

ATENÇÃO: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao presente website e página de Facebook da prova <https://www.facebook.com/adctregosa> ou <https://www.facebook.com/BestMove2017>, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. Condições de participação



1.1. Idade participação para as diferentes provas

O “II TRAIL COUTO DE MOUROS” é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho Barcelos.

O Trail Longo e o Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site <http://chrono.pt/>

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. 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 ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve;
- 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;

1.4. Possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e

somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

1.6. 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. É estritamente proibido deitar qualquer tipo de lixo no decorrer do percurso. Todos aqueles que desrespeitarem esta regra serão desqualificados.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

O “II TRAIL COUTO DE MOUROS” é um evento organizado pela **ADCT – Associação Desportiva e Cultural de Tregosa**, com a colaboração da empresa **BestMove**. O evento será realizado no dia **21 de maio de 2017**, na Freguesia de Tregosa - Barcelos e apresentará três provas distintas:

- Trail Longo com a distância aproximada de 25km
- Trail Curto com a distância aproximada de 15km
- Caminhada com a distância aproximada de 8 km

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 10%, se assim o entender).

2.2. Programa/Horário

20 de maio 2016

- 15h00 – Abertura do Secretariado
- 19h00 – Encerramento do Secretariado

21 de maio 2016

- 7h00 – Abertura do Secretariado
- 08h45 – Encerramento do Secretariado
- 9h00 – Partida do Trail Longo - 25 km
- 9h30 - Partida do Trail Curto - 18 Km
- 9h40 – Partida Caminhada – 8 km
- 11h00 - Hora prevista para chegada dos primeiros participantes
- 12h00 – Previsão de Pódios Trail Longo (15 Km)
- 12h30 – Previsão de Pódios Trail Longo (25 Km)
- 14h00 – Encerramento do Controlo de Tempos

2.3. Distância / Altimetria

- O Trail Longo terá a distância aproximada de 25km
- O Trail Curto terá a distância aproximada de 15km

A Caminhada terá uma distância aproximada de 8 km e não terá classificações nem controlo de tempos.

A informação relativa à altimetria será divulgada oportunamente.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percorso

Brevemente:

2.5. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 6 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo

“os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

A cronometragem será feita com recurso a chip electrónico. O Chip deve ser devolvido à organização no final da prova. A não devolução do chip implica um pagamento de **10 euros**.

2.7. Postos de controlo

Os postos de controle estraram espalhados pelo percurso

2.8. Locais de abastecimento

Brevemente disponível.

2.9. Material Recomendado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência
- Apito
- Corta-vento ou Impermeável
- Telemóvel
- Reservatório para líquidos (**Obrigatório**)

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova decorre em regime "open-road", pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (penalização);
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (penalização);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

2.12. Seguro desportivo

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Para ativar o seguro o participante terá de ser assistido no dia do evento pelos socorristas da prova e ter uma avaliação no hospital local.

O seguro de prova não cobre lesões antigas ou acidentes fora do evento.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: <http://chrono.pt/>

3.2. Valores e período de inscrição

Primeira fase de inscrições até dia 07 de maio

- Trail Longo 25 km – 15,00 euros;
- Trail Curto 15 km – 12,00 euros;

- Caminhada 10 km – 5,00 euros;
- Trail Urban Kid's – Gratuito;

Última fase de inscrições de dia 8 de maio ao dia 15 de maio

- Trail Longo 25 km – 18,00 euros;
- Trail Curto 15 km - 15,00 euros;
- Caminhada 10 km – 5,00 euros;
- Trail Urban Kid's – Gratuito;

Descontos por equipas:

- As equipas com 8 ou + elementos – Desconto de 10% sobre a opção seleccionada e referente à fase de inscrição.

3.2.1 Lotação

- Trail Longo 25 km - 300 vagas;
- Trail Curto 15 km- 400 vagas;
- Caminhada 10 km - 400 vagas;

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efectuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo de 25km e Trail Curto de 15 km

- Dorsal
- Cronometragem
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos
- Banhos

- Outros brindes que a organização consiga angariar

Caminhada 8 km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimento Final
- Banhos
- Outros brindes que a organização consiga angariar

3.5. Prémios

Trail Longo 25 km

Geral (Masculino/Feminino)

- 1º Troféu; - Valor 50€
- 2º Troféu; - Valor 40€
- 3º Troféu; - Valor 30€

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F)

- 1º Troféu;
- 2º Troféu;
- 3º Troféu;

Trail Curto 15 km

Geral (Masculino/Feminino)

- 1º Troféu; - Valor 40€
- 2º Troféu; - Valor 30€
- 3º Troféu; - Valor 20€

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F)

- 1º Troféu
- 2º Troféu

- 3º 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.

3.6. Secretariado da prova/horários e local

Brevemente disponível:

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora 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.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo / individuais e equipas

Masculinos:

Seniores – 18 a 39 anos Veteranos – mais de 40 anos;

Femininos:

Seniores – 18 a 39 anos Veteranos – mais de 40 anos;

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Os 3 primeiros classificados da geral têm direito a prémio, têm também prémio os 3 primeiros classificados por escalão do Trail Longo e do Trail Curto, assim como a 1 equipa melhor classificada (no prémio por equipas não haverá escalões, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa). Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exatamente iguais.

5. Informações

5.1. Como chegar

Brevemente disponível:

5.2. Onde ficar

Brevemente disponível:

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

7. Responsabilidade 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.

A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos, é obrigatório cada participante fazer-se acompanhar de reservatório para líquidos.

A organização não disponibiliza alfinetes para a colocação do dorsal, deverá o participante ter porta dorsal ou alfinetes.

8. 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.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

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

11. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em

segurança. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.