

# Regulamento do Trail Running da UDCA

## "TRAILOUCO NOTURNO 2016"



O "TRAILOUCO NOTURNO 2016" da UDCA, será realizado no dia 08 de Outubro de 2016, em Á-dos-Loucos – S. João dos Montes - Vila Franca de Xira, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

É uma organização da União Desportiva e Columbófila Adoslouquense com o apoio de várias entidades.

A prova nas suas duas distâncias percorre caminhos e trilhos do concelho de VF Xira com início e final no lugar da Aldeia de Á-dos-Loucos.

A prova terá duas distâncias de aproximadamente de 15 e 30 Kms, a partida será às 19h30.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos, as distâncias e os horários previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá controlo nas partidas destas provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 5 minutos antes da partida.

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO "TRAILOUCO 2016"

Para participar é indispensável:

- Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

- ☑ Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, etc.);

☒ Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;

☒ Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

### **REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

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

2. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas (ver abastecimentos);

### **3. INSCRIÇÕES**

As inscrições serão efectuadas no site <http://acorrer.pt/eventos/info/1163> que após o preenchimento do formulário de inscrição emitirá uma referência multibanco para pagamento da inscrição, qualquer inscrição só ficará validada após o pagamento.

As inscrições devem ser feitas de acordo com o prazo limite, neste caso até às 23:59h do dia 04 de Outubro de 2016.

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal, abastecimentos, ceia, seguro de acidentes pessoais e brindes de participação.

Em caso de desistência de participação nas provas, não haverá direito a reembolso dos valores pagos, excepto se a organização assim o entender.

### **4. SECRETARIADO:**

O secretariado funcionará no GIMNODESPORTIVO da UDCA no dia 08 de Outubro, das 17h00 às 19h30, onde se procederá à entrega dos dorsais e Kit de Participante.

### **5. ESCALÕES ETÁRIOS:**

5.1 Escalões etários da prova "Trailouco Noturno 2016":

FEMININOS e MASCULINOS: **Sub 23** (18 a 22 anos), **Seniores** (23 a 39 anos),  
Veteranos M40 (40 a 49 anos) Veteranos M50 (50 a 59 anos) Veteranos M60 + de 59  
anos.

(Os escalões referem-se à idade do participante a 31 de Dezembro do corrente ano)

## **6. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS:**

Haverá prémios para os três primeiros classificados da classificação da geral (femininos e masculinos), primeiros classificados de cada escalão.

## **7. CRONOMETRAGEM:**

Será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

## **8. MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS ATLETAS DURANTE AS PROVAS:**

Material Obrigatório para todos os atletas:

Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento e Telemóvel

Material aconselhado pela Organização:

Calçado apropriado, Cópia de documento de identificação, Camelbak ou Cinto com recipiente(s).

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

## **9. ABASTECIMENTOS (SEMI-AUTO-SUFICIÊNCIA DE LÍQUIDOS):**

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimentos, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos. Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela organização.

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimentos.

## **10. POSTOS DE CONTROLO:**

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas, no percurso estarão elementos do STAFF, por forma a não haver supostas intenções de optar por caminhos não marcados no percurso

## **11. NUMERAÇÃO:**

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

## **12. RISCOS:**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

## **13. SEGURO:**

A Organização providenciará um Seguro Desportivo a todos os atletas que não estejam abrangidos pelo Seguro de atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais ou na Associação de Trail Running de Portugal.

## **14. CONDUTA:**

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

## **15. RESPEITO PELA NATUREZA:**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## **16. PENALIZAÇÕES:**

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos factos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 60 minutos, 2 PC – 120 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação. A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

## **17. DESISTÊNCIAS:**

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido 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 até às 22h00 do dia anterior ao evento, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos por parte da organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

#### **18. 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.

#### **19. PROTESTOS:**

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até uma hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

#### **20. DECISÕES SOBERANAS:**

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

Todo o comportamento ANTI-DESPORTIVO e o não CUMPRIMENTO DO REGULAMENTO, será alvo direto de DESCLASSIFICAÇÃO.

Á-dos-Loucos, 18 de Setembro de 2016 P'la Organização UDCA dos Louquense

João Romaneiro

2015