



REGULAMENTO

III TRAIL RUNNING CIDADE DE ESTREMOZ

1- APRESENTAÇÃO

O III Trail Running Cidade de Estremoz é um evento organizado pelo **COAAL** – Clube de Orientação do Alto Alentejo. Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região nomeadamente o Trail Running, trazendo ao Concelho de Estremoz, atletas de todo o País.

O COAAL conta com o apoio da Camara Municipal de Estremoz da União de Freguesias de Estremoz e de outros parceiros locais.

O III Trail Running Cidade de Estremoz é uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, pedreiras, estradões e obstáculos naturais, com partida na serra d'Ossa e chegada a Estremoz.

Evento este que conta com a realização de um Trail Longo (33km) um Trail Curto (23Km) um Mini Trail (13km) e uma Caminhada (8Km).

1.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

TRAIL LONGO (33K) TRAIL CURTO (23K) MINI TRAIL (13K):

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 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.



CAMINHADA:

Não existe idade mínima de participação, no entanto, aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percurso de trilhos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Os Participantes menores deverão ir acompanhados por um responsável com idade superior a 18 anos.

1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas, ou Caminhada, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova de extrema dureza nomeadamente o trail, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, riachos, rochas, pedreiras, vegetação etc.

Ajuda externa:

Os atletas poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova.

1.3. COLOCAÇÃO DE DORSAL

Serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação.

Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até 40 minutos antes do início da respetiva prova.

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta.

O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

1.4. 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.

1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito

pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e

colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que



o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente, até chegada de apoio sanitário. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.

2. PROVA

2.1.PROGRAMA

Dia 3 de Março – Data Limite para inscrições TL e TC

Dia 11 de Março

19:00 - Abertura do Solo Duro, Pavilhão Municipal de Estremoz

19:00 h às 23:00 h – Abertura do Secretariado no Pavilhão Municipal de Estremoz.

Dia 12 de Março

07:00 – Abertura do Secretariado (Rossio – Frente a Camara Municipal de Estremoz).

TL – 33K

07:30 – Início do transporte dos atletas (TL) para a serra d’Ossa a cargo da organização

08.20 – Fim do Transporte dos atletas (TL) para a serra d’Ossa a cargo da organização

08.30 – Abertura do Controlo 0 para os atletas do TL.

08.40 – Briefing

08:45 – Partida do TL

TC – 23K

08.10 - Início do transporte dos atletas (TC) para a serra d’Ossa a cargo da organização

09.00 - Fim do Transporte dos atletas (TC) para a serra d’Ossa a cargo da organização

09:15 – Abertura do Controlo 0 para os atletas do TC.

09.25 – Briefing

09.30 – Partida do TC

MT–13K

08.50 - Início do transporte dos atletas (MT) para a serra d’Ossa a cargo da organização

09.30 - Fim do Transporte dos atletas (MT) para a serra d’Ossa a cargo da organização

09:35 – Abertura do Controlo 0 para os atletas do MT.

09.45 – Briefing

10:00 –Partida do MT

Caminhada

09.20 – Início do transporte dos participantes da caminhada a cargo da organização para a Gloria.

10:00 – Fim do transporte dos participantes da caminhada a cargo da organização para a Gloria.

10:30 – Início da caminhada.

12:00 - Início do almoço no refeitório geral do Regimento de Cavalaria 3.

14:00 – Entrega de Prémios.

2.2. DISTANCIAS

- Trail Longo- 33km

- Trail Curto- 23km

- Mini Trail- 13Km



- Caminhada- 8Km

2.3. MAPA/ PERFIL ALTIMETRICO

Será publicado posteriormente o mapa do percurso e perfil altimétrico.

2.4. POSTOS DE CONTROLO

Haverá 2 postos de controlo ao longo da prova do TL e 1 posto de controlo ao longo do TC.

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

2.5.ABASTECIMENTOS

Haverá 4 Postos de abastecimento líquidos e 3 sólido no TL , 3 liquido e 2 solido no TC e 2 liquido e solido no MT que coincidem com os postos de controlo descritos no ponto 2.4. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.6. MATERIAL RECOMENDADO

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel;

Dorsal (visível) (alfinetes para a colocação do mesmo);

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Apito;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos.

2.7. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários pois, não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

2.8. PENALIZAÇÕES/DESCCLASSIFICAÇÕES

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

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

COAAL – CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO ALTO ALENTEJO

coaal@hotmail.com

962566483



- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada .
- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.
- Ignore as indicações da organização.
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Não passe nos postos de controlo.
- Deteriore ou suje o meio ambiente.

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens 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.

2.9. SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes no TL, TC e MT com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

3. INSCRIÇÕES

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e até a data limite, 3 de Março de 2016.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

As inscrições serão aceites e efetuadas através do site <https://stopandgo.com.pt/>.

Se pretender almoço acrescente 5€ ao valor da inscrição.

3.1. VALORES E TIPOS DE INSCRIÇÃO

Inscrição Trail Longo – **13,50 €**

Inscrição Trail Curto – **12,50 €**

Inscrição Mini Trail – **10,50 €**

Inscrição Caminhada – **7,50 €**

Almoço atletas inscritos – **5 €**

Almoço Acompanhantes – **5 €** (Crianças: até 5 anos não pagam)

Valor da inscrição para o **TL** , **TC** e **MT** inclui:

- T-shirt Técnica
- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Duche;
- Espaço para pernoitar (dormida em solo duro);
- Massagem.
- Transporte para a serra d'Ossa



- Prémio finisher

Inscrição na **Caminhada** inclui:

- T-shirt Técnica
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Duche;
- Espaço para pernoitar (dormida em solo duro);
- Transporte para a serra d'Ossa
- Prémio finisher

3.2. DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

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

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues

Individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

3.3. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAIS

Dia 11 de Março

19:00 h às 23:00 h – Abertura do Secretariado no Pavilhão Municipal de Estremoz.

Dia 12 de Março

07:00 - Abertura do Secretariado na zona das chegadas (Rossio – Frente a Camara Municipal de Estremoz).

3.4. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Balneários com Wc e banhos quentes no Pavilhão Municipal de Estremoz (800m da partida).

Solo Duro – Pavilhão Municipal de Estremoz (Deverão ser acompanhados de saco cama, colchão, proibido montar tendas dentro do recinto, pede-se que se estime o local disponibilizado para o efeito nomeadamente não danificar materiais, colocar o lixo nos recipientes apropriados.)

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

Escalões da prova de TL, TC e MT:

Masculinos

MSub 23 - (18 a 22 anos)

MSeniores - (23 a 39 anos)

M40 - (40 a 49 anos)



M50 – (50 a 59 anos)
M60 – (+ de 60 anos)

Femininos

FSub23 – (18 a 22 anos)
FSeniores – (23 a 39 anos)
F40 – (40 a 49 anos)
F50 – (50 a 59 anos)
F60 – (+ de 60 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

A classificação por equipas será obtida através das 3 melhores classificações individuais (não há distinção de sexo ou idade).

4.2. PRÉMIOS

Os 3 primeiros classificados de cada escalão do Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail e a 1ª melhor equipa do TC e TL têm direito a prémios concedidos pela organização.

5. MARCAÇÃO DO PERCURSO

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.



ORIENTAÇÃO DO ALTO A

