



Regulamento

Sharish Monsaraz Natur Trail 2024

1. Prova

1.1. Apresentação da prova / Organização

- O Sharish Monsaraz Natur Trail será realizado no dia 24 de março de 2024. É um evento organizado pelo Sharish Gin/ GD Piranhas do Alqueva, com o apoio de vários parceiros institucionais e privados.
- O Sharish Monsaraz Natur Trail é uma prova de Trail Running candidata aos Circuitos Nacionais de Trail organizados pela ATRP/FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO (entregue candidatura dentro do prazo legal).

1.2. Programa / Horário

Dia 23 de março

16:00 h - Abertura do Secretariado na Destilaria Sharish Gin em Reguengos de Monsaraz.

Dia 24 de março

06:00 h - Abertura do Secretariado no Castelo de Monsaraz.

Todos os participantes deverão levantar a documentação necessária/ dorsal até 15 minutos antes do início de cada prova.

06:30 h - Saída do autocarro de Monsaraz para o local da partida (Reguengos de Monsaraz) da prova Ultra Trail (75 Km).

07:00 h - Partida do Ultra Trail (70 Km). Início da prova na Praça da Liberdade em Reguengos de Monsaraz.

09:00 h - Partida do Trail Longo (30 Km). Início da prova em Monsaraz.

09:30 h - Partida do Trail Sprint (20 Km). Início da prova em Monsaraz.

09:45 h - Partida do Mini Trail (12 Km) e Caminhada (7 Km). Início da prova em Monsaraz.

14:00 h - Início da entrega de prémios (a partir da hora indicada dar-se-á início à cerimónia consoante o fecho de cada pódio).

1.3. Distância / Categorização de dificuldade

Prova	Distân.	Desnível Acumulado +	Desnível Acumulado	Altitude Máxima	Altitude Mínima	Class. ATRP
Ultra Trail	70Km	2.100m	5.000m	325m	150m	Grau 3 S/100
Trail Longo	30Km	1.500m	3.000m	325m	150m	Grau 3 S/150
Trail Sprint	20Km	950m	1.900m	325m	185m	Grau 2 S7100
Mini Trail	12Km	600m	1200m	325m	210m	
Caminhada	7Km	250m	500m	325m	240m	



1.4. Mapa/ Perfil altimétrico

- A informação do perfil altimétrico poderá sofrer pequenos ajustes, dos quais informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.
- Existirão membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano ou dúvida (separações de provas, passagens de estrada, etc).

1.5. Tempo limite

- O Ultra Trail tem 12h00m de tempo limite para terminar o percurso e conta com uma barreira horária de 7h30 aos 51Km.
- 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.
- Por motivos de segurança - mau tempo, incêndio ou outro motivo - reserva-se à organização o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.
- Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

1.6. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa STOPANDGO, sendo as mesmas publicadas no local da prova e no site do evento, bem como na plataforma da **STOPANDGO** durante o evento em Live Timing e após o mesmo.
- O controlo será efetuado através de chip, existindo diversos pontos de controlo durante o percurso.
- Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

1.7. Postos de controlo

- Existirá um controlo "0" através de chip efetuado pela organização com a passadeira da STOPANDGO.
- Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.
- Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova.
- É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.



- Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

1.8. Postos de abastecimentos

PROVA	ABASTECIMENTOS
Mini Trail - Caminhada 10K - 7Km	
Trail Sprint 20K	
Trail Longo 30K	
Ultra Trail 70K	

- Informação acerca de distâncias de PA's, alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada no gráfico altimétrico.

- **Considere realizar a prova numa maior autossuficiência, já que esta é uma das características do trail.**

- **A organização não fornecerá copos nas assistências**, pelo que os atletas devem fazer-se acompanhar de meios para que possam abastecer-se, como bidon, camelback, etc.

1.9. Material

- Material obrigatório e recomendado

	Obrigatório	Recomendado	Reservatórios que contêm no mínimo 1L de líquidos	Telemóvel funcional	Manta térmica	Apito	Corta Vento	Bastões	Frontal
70 K									
30 K									
20 K									
10 K									

- Caso as condições meteorológicas estejam instáveis e/ou em estado de alerta, poderá a organização, avisando em tempo útil todos os participantes, tornar obrigatório o material referido como recomendado. Se tal acontecer será comunicado até 48 horas antes do evento.



1.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário. **Todos os atletas terão que ter 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.**

1.11. Penalizações/ desclassificações

Incumprimento	Penalização
Não completar o percurso estipulado	Desclassificação
Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite de prova	Desclassificação
Ignorar as indicações da organização ou conduta antidesportiva	Desclassificação
Alterar o dorsal ou participar com o dorsal de outro atleta	Desclassificação
Não se fazer acompanhar do material obrigatório durante a prova	Penalização de 1 hora

1.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

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

- Se a prova for cancelada por motivos relacionados com a pandemia COVID-19 ou outra, as inscrições serão automaticamente transferidas para 2025 ou será emitido um voucher para utilização numa edição futura caso os participantes o solicitem.

1.13. Seguro desportivo

- A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta. Em breve disponibilizaremos as coberturas e apólice contratualizada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

2. Condições gerais de participação

2.1. Idade de participação

Prova	Distância	Idade mínima de participação	Classificação Escalões	Classificação Geral
Ultra Trail	70 Km	20 anos	SIM	SIM
Trail Longo	30 Km	20 anos	SIM	SIM
Trail Sprint	20 Km	16 anos	SIM	SIM
Mini Trail	10 Km	16 anos	SIM	SIM

*** A idade a ter em conta será a que o participante terá em 31 de outubro de 2024**



2.2. Condições físicas

- Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar preparado física e mentalmente de forma adequada.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas tais como 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 de que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

2.3. Possibilidade ajuda externa

- Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não cause interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização.

- Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

2.4. Colocação dorsal

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e de uso obrigatório. Deve ser usado à frente do atleta de modo a que o mesmo esteja sempre visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

2.5. Regras conduta desportiva

- O Sharish Monsaraz Natur Trail, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play.

- É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.

- A entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu



comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

- As condutas antidesportivas serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade pela organização do evento.
- Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso **exigimos** que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

- As inscrições irão estar abertas a partir de 15 de outubro de 2023 às 20 horas.
- Cada prova terá o seguinte limite de vagas disponíveis:

Prova	Vagas
ULTRA TRAIL 70 Km	350
TRAIL LONGO 30 Km	350
TRAIL SPRINT 20 Km	350
MINI TRAIL - CAMINHADA	350

- O processo de inscrição será efetuado através da plataforma de inscrições do nosso parceiro **STOPANDGO**.
- Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: piranhasdoalqueva@gmail.com.

Prova	Dia 15 outubro até às 23h59 FASE PROMOCIONAL	Até 15 janeiro	Até 28 fevereiro
ULTRA TRAIL 70 Km	30 €	35 €	40 €
TRAIL LONGO 30 Km	22 €	25 €	30 €
TRAIL SPRINT 20 Km	17 €	20 €	25 €
MINI TRAIL - CAMINHADA 10 Km	12 €	15 €	20 €



3.2. Condições devolução do valor de inscrição

Período de comunicação de ausência	% valor reembolsável
Até 31 de janeiro	60%
Até 10 de março	30%

3.3. Serviços disponibilizados

- WC's junto à partida.
- Balneários para duchas em Reguengos de Monsaraz.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição das categorias etárias/sexo individuais

TRAIL ULTRA/TRAIL LONGO/TRAIL CURTO/MINI TRAIL

MASCULINO	FEMININO
M Juvenil - 16 a 17 anos	F Juvenil - 16 a 17 anos
M Júnior - 18 a 19 anos	F Júnior - 18 a 19 anos
M Sub23 - 20 a 22 anos	F Sub23 - 20 a 22 anos
M Seniores - 23 a 34 anos	F Seniores - 23 a 34 anos
M 35 - 35 a 39 anos	F 35 - 35 a 39 anos
M 40 - 40 a 44 anos	F 40 - 40 a 44 anos
M 45 - 45 a 49 anos	F 45 - 45 a 49 anos
M 50 - 50 a 54 anos	F 50 - 50 a 54 anos
M 55 - 55 a 59 anos	F 55 - 55 a 59 anos
M 60 - 60 a 64 anos	F 60 - 60 a 64 anos
M 65 - 65 a 69 anos	F 65 - 65 a 69 anos
M 70 - mais de 70 anos	F 70 - mais de 70 anos

CAMINHADA: Sem Escalões

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2024.

- Exemplo: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.
- Exemplo: Um atleta que faz 17 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato.

Classificação por equipas

- A classificação coletiva determina-se da seguinte forma: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação



coletiva. Seguidamente organizam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior.

- Exemplo:

- Equipa A: $5.º + 6.º + 7.º = 18 \Rightarrow 1.º$ lugar (15 pontos)
- Equipa B: $3.º + 4.º + 12.º = 19 \Rightarrow 2.º$ lugar (13 pontos)
- Equipa C: $1.º + 2.º + 17.º = 20 \Rightarrow 3.º$ lugar (11 pontos)

4.3. Prémios

- Lembrança à equipa com mais elementos inscritos;
- Prémio de *finisher*;
- Prémio às três equipas melhor classificadas do Trail Ultra, Longo e Sprint.
- Prémio "Sharish Gin/Monsaraz Natur Trail" aos 3 primeiros classificados da geral do Trail Ultra, Longo, Sprint e Mini Trail;
- Prémio "Sharish Gin/Monsaraz Natur Trail" aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Trail Ultra, Longo, Sprint e Mini Trail.

5. Marcação do Percurso

- A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.
- Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, bandeiras, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em passagens 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.

6. Imagem e Marketing

- Os dados fornecidos à organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela organização para futuras ações de marketing.



7. Casos Omissos

- Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas no nosso site oficial.