evento pressupõe a total aceitação do presente Regulamento. O mesmo pode ser alterado mediante aditamento.

16°- Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

17° Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

18º Dormidas

- a. A Organização disponibiliza uma Sala do futuro centro dia da Maceira para dormidas em solo duro.
- b. O utente deve ser portador de colchão, saco-cama ou tenda.
- c. O utente deve informar a organização até 8 dias antes de que pretende utilizar esta opção que será gratuita.