

2º Trail Monte do Cutulo 2016 - REGULAMENTO



O Grupo Desportivo dos Estrelas Btt, com apoio da Junta de Freguesia de São Pedro e Câmara Municipal de Barcelos, uniram-se para organizar o 2º Trail do Monte do Cutulo.

Com esta iniciativa, propomo-nos organizar um dia dedicado ao exercício físico, na vertente de TRAIL e CAMINHADA, divulgando o património material e imaterial da freguesia e as magnificas paisagens do Monte do Cutulo.

A divulgação e conservação do património das freguesias, é um movimento intemporal, que as gerações atuais, ditas como a mais qualificadas, tem obrigação de preservar e divulgar a história das nossas terras.

Assim, pretendemos que os nossos amigos runners e caminheiros, participem no TRAIL\CAMINHADA mais adequado à sua disponibilidade física, mas que levem consigo um pouco das nossas paisagens.

Prova com caracter competitivo corre os trilhos do Monte do Cutulo com a subida aos famosos Tanques de São Pedro, e descidas técnicas pela pista de Xco dos Estrelas Btt, assim como vários singles tracks.

Caminhada 8km com um grau de dificuldade médio.

Trail 10km (1 volta) com um grau de dificuldade médio/alto.

Trail 20km (2 voltas) com um grau de dificuldade médio/alto.

Trail 30km (3 voltas) com um grau de dificuldade médio/alto.

1. Condições de participação

O Trail Monte Cutulo terá lugar no dia 30 de Julho pelas 19:30.

O Trail Monte do Cutulo é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos no monte do Cutulo pela freguesia de Vila Frescainha São Pedro, Barcelos.

A caminhada estará aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa adulta ou seu responsável.

As provas de Trail estão disponíveis a participantes com idade igual ou superior a 18 anos.

2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através de Mail: trailmontecutulo@gmail.com os dados do participante e indicação da prova a participar.)

O participante deverá efetuar o pagamento para o NIB: 0045 1040 4027 2584 3632 7 enviando posteriormente o comprovativo de pagamento, associado aos seus dados de inscrição. para: trailmontecutulo@gmail.com

3. Valores e período de inscrição

Limite máximo de participantes no evento 600.

- Trail 30 km- 10 euros; limite 200 atletas
- Trail 20 km- 8 euros; limite 200 atletas
- Trail 10 km- 6 euros; limite 200 atletas
- A Caminhada 8km – 4 euros; a caminhada não terá limite de participantes.

O período das inscrições inicia-se no dia 17 de Abril de 2016 e cessa a dia 18 de Julho de 2016, no caso da opção Trail.

Depois desta data poderá não ter direito as ofertas incluídas.

Em momento nenhum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 6 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

4. Material incluído com inscrição.

- Dorsal
- T-Shirt alusiva ao evento.
- Medalha de finisher nas provas de Trail.
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos durante e no final das provas.
- Serviços disponibilizados no Paddock.
- Zona de descanso e Duches para as provas de Trail e Caminhada.
- Abastecimento final para todos. (Bifana e bebida para todos os participantes)

5. 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.

Deve ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas. Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, nevoeiro e chuva. Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc. Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a segurança e/ou integridade física do participante.

As ajudas externas não podem existir, apenas as disponibilizadas pela organização.

Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito ou como segunda hipótese em torno da cintura, desde que esteja sempre visível. O atleta que não cumpra será penalizado em 5 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários; salientamos que a organização terá colaboradores nos cruzamentos/entroncamentos e noutros locais onde a sua presença seja considerada necessária. A prova terá Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou

ferroviário por meios humanos/colaboradores:

7. Prova

A segunda edição da prova será realizada no dia 30 de Julho de 2016 às 19:30, em Vila Frescainha São Pedro.

LOCAL DE META/SECRETARIADO/BANHOS/ALMOÇOS:

- Ringue desportivo de Vila Frescainha São Pedro- Barcelos/Braga)

O Trail Monte do Cutulo será constituído por quatro eventos:

3 provas de carácter competitivo.

Trail 30Km (3 voltas) \ Trail 20Km (2voltas) \ Trail 10Km (1volta)

Caminhada, sem carácter competitivo.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias se as circunstâncias relacionadas com o evento assim o exigirem.

As provas de Trail tem início às 19h30, num trajecto de 10Km, grau de dificuldade médio\ alto, com início e fim no mesmo local.

Haverá uma barreira horária para o Trail de 30km, Não podendo os atletas passar para a 3 volta depois das 23:00, ficam assim classificados na prova de 20km, (não serão desclassificados).

A Caminhada iniciará logo após a partida do Mini Trail. Possui uma distância de 8km.

8.Programa/Horário (horários sujeitos a alterações)

Dia 30 de Julho (Sábado)

Abertura do secretariado, entrega de dorsais (9:00 -19:00).

Ringue desportivo de Vila Frescainha São Pedro- Barcelos/Braga)

19h00 – Encerramento do secretariado.

19h30 – Início das provas de Trail.

19h40 – início da Caminhada

20h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail.

23h30 – Cerimónia de entrega de troféus.

01h00 do dia 31 de Julho – Encerramento do 2ºTrail Monte Do Cutulo

Horários sujeitos a alterações.

Logística.

Banhos: Balneários no ringue de futebol.

Estacionamento: Ruas da Freguesia junto a partida.

Entrega de prémios. Junto a partida.

9.Distância / Altimetria /Barreira horária.

AS provas terão um percurso de 10km por volta com um desnível de 800m por volta.

Trail 30km (3 voltas 2400m Desnível

Trail 20km (2 voltas 1800m Desnível

Trail 10km (1 volta 800m Desnível

A caminhada terá a distância de 8km, obtendo a classificação de Caminhada de Pequena Rota, com dificuldade media.

O tempo limite para o Trail de 30km será de 4:30h. O tempo limite de passagem ao 20km é de 3:30h (todos os atletas que completarem 2 voltas serão classificados na prova de 20km.

11. Classificações \Postos de contralto.

O controle de tempos será feito pela organização com edição dos tempos na página do evento. O controle de passagem será feito pelos elementos da organização, em pontos estrategicamente escolhidos, por forma a tornar a vertente classificativa justa e adequada à realidade.

Todas as reclamações devem ser feitas por inscrito à organização no prazo de 24 horas, a contar desde o início do evento (19:30 de 31/07/2016).

12. Locais de abastecimento

A organização não dará líquidos em copos sendo por isso necessário que o participante traga o seu próprio copo ou bidão.

O Trail terá 1 abastecimento sólido / líquido a passagem pela meta.

Haverá um abastecimento de líquidos a meio do percurso.

No final, os participantes recuperarão do esforço com 1 abastecimento de líquidos e de sólidos. (Oferta de Bifana e Bebida Para todos os participantes).

13. Material aconselhável/obrigatório

Material aconselhável: apito, bastões, manta térmica, corta-vento/impermeável, chapéu ou gorro.

Material obrigatório nas provas de 20km e 30km Telemóvel, depósito de água ou outro recipiente com capacidade mínima de 500ml e frontal com bateria carregada.

14. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado)
- não leve o dorsal bem visível penalizado em 5m
- alteração do dorsal ou utilização de dorsal alheio (desqualificação)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- tenha alguma conduta anti-desportiva (desqualificado)

15. Material Obrigatorio

Frontal com bateria carregada, para as provas de 20km e 30Km será executado um controlo surpresa.

A falta do Frontal dará uma penalização de 1:00h.

15. Responsabilidades perante o atleta/participante(seguro).

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos...

Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante não será da sua responsabilidade.

16. Categorias e Prémios (troféu)

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada, com previsão para as 23h30; cerimónia protocolar para todas as provas de Trail.

Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais.

Todas as provas 30km\ 20km\10km terão 2 escalões etários.

Prémios Individuais

Seniores até aos 39 Anos (inclusive)

Veteranos a partir dos 40 Anos (inclusive)

1º , 2º, 3º - Masculinos e Femininos

Prémios Por Equipas

1º , 2º, 3º - Geral

Nota: Prémio por equipas é feito pela contagem dos 3 1ºs atletas a chegar à meta de cada equipa, sendo masculino ou femininos , somando para isso os pontos de cada um dos atletas ganha a equipa com menos pontos. Ex1 (1+2+6=9) Ex2 (3+4+5=12) em caso de empate ganha a equipa com o atleta melhor classificado.

Na prova de Mini Trail só serão atribuídos prémios para a geral.

Prémios

1º , 2º, 3º - Masculinos e Femininos (Geral)

As classificações serão publicadas no site do evento

18.Final

Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objetividade centra-se na atualização da informação.

Obrigado e boa Prova.