



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### REGULAMENTO

#### Descrição / Organização

1. O 4º TRAIL DA PRIMAVERA é um evento de natureza desportiva.

**1.1- O valor das refeições revertem a favor da Associação de Bem Estar das Ademas**

#### 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação nas duas distâncias do Trail Curto / Longo ou Caminhada está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que reúnam as condições físicas necessárias, estejam devidamente inscritos dentro do prazo, de acordo com o regulamento em vigor.

Para a segurança de todos, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates, patins, carrinhos de bebés e/ou cadeira de rodas, apenas está permitido atletas em bicicleta pertencentes á Organização que servirão de guias ou fecho em determinados pontos dos percursos.

#### 3. ORGANIZAÇÃO

Os Kotas, como associação organizadora de eventos desportivos, define os seguintes objectivos para o 4º TRAIL DA PRIMAVERA:

- Promover, estimular e incentivar a prática desportiva “Atletismo”, desporto não poluente, saudável e como instrumento desportivo;
- Promover a igualdade de género e incentivar os jovens a praticar este tipo de desporto;
- Promover as potencialidades da região, considerada por muitos uma das melhores zonas a nível nacional para a prática desportiva;
- Promover os produtos e tradições regionais, evitando que costumes centenários caiam em esquecimento;

A organização e promoção deste evento é da responsabilidade d'Os Kotas.



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### 3.1. Data e local do Evento

O evento realiza-se no dia 29 de março de 2020 (domingo), com início às 9:00 horas com partida e chegada em frente à Associação de Bem Estar das Ademas, Santa Cruz, Santiago do Cacém.

### 3.2. Percursos

O evento é composto por dois percursos de carácter competitivos e a decorrer em simultâneo, trail curto de aproximadamente 15km e trail longo de 25kms.

A caminhada de 10km é de carácter de lazer:

Ambos decorrerão pelas serras da zona, trilhos e estradões das Freguesias de S. Francisco da Serra, União das Freguesias de Santiago do Cacém, Santa Cruz e S. Bartolomeu da Serra percurso rural devidamente sinalizado, com fitas / setas e marcações com cal.

### 3.3. Duração

O trail curto e a caminhada de 10km terão uma duração máxima de 02:30 horas terminando às 11:30 horas.

O trail Longo de 25km terão uma duração máxima de 04:00 horas terminando às 13:00 horas.

### 3.4. Competição

A Competição é aberta à participação de atletas federados e não federados, em representação de clubes ou individualmente.

### 3.5. Escalões etário de competição

TRAIL CURTO e LONGO – (15 e 25KM)

Escalão Ano de nascimento / Idade – Masculinos e Femininos

<b>TRAIL CURTO E LONGO (15 e 25 KM)</b>		
Masculino	18 - 23 Anos	Sub 23
Masculino	23-39 Anos	Séniore



#### 4º TRAIL DA PRIMAVERA

Masculino	40 -44Anos	M40
Masculino	45 -49 Anos	M45
Masculino	50 – 54 Anos	M50
Masculino	55 – 59 Anos	M55
Masculino	60 e mais	M60

<b>TRAIL CURTO E LONGO (15 e 25 KM)</b>		
Feminino	18 - 23 Anos	Sub 23
Feminino	23 - 39 Anos	Séniore F
Feminino	40 - 44 Anos	F40
Feminino	45 - 49 Anos	F45
Feminino	50 – 59 Anos	F50
Feminino	60 e mais	F60

#### CAMINHADA

- Escalão, Único Participação
- Não aconselhável a menores de 10 anos

#### 4. INSCRIÇÕES E PRAZOS

As inscrições para o trail curto /Longo e Caminhada terminam a 24 de Março de 2019,.

As inscrições são através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### 5. VALORES

TRAIL LONGO	12,5€
TRAIL CURTO	10€
CAMINHADA	6€
ALMOÇO	7€
ACOMPANHANTE	9€

**5.1** Consideram-se válidas as inscrições após pagamento e constatadas na lista de confirmados

### 6. LIMITES DE INSCRIÇÕES

Limite de inscrições para o trail e caminhada: 200 participantes;

As inscrições terminam a 24 de Março de 2019, incluindo o pagamento ou quando atingir os limites definidos.

#### 6.1 Classificações

Será elaborada classificação e posterior divulgação no web site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) e <http://www.oskotas.org> ou no Facebook, de acordo com os escalões definidos.

Para a classificação colectiva, cada equipa terá que participar com um mínimo de 4 atletas

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem à chamada no início da prova, que recebam apoio durante a mesma, que alterem o percurso em seu benefício, que prejudiquem o normal desenvolvimento da prova demonstrando falta de ética desportiva, ou não mantenham o dorsal visível durante a prova de forma a facilitar o controlo ao longo da mesma.



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

Serão atribuídos troféus:

Aos 3 primeiros classificados de cada Escalão;

Aos 3 primeiros da classificação da geral, Masculinos e Femininos;

Às 3 Primeiras equipas

- Uma equipa é constituída por um mínimo de 4 atletas.
- Será considerada a ordem de chegada dos 3 primeiros atletas.
- Em caso de empate, vence quem tiver o 4º elemento melhor classificado.
- Não há prémios monetários.

## 7. IDADES

No trail curto e longo só é permitida a participação a atletas com idade superior ou igual a 18 anos.

Na caminhada não existe limite de idade, apenas sugerimos a não participação a menores de 10 anos.

## 8. KIT DO ATLETA

O Kit do Atleta para o trailcurto e longo é composto por doce tradicional da região, dorsal e brindes diversos angariados até à data do evento.

Para a caminhada é composto por doce tradicional da região brindes diversos angariados até à data do evento.

### 8.1. Local para entrega do kit Associação de Bem Estar das Ademas

O kit do atleta poderá ser levantado de véspera ou no dia da prova, de acordo com o programa do secretariado.

## 9. DORSAL DA PROVA

A utilização do dorsal é obrigatória no Trailcurto e longo.

O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt ou num cinto próprio, sendo pessoal e intransmissível.



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Atletas sem dorsal da prova não serão autorizados a circular no percurso.

### 10. PROGRAMA GERAL

O Programa Geral do evento é o seguinte:

#### **Dia 28 de Março**

- 18h às 20h – Abertura do Secretariado da prova;

#### **Dia 29 de Março**

- 07.30h – Abertura do Secretariado da prova;
- 08h50 – Fecho do Secretariado da prova;
- 08h55 – Briefing
- 09h00 – Partida do Trail
- 09h10 – Partida da Caminhada;
- 13h00 – Cerimónia protocolar com entrega de prémios.

### 11. PRÉMIOS

No Trail Curto e longo serão atribuídos os seguintes prémios:

- Prémio para os 3 primeiros atletas absoluto masculino e feminino;
- Prémio para os 3 primeiros classificados de cada género e escalão;
- Prémio coletivo para as 3 primeiras equipas com melhores resultados nas classificações

Serão atribuídos pontos por ordem de chegada a cada atleta.



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### 12. ABASTECIMENTOS

- Trail Curto e Caminhada: haverá 1 abastecimentos de sólidos e líquidos.
- Trail Longo: haverá 2 abastecimento de sólidos e líquidos.

### 13. ARBITRAGEM

Haverá controlo de passagem dos atletas, em pontos a definir pela organização, pelo que qualquer infração implica a desclassificação do atleta.

### 14. CONDIÇÕES DO PERCURSO

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajecto da prova.

### 15. COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS

A organização considera como comportamentos antidesportivos e desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova colocado em conformidade (no trail curto e longo);
- Manifeste mau estado físico;
- Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida;
- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas.

Nota: A organização não aceitará nas suas provas a inscrição de atletas que recorram a práticas anti desportivas.



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### 16. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

- No dorsal haverá um nº de emergência
- Haverá uma Ambulância de prevenção, para prestar os primeiros socorros
- Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A Organização terá autoridade para retirar da prova qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

### 17. RECLAMAÇÕES

As reclamações deverão ser efetuadas por escrito e dirigidas à organização “OS KOTAS”, até 30 minutos depois de terminado a prova e perante uma caução de 50€

### 18. ACEITAÇÃO

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

#### 18.1. Termo de Responsabilidade

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

a) Li e estou de acordo com o Regulamento da prova e caminhada disponível no site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

b) Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.

c) Assumo que me absterei de participar na prova e na caminhada se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.

d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no Regulamento da Prova. 3º TRAIL DA PRIMAVERA





## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### 19. SEGUROS

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

### 20. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante no evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte vídeo, áudio, fotográfico, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

O participante concede também permissão à entidade organizadora para utilizar o contacto correio eletrónico fornecido aquando do registo no evento, quer para divulgar notícias sobre o evento, quer em momentos futuros para divulgar outros eventos, promovidos pela entidade organizadora, de potencial interesse ao participante. O participante poderá em qualquer altura, e de acordo com a Lei 46/2012, de 29 de Agosto, solicitar a remoção da lista de distribuição compilada pela entidade organizadora, utilizando o procedimento descrito na mensagem enviada, ou contactando a Organização.

### 21. DIVERSOS

Serão disponibilizados os balneários provisórios na Associação de Bem Estar das Ademas, para todos os atletas que queiram tomar duche após terminarem a sua prova.



## 4º TRAIL DA PRIMAVERA

### 22. APOIO AOS ATLETAS

A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos atletas.

Entidade: Os Kotas

[kotasbiketeam@gmail.com](mailto:kotasbiketeam@gmail.com).

Tm: 939192361

### 23. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização.