



V TRAIL DE S. MARTINHO

12. 11. 2017, Ega

REGULAMENTO DE PROVA

Os Ugas – Associação Desportiva e Cultural de Ega
Rua Prof. José Maria Gaspar, 3150-256 Ega

Diretor de Prova: Daniel Santos – 916550319 | geral@trailsmartinho.pt | www.trailsmartinho.pt

REGULAMENTO

O presente regulamento estabelece os princípios orientadores da prova V Trail de S. Martinho, promovida pelos Ugas Trail Running, secção d' Os Ugas – Associação Desportiva e Cultural de Ega.

Artigo 1 – Contextualização do V Trail de S. Martinho

Os UGAS – Associação Desportiva e Cultural de Ega (Condeixa-a-Nova) e a sua secção Ugas Trail Running organizam, no próximo dia 12 de Novembro, o V Trail de S. Martinho.

Esta prova é composta por duas corridas de carácter competitivo, isto é Trail de 25km e Mini Trail de 13km. Realiza-se também uma caminhada pedestre, sem intuito competitivo, com uma distância de 12km.

A prova de Trail 25km integra o Campeonato Distrital de Trail Longo da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC). Esta prova conta também como prova de apuramento para a Taça de Portugal de Trail 2017 - Zona Centro, promovida pela Associação de Trail Running de Portugal (ATRP). A prova da Taça de Portugal 2017 será disputada em Dezembro na Ilha de S. Miguel, no Açores.

Artigo 2 – Percursos

O V Trail de S. Martinho decorre nos seguintes percursos:

a) Trail - 25 Km

Inicia-se no Largo de S. Martinho, em Ega, às 9h30m. Percorre os trilhos de Rebolia, Cabeça Gorda, Alencarce de Cima, Rebolia, Serrazina, Pedreira Sangardão, Peixeiro, Casal da Ameixeira, Arrifana, Paço de Ega, terminando com a chegada ao Largo de S. Martinho.

b) Mini Trail - 13 Km

Parte do Largo de S. Martinho, em Ega, às 10h00m. Percorre os trilhos de Rebolia, Cabeça Gorda, Alencarce de Cima, Rebolia, Serrazina, Olho, Paço de Ega, terminando com a chegada ao Largo de S. Martinho.

c) Caminhada - 12 Km

A caminhada inicia-se no Largo de S. Martinho, em Ega, às 10h05m. Dirige-se para Olhos de Água, Cabeça Gorda, Alencarce de Cima, Rebolia, Serrazina, Olho, Paço de Ega e finaliza com chegada ao Largo de S. Martinho. A caminhada será realizada sem intuito competitivo.

O Trail, o Mini Trail e a Caminhada têm como hora prevista de chegada do último participante às 14h30m.

Artigo 3 - Condições de Participação

a) Inscrição e aceitação das condições para a participação

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

b) Idades de participação

No *Trail* e no *Mini Trail* 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.

A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

É permitida a participação de menores de 18 anos de idade no *Mini Trail*. Para tal, devem os Encarregados de Educação/Tutores enviar uma declaração, na qual autorizam a participação dos menores a seu cargo, na respetiva prova. O Encarregado de Educação/Tutor deverá assinar a declaração e anexar cópia do seu Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão. Estes documentos devem ser enviados para o e-mail geral@trailsmartinho.pt

A caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

A participação de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade do seu Encarregado de Educação/Tutor, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

c) 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;
- Encontrar-se adequadamente preparado a nível físico e mental.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, como por exemplo:
 - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (vento, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir as dificuldades físicas ou mentais decorrentes de fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outras.

d) Responsabilidade

Todos os atletas devidamente inscritos no V Trail de S. Martinho serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Artigo 7 deste Regulamento.

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/ou valores de cada participante.

Artigo 4 – Inscrições

a) Procedimento

A inscrição é realizada online no site **www.trailsmartinho.pt**, através do preenchimento do formulário que se encontra disponível no separador Inscrição. À inscrição será atribuída uma referência multibanco. Esta referência multibanco tem um prazo máximo de 72 horas para pagamento, o qual deverá ser realizado no Multibanco ou Homebanking através da opção "Pagamento de Serviços". Findo este prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

A confirmação da inscrição será feita por e-mail. Caso não tenha recebido o comprovativo verifique a sua pasta de SPAM ou contacte-nos através do e-mail geral@trailsmartinho.pt

b) Procedimento para equipas

A inscrição de equipas com 10 ou mais atletas no *trail* e *mini trail*, deve ser realizada, enviando os dados solicitados na ficha de inscrição de todos os atletas num ficheiro excel único para geral@trailsmartinho.pt

Será oferecida uma inscrição, a cada equipa que inscreva 10 elementos ou mais por prova.

c) Número máximo de participantes

As inscrições são limitadas a 300 atletas no Trail e 400 atletas no Mini Trail.

A caminhada não tem limite de participantes.

Caso não se alcance este número de participantes, as inscrições serão dadas como encerradas no dia 27/10/2017.

Em caso de necessidade de troca de prova, os atletas devem informar a organização até dia 27/10/2017, enviando e-mail para geral@trailsmartinho.pt

d) Taxas e Prazos de inscrição

Inscrições até 12 de Outubro de 2017:

- Taxa de inscrição Trail 25km - 12€
- Taxa de inscrição Mini Trail 13km - 10€
- Taxa de inscrição Caminhada 12km - 7€

Inscrições de 13 de Outubro de 2017 a 27 de Outubro 2017:

- Taxa de inscrição Trail 25km - 14€
- Taxa de inscrição Mini Trail 13km - 12€
- Taxa de inscrição Caminhada 12km - 9€

O atletas sócios da ADAC, que se inscrevam no Trail 25km terão um desconto de 1€ na sua inscrição.

A inscrição seja para Trail ou para Mini Trail contempla abastecimentos ao longo dos percursos, seguro individual, dorsal, classificação individual, t-shirt técnica, almoço e banho.

A inscrição na Caminhada inclui abastecimentos ao longo do percurso, seguro individual, pulseira de identificação, t-shirt técnica, almoço e banhos.

Os recibos de pagamento deverão ser solicitados apenas no secretariado da prova.

Não serão permitidas inscrições no dia da prova nem serão devolvidas taxas de inscrição.

Artigo 5 - Secretariado e Dorsais

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais no Secretariado da Prova, localizado no **salão da Associação de Ega**. Funcionará no **Sábado, dia 11, das 15 às 21 horas** e no **Domingo, dia 12, das 7h30m às 9:00 horas**.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

Artigo 6 - Segurança

- a) Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento;
- b) Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, isto é, nas chamadas zonas de abastecimento;
- c) No dorsal do atleta estarão indicados três números de telefone (Bombeiros, GNR e Organização) a serem usados em caso de necessidade;
- d) Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada;
- e) As viaturas deverão ser estacionadas no parque de estacionamento do Largo de S. Martinho (Ega) ou junto ao mesmo;
- f) Ao longo dos percursos existirão equipas de apoio dos Bombeiros Voluntários de Condeixa-a-Nova e Soure, bem como voluntários que sinalizarão locais de maior perigosidade.

Artigo 7 - Seguro desportivo

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

A entidade seguradora é a. Apólice N.º

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar este número de apólice e o nome da Associação, data e hora da ocorrência.

Artigo 8 - Penalizações/desclassificações

Todos os atletas ao aceitarem o presente regulamento encontram-se obrigados durante a prova a:

- a) Possuir dorsal visível;
- b) Passarem nos postos de controlo ao longo dos percursos;
- c) Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- d) Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- e) Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações.

Em caso de **não cumprimento das alíneas acima referidas**, bem como de **utilização de meios ilícitos para obter vantagem** em relação a outros, o atleta em causa será automaticamente **desclassificado**.

Artigo 9 - Escalões

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos.

Nas provas de Trail 25 Km e Mini Trail 13km haverá classificação geral, escalões e equipas.

Os escalões são os seguintes:

Trail 25km

	Masculino	Feminino
18 a 23 anos	Sub 23 M	Sub 23 F
24 a 39 anos	SEN M	SEN F
40 a 49 anos	M40	F40
50 a 59 anos	M50	F50
≥ 60 anos	M60	F60

Mini Trail 13km

	Masculino	Feminino
16 a 17 anos	Junior M	Junior F
18 a 23 anos	Sub 23 M	Sub 23 F
24 a 39 anos	SEN M	SEN F
40 a 49 anos	M40	F40
50 a 59 anos	M50	F50
≥ 60 anos	M60	F60

Nota: As idades indicadas referem-se ao dia de prova.

Artigo 10 - Classificações

As classificações serão realizadas através de cronometragem digital individual por chip para cada atleta.

As classificações do Trail e Mini Trail serão feitas individualmente em cada escalão e na geral. Não existirão classificações para a Caminhada.

Para a classificação por equipas contam os três primeiros atletas classificados na geral, independentemente do escalão a que pertençam e do sexo.

Artigo 11 - Prémios

a) Trail 25 Km

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

A melhor equipa será premiada com um leitão à bairrada.

b) Mini Trail 13 Km

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

c) Outros Prémios

Recordação alusiva à prova para todos os atletas e caminheiros, bem como outros prémios que a Associação possa vir a angariar.

Artigo 11 - Abastecimentos

- a) Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autossuficiência, com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, motivo pelo qual os mesmos deverão encher o seu reservatório nas zonas de abastecimento, ou em alternativa beber no local.
- b) O percurso de Trail 25 Km contemplará 4 abastecimentos de sólidos e líquidos.
- c) Nos percursos de Mini Trail 13 Km e Caminhada 12 Km estarão disponíveis 2 abastecimentos de sólidos e líquidos.

Abastecimento 1 – Sólidos e Líquidos

Abastecimento 2 – Sólidos e Líquidos

Abastecimento 3 – Sólidos e Líquidos

Abastecimento 4 – Sólidos e Líquidos – Largo de S. Martinho, Ega

Artigo 12 - Almoço

O almoço será servido na zona de chegada do Trail. A ementa será disponibilizada *brevemente*.

Artigo 13 – Duches

Os UGAS – ADC Ega disponibilizam duche quente aos atletas nos balneários das piscinas de Ega e no campo de futebol de Ega.

Artigo 14 - Altimetria

Trail 25km

Em Breve

Mini Trail 13km

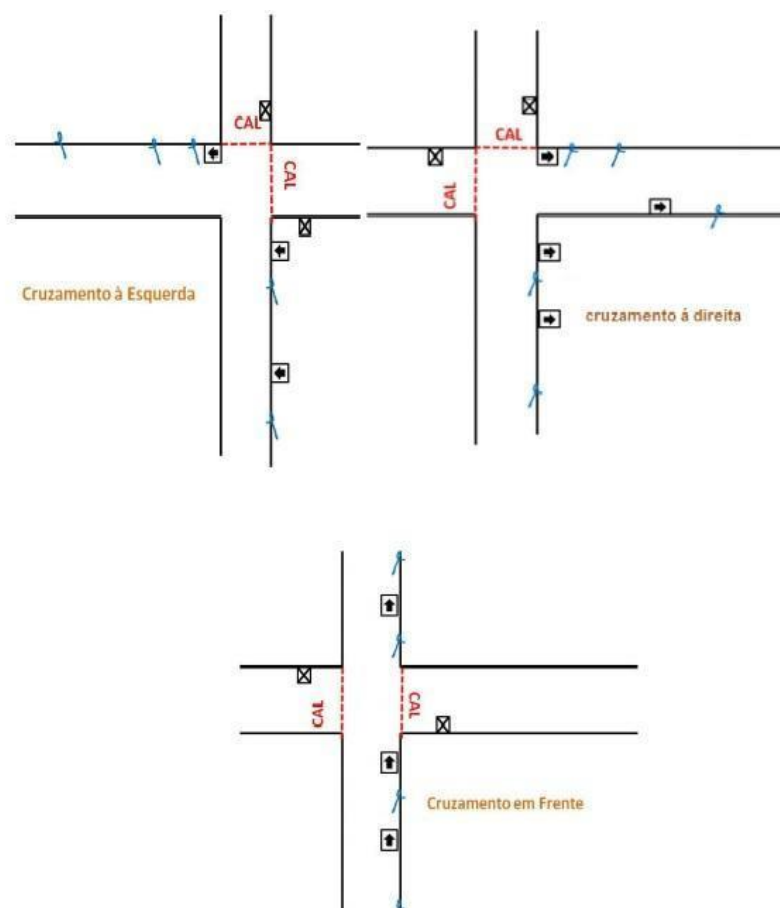
Em Breve

Artigo 15 - Sinalização do Percurso/Marcações

O percurso completo estará sinalizado de forma explícita utilizando Fitas, Placas e Cal.

As fitas estarão todas colocadas do lado direito do percurso, exceptuando-se locais onde não existam árvores para as colocar à direita. Neste último caso, as fitas serão colocadas à esquerda do percurso, sendo aplicadas novamente à direita assim que for possível.

Nas curvas à direita, as fitas serão colocadas antes das curvas à direita e dentro destas à esquerda, sendo colocadas novamente à direita a seguir à curva.



Nas imagens, têm situações que vos podem surgir, bem como a forma de colocação da respectiva sinalética.

A altura de colocação das fitas deverá ser de 1,5 metros de distância ao solo.

As setas de direção (seta placas brancas), indicarão o itinerário a seguir, realçando as mudanças de direção, os entroncamentos e todas as situações potencialmente perigosas.

As setas de direção serão de 40 cm por 20 cm e não estarão colocadas a uma altura superior a 1,5 m do solo.

As setas são colocadas do lado direito do percurso. Em casos de curvas à direita, as setas serão colocadas, antes da curva e dentro desta, à esquerda (de modo idêntico às fitas).

A direção errada estará assinalada com cal de forma bem visível.

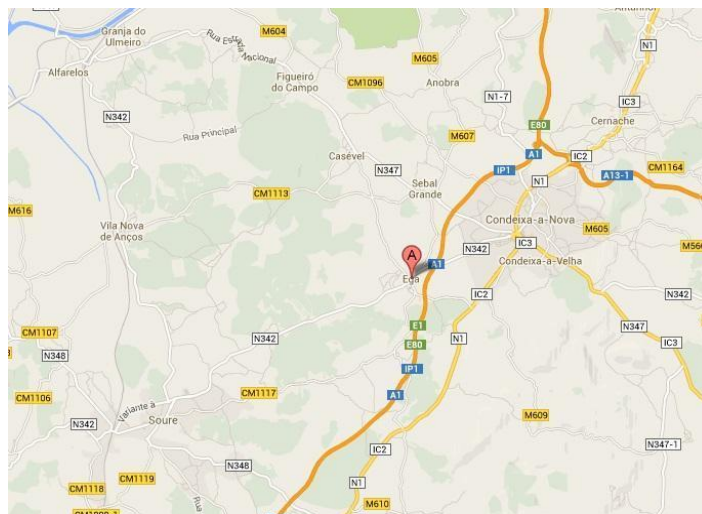
Numa situação de potencial perigo estará assinalada, entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação.

As marcações serão feitas no terreno com fitas VERMELHAS da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova e serão dadas a conhecer na apresentação da prova.

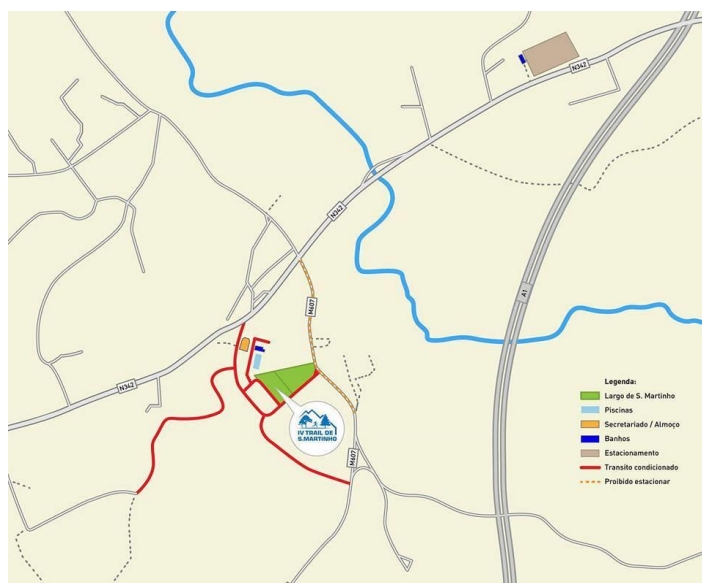
Os locais de separação de percursos serão indicados com placas de direção e com a descrição CAMINHADA, MINI TRAIL ou TRAIL.

Artigo 16 - Como chegar

Localização de Ega



Localização de pontos de apoio



Artigo 17 – Casos omissos e alterações

Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Equipa de Organização do V Trail de S. Martinho.

Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.

Ega, 5 de Setembro de 2017

Pela Equipa Organizadora:

Luísa Grilo
Presidente d' Os Ugas ADC Ega

Daniel Santos
Diretor de Prova