



Regulamento

1. Condições de participação

1.1. Idade participação nas diferentes provas

As provas são abertas a todas as pessoas, homens e mulheres, podendo participar indivíduos filiados numa federação ou não, com idade igual ou superior a 18 anos na data do evento, 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.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio, presente no site www.acorrer.pt

1.3. Condições físicas

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e preparação física e psíquica apta para esta prova, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, riachos, rochas, pedreiras, vegetação e possíveis obstáculos que possam surgir ao longo da prova.

1.4. Ajuda externa

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



1.5. Colocação dorsal

Serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação.

Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até 30 minutos antes do início da respetiva prova.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen), não podendo ser dobrado ou cortado.

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.

1.6. Regras conduta desportiva

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a 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. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.

1.7. 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.

2. Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / Organização

O I Terrugem Trail é um evento organizado pela ABIT – Associação de Bicicletas da Terrugem. Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região nomeadamente o atletismo e a prática específica do Trail Running, trazendo ao concelho de Sintra, atletas de vários locais do país para que se possa partilhar a experiência desta modalidade.

A ABIT conta com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, da União de Freguesias de Terrugem e São João das Lampas, bem como de outras entidades com sede social no Concelho.

O I Terrugem Trail é uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos, piso acidentado, pedreiras, estradões e obstáculos, por terrenos circundantes à localidade da Terrugem.

Este evento conta com a realização de, trail curto, trail longo e caminhada.

2.2. Programa / Horário

07:00 às 08:30 – Abertura do Secretariado junto ao campo Futebol da Terrugem.

08:30 – Abertura do Controlo 0, (início da entrada dos atletas para a zona da Partida)

08:45 – Briefing

09:00 – Início das provas de trail curto e trail longo

09:15 – Início da caminhada

13:00 – Encerramento do Trail Curto (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite).



14:00 - Encerramento do Trail Longo (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite).

13:00 - Entrega de prémios/Encerramento (poderá ser antecipada caso se verifiquem condições para a entrega dos troféus e os respetivos atletas estejam presentes para tal).

2.3. Distância/altimetria/categorização de dificuldade

Trail Curto:

Distancia:10 km

Nível:1

Trail Longo:

Distancia:25 Km

Nível: 1

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição do percurso

Será publicado posteriormente na página <https://www.facebook.com/ABITbtttterrugem/>, o mapa do percurso e perfil altimétrico com indicação das ZA e PC

2.5. Tempo limite

O Trail Curto 10 Km tem 4 h 00 m de tempo limite.

O Trail Longo 25 Km tem 5 h 00 m de 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.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se 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.



2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controle de passagens em postos previamente estabelecidos.

Tempo controlado eletronicamente por sistema informático, sendo comunicadas as classificações e respetivos tempos posteriormente no site acorrer.pt.

2.7. 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, caso contrário o atleta será desclassificado

2.8. Locais dos abastecimentos

Haverá 3 Postos de Abastecimento no TL e 1 no TC e na caminhada.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local.

Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.9. Material sugerido/verificações de material

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel;

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

Boné;

Mochila;

Apito;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;

Manta térmica.



2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto, 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.

2.11. Penalizações/ desclassificações

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:

- 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.



2.12. 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.

2.13. Seguro desportivo

Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

3.1.1 – Realizar inscrição no site www.acorrer.pt

3.1.2 – Inscrição regularizada após pagamento

3.2. Valores e períodos de inscrição

- 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, a data limite é 01 de março de 2017 .
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- Não se aceita alterações dos dados fornecidos pelos participantes inscritos após o término das inscrições.

Custo da inscrição:

- Cada inscrição no trail curto ou no trail longo tem o custo de 10€.
- Cada inscrição na caminhada tem o custo de 7€.

Limite de inscrições: Ilimitadas



3.3. Condições devolução do valor de 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.

3.4. Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal (apenas para os participantes nas provas de Trail Curto e Trail Longo);
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Brinde finisher (apenas a quem concluir a prova de Trail Curto e Trail Longo);
- Gola técnica alusiva ao evento;
- Duche;

4. Secretariado da prova/ horários e locais

Dia 05 de março

07:30 – Abertura do Secretariado junto ao Parque Desportivo (campo de futebol)

5. Serviços disponibilizados

Balneários com WC e banhos quentes no Parque Desportivo (campo de futebol)



6. Categorias e Prémios

6.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues consoante horário indicado acima, no Parque Desportivo (junto à meta)

6.2. Definição das categorias etárias

- Trail curto e Trail longo

Masculinos:

- Seniores (18 a 29)
- M 30 (30 a 44 anos)
- M 45 (45 a 54 anos)
- M 55

Femininos:

- Seniores (18 a 29)
- F 30 (30 a 44 anos)
- F 45 (45 a 54 anos)
- F 55

Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova/inscrição.

6.3. Prémios

- Prémios “I Trail Terrugem” aos três primeiros classificados de cada escalão (masc/fem) do Trail Curto e do Trail Longo.

- Prémio “I Trail Terrugem” à equipa com mais atletas inscritos.



6.4. Prazos para reclamação de classificações

Após publicação das classificações os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 5 dias úteis para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova que justifique essa reclamação.

7. 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, pó de pedra 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.

8. Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

9. Informações

9.1. Como chegar

N/ 38-50-58 O/9-22-39 .



10. Notas e alterações

Serão publicadas notícias e informações adicionais na página

<https://www.facebook.com/ABITbtttterrugem/>

Nota: Este regulamento seguiu a estrutura ATRP para Regulamento Tipo

I TERRUGEM TRAIL
9H00 5 MARCO '17

PERCURSOS
CAMINHADA 10KM
TRAIL 10KM
TRAIL 25KM
1500 M de ALTITUDE

INSCRIÇÕES
TRAIL 10€
CAMINHADA 7€

PASSAGEM POR
ALDEIA DE BROAS
RIBEIRA DA FERVENÇA

BEM - VINDOS
À ALDEIA
DAS BROAS

Logos at the bottom: ABIT, Câmara Municipal de Terrugem, Município de Sintra, Associação de Sintra, Associação de Sintra, O Praticante e sua revista desportiva, JORNAL DE SINTRA, Jornal Resportivo.