



1. APRESENTAÇÃO



A ADCT – Associação Desportiva e Cultural de Tregosa vai realizar, no dia 10 de abril, o I Trail Couto dos Mouros. O programa integra duas provas: Trail Longo - 25 Km e Caminhada – 10 Km.

PROGRAMA

9 de Abril 2016

15h00 – Abertura do Secretariado

19h00 – Encerramento do Secretariado

10 de abril 2016

7h00 – Abertura do Secretariado

08h45 – Encerramento do Secretariado

9h00 – Partida do Trail Longo

9h15 - Partida da Caminhada

11h00 - Hora prevista para chegada dos primeiros participantes

12h30 – Previsão de Pódios Trail Longo (25 Km)☒

14h00 – Encerramento do Controlo de Tempos

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação implica os seguintes requisitos:

- Estar devidamente inscrito e possuir um Frontal de participação;
- Conhecer e aceitar as condições do Regulamento;
- Ter 18 anos à data da realização da prova;
- Os participantes devem (cumprir as regras de trânsito, assim como, respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem que assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- O atleta deve 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 física e mentalmente para essas dificuldades.

- Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente, enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva e lama);

- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema;

- Respeito pela natureza: tratando-se de uma corrida de montanha é fundamental a consciência e responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai decorrer a prova.

- O evento obriga ao cumprimento das regras de conduta desportiva, portanto comportamentos inadequados (linguagem ofensiva, agressão física ou verbal), serão devidamente punidos pela organização.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser efectuadas até ao dia 3 de Abril na página de Promoção do evento no facebook (Trail Couto dos Mouros) clicando no link para esse efeito ou diretamente na sede da ADCT-Tregosa

Após ter efectuado o pagamento (ver formas de pagamento) deve enviar o comprovativo para o email trail.couto.mouros@gmail.com. Após o mesmo ter sido confirmado e validado pela organização, irá receber um email com a atribuição do número de FRONTAL;

As inscrições estarão limitadas a 500 participantes.

4. TAXA DE INSCRIÇÃO

Inscrição para o trail longo – 10€

Inscrição para a Caminhada – 2€ (podem ser pagos no próprio dia)

Inclui: Frontal, medalha Finisher, seguro, reforço alimentar, bifana, café e banho.

5. FORMAS DE PAGAMENTO

O pagamento da Taxa de Inscrição deverá ser realizado da seguinte forma:

- Através de transferência bancária para a seguinte conta:
- NIB 0035 0143 00008604630 59
- IBAN PT50 0035 0143 00008604630 59
- Pagamento na sede da ADCT (ligar para o responsável para confirmar se a sede se encontra em funcionamento).

6. DEVOLUÇÃO DA TAXA DE INSCRIÇÃO

Os participantes que, por qualquer motivo, se vejam impedidos de participar na prova podem requerer a restituição da Taxa de Inscrição. Para o efeito, devem endereçar um e-mail à organização, referindo o seu nome completo, o número do Frontal e indicando o seu NIB/IBAN. Não será possível requerer a devolução da Taxa de Inscrição após o dia 3 de Abril.

7. SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE FRONTAIS

Contacto do Secretariado: João - 934034393 / Ricardo – 925006499

O Secretariado da prova para o levantamento dos Frontais funcionará na Sede da ADCT na Rua das Carvalhas n.º277 4905-153 em Tregosa no

dia 9 de Abril, das 15h às 19h e no (dia da prova, a partir das 07h até às 08h45;

Para o levantamento dos Frontais o participante deverá ser portador do Cartão (de Cidadão ou do email que confirma o pagamento e atribuição do Frontal;

É possível um participante fazer o levantamento de vários Frontais, desde que, (seja portador dos Cartões de Cidadão ou do email que confirma o pagamento e atribuição do Frontal de cada atleta.

8. PROVA □

8.1 MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO

– Trail Longo 25Kms – D+1010m – Dificuldade média/alta

– Caminhada 10Kms – D+636m – Dificuldade Média

☑O percurso é composto por trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiros, rios, single tracks e locais arqueológicos. Estarão disponíveis os tracks gps dos percursos da prova, contudo, prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.

8.2 SINALIZAÇÃO

O percurso será sinalizado com fitas e placas indicativas da direcção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos. Se porventura os participantes deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 50 metros, deverão voltar para trás até encontrarem novamente a respectiva sinalização.

8.3 MATERIAL ACONSELHADO

– Mochila tipo Camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1/2 L, copo (a organização não disponibiliza recipientes nos abastecimentos), corta-vento, apito, telemóvel.

8.4 POSTOS DE ABASTECIMENTO

Nos postos de abastecimento não serão cedidos copos nem garrafas, os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem. Qualquer lixo deve ser imediatamente deixado nos recipientes propositadamente colocados para o efeito à saída dos postos de abastecimento.

Ao longo do percurso existirão os seguintes Postos de Abastecimento:

Trail Longo 25 Kms: 2 abastecimentos ao longo do percurso; +/-km 9 (sólidos + líquidos), +/-km 17 (sólidos + líquidos), abastecimento final no (local da meta.

Caminhada 10Kms: 1 abastecimento ao longo do percurso; km 5 (sólidos + líquidos), + abastecimento final no local da meta.

8.5 TEMPO LIMITE

A partir das 14h00 encerra o Sistema de Controlo de Tempos. A prova será dada por terminada.

8.6 CONTROLO DE TEMPOS

Existirá um controlo zero (caixa fechada) na zona de partida e um controlo de chegada. O sistema de controlo de tempos será assegurado através de um sistema de código de Barras colocadas no Frontal do participante.

8.7 POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um responsável da organização;

Como forma de controlar a passagem do atleta por um determinado ponto poderá ser entregue a cada participante uma fita/pulseira que deverá ser devolvida no final da prova.

8.8 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes que não tenham realizado o Controlo Zero serão desclassificados;

Não passar num ou mais postos de controlo levará à desclassificação do participante;

Os participantes que no momento da chegada não possuam Frontal não serão contemplados com a atribuição de Tempo de Prova, respectiva Classificação e medalha de Finisher.

9. CLASSIFICAÇÕES e PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios monetários e troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos em termos de classificação geral.

- 1º Lug Masc/Fem Troféu + 50€
- 2º Lug Masc/Fem Troféu + 40€
- 3º Lug Masc/Fem Troféu + 30€

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos em termos de classificação por escalão.

Os escalões da prova serão as seguintes:

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no acto da inscrição, e tendo como referência a data da prova.

Escalões Masculino / Feminino:

- dos 18 anos aos 39 anos escalão Sénior
- a partir dos 40 anos M40/F40
- 1º / 2º / 3º Lug Masc/Fem de cada escalão oferta Troféu.

Será atribuído troféu à 1ª equipa, independentemente do escalão, que completar a prova com a passagem pela meta de 6 atletas, vencendo a competição a equipa que somar menor número de pontos, na seguinte

razão (1º lugar = 1 ponto; 2º lugar = 2 pontos; ...). Para efeito de desempate, vence a equipa que possuir o melhor primeiro classificado. Será atribuída uma lembrança de Finisher a todos os participantes do TRAIL Longo 25kms que concluíam a prova.

Não haverá qualquer troféu ou medalha Finisher para a Caminhada.

10. LOCAL DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Os prémios serão entregues junto da Localização da Meta;

Sempre que seja possível determinar os três primeiros classificados haverá, (imediatamente, uma cerimónia de entrega de prémios, em cada escalão.

11. SEGURO DESPORTIVO

Os participantes, durante a realização da prova, estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

12. RECLAMAÇÕES

A classificação provisória poderá ser alvo de reclamação até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deverá ser colocada

por escrito e remetida à organização. Na reclamação deverá constar o nome do reclamante, no do Cartão de Cidadão, nome do (s) participante(s) afectados, no do Frontal, referindo os motivos que alegam.

13. EMERGÊNCIA MÉDICA

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no Frontal do participante;

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo, abastecimento e na Zona de Meta;

É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;

Não esquecer que devido a problemas associados ao ambiente e ao tipo de evento, poderá ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. A consequente segurança dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuam;

Os participantes devem aceitar as decisões do pessoal médico especializado.

18. BANHOS

A organização disponibiliza na sede da ADCT local de banhos.

19. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio, assim como neutralizar ou parar a prova no caso de condições climatéricas fortemente adversas e/ou por questões de segurança. Por estes ou outros motivos a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, a prova é cancelada. Em qualquer dos casos não haverá direito a reembolso.

20. COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Trail Couto dos Mouros, a página oficial da ADCT e o evento criado no facebook para a prova “Trail Couto dos Mouros”. O atleta deve consultar periodicamente o facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

21. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Trail Couto dos Mouros e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

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.

22. REONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

23. PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para trail.couto.mouros@gmail.com.

24. DIVERSOS

O preenchimento e envio da inscrição para as provas implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.