

## **Regulamento do Trail, “Serras do Sado - Alcácer do Sal”**

### **Por: BTT-Team Desporto Aventura Cegonhas do Sado**

O Trail, “Serras do Sado” é uma prova no âmbito do desporto aventura ao ar livre e de natureza. Esta iniciativa é organizada pela Associação BTT-Team Desporto Aventura Cegonhas do Sado e tem como principal objetivo proporcionar aos amantes desta modalidade o contacto e conhecimento de locais que o Concelho de Alcácer do Sal dispõem com excelentes características naturais e de extrema beleza para a prática do Desporto Aventura.

O Trail “Serras do Sado” será composto por um Trial curto de 10km e médio de 17km e caminhada.

## **1.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **1.1 Idade de participação diferentes provas**

Idade participação nas diferentes possibilidades é seguinte:

- No Trail 10km e 15km a partir do Escalão Júnior (\*)

*(\*) A participação de menores de 18 anos obriga a entrega da declaração de autorização do encarregado de educação.*

Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontram 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 da plataforma do [site www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) , que atribuirá o número de dorsal.

### **1.3. Ajuda externa**

Não se permitirá a ajuda de pessoas alheias à prova durante o percurso da mesma.

### **1.4. Dorsais**

Os dorsais são pessoais e intransmissíveis para todos os efeitos, atletas que participem com dorsais de outros participantes o seu tempo não será considerado.

Os dorsais serão levantados no secretariado conforme informação no programa.

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

O dorsal dispõe de contactos de emergência e da organização.

*Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.*

### **1.5. Regras conduta desportiva**

Todos os atos da prova deverão ser norteados por um completo fairplay, 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, deverá 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 da prova deverá comunicar assim que possível à organização.

No ato da inscrição o atleta autoriza a Organização à recolha de imagem da sua participação para os fins que esta ache convenientes, para a promoção e difusão da prova nos locais e meios que sejam mais oportunos.

### **1.7. Resistência Física / Saúde**

Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontram 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.

### **1.8. Programa**

**Abril dia 12** – Encerramento das Inscrições

#### **Abril dia 18**

07:30 - Abertura do Secretariado Herdade da Barrosinha

08:45 – Abertura do Controlo 0,

09:00 – Briefing

09:15 – Início do Trail de 10km e 17km

09:25 - Início da Caminhada.

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

12:15 - Entrega de Trofeus

14:00 - Encerramento do Secretariado

### **1.9. Distância/altimetria/ dificuldade**

Trail 10 Km Trail Curto. Dificuldade media, 200M Acumulado positivo.

Trail – 17 Km Trail Medio. Dificuldade media alta. 550M Acumulado positivo.

### **2.0. Mapa/ Perfil altimétrico**

Será divulgado oportunamente no

**Página Facebook BTTCEGONHASDOSADO**

As distâncias das ZA serão informadas nos mesmos locais.

### **2.1. Metodologia de controlo de tempos**

Controle de passagens em postos previamente estabelecidos.

Tempo controlado eletronicamente por sistemas informáticos e publicados tão rápido quanto possível.

### **2.2. Postos de controlo**

Haverá postos de controlo secretos nos percursos. É obrigatória a passagem dos atletas pelos respetivos postos controlo para que o seu tempo seja considerado.

### **2.3. Locais dos abastecimentos**

Haverá postos de abastecimento no Trail e pontos de agua.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

### **2.4. Equipamento sugerido para o Trail**

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel;

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Apito;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;

Manta térmica.

## **2.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O percurso vai decorrer maioritariamente em trilhos e caminhos de terra batida, estes últimos estão naturalmente abertos ao trânsito normal.

Pode haver também passagens urbanas e a travessias de asfaltos.

## **2.6. Penalidades/ exclusão da prova**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos elementos do Staff colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

Sufrerá penalidade ou será excluído 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 excluído.
- 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.

## **2.7. Responsabilidades perante o atleta/participante**

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

## **2.8. Seguro desportivo / Segurança**

Os participantes no Trail são abrangidos por seguro desportivo cuja apólice será informada no Secretariado.

No caso dos responsáveis de segurança da prova entenderem 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 a prova.

## **2.9. Inscrições**

As inscrições para o Trail serão realizadas exclusivamente através da plataforma [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt), que é responsável pela atribuição de número de dorsal.

O valor base é de 12€, exceto outros extras que estejam propostos aos atletas pela [acorrer.pt](http://www.acorrer.pt).

A quando da inscrição o atleta aceita as regras estabelecidas neste documento.

## **3.0. Condições devolução do valor de inscrição**

No caso de Fenómenos Extremos que possam por em causa a segurança da prova esta será marcada para uma data posterior que será comunicada aos participantes tão breve quanto possível, sem que haja direito a devolução do valor da inscrição.

## **3.1. Incluído na inscrição**

Dorsal Trail

Abastecimentos sólidos e líquidos

Seguro de acidentes pessoais

Banho

Cronometragem Trail

Medalha Finished

Gola técnica alusiva ao evento Trail

### **3.2. Serviços disponibilizados**

Balneários com WC e banhos quentes nas Piscinas municipais ou pavilhão multiusos de Alcácer do Sal

### **3.3. A entrega dos Trofeus e prémios ocorrerá a partir das 12h30, junto à meta.**

Definição dos Escalões - Trail de 10km e 17Km

- Masculinos:

- o **M Júnior** – 15 - 18 anos
- o **M Sub 23** – 19 a 22 anos
- o **M Seniores** – 23 a 39 anos
- o **M40** – 40 a 44 anos
- o **M45** – 45 a 49 anos
- o **M50** – 50 a 54 anos
- o **M55** – 55 a 59 anos
- o **M60** – mais de 60 anos

- Femininos:

- o **F Júnior** – 15 a 18 anos
- o **F Sub 23** – 19 a 22 anos
- o **F Seniores** – 23 a 39 anos
- o **F40** – 40 a 44 anos
- o **F45** – 45 a 49 anos
- o **F50** – 50 a 54 anos
- o **F55** – 55 a 59 anos
- o **F60** – mais de 60 anos

Prémio de equipa.

Ganha a equipa com menor numero de pontuação.

Contando os primeiros 4 elementos da mesma.

Ou seja; contagem será a soma dos 4 primeiros elementos contando lugares da geral, Feminino e Masculino

EX: 1ºLugar na geral, 3º Lugar na geral( F) 10ºlugar geral 14º soma 28 pontos.

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

### **3.4. Ofertas Especiais**

Medalhas personalizados para os primeiros 3 atletas de cada escalão.

Outras ofertas especiais serão divulgadas posteriormente.

### **3.5. Prazo para reclamação de tempos**

Após a divulgação dos tempos os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 1 dia para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova que justifique essa reclamação.

### **3.6. Marcação do Percurso**

A marcação principal será constituída por fita sinalizadora de cor Azul. Sinalética de indicação de direção e em cal. Sinalética com outras informações uteis.

Os atletas ficam obrigados a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. No caso de o atleta percorrer alguma parte do percurso sem que encontre sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

**Nota Final**

A Organização reserva-se o direito de poder proceder a alterações de última hora se tal se mostrar estritamente necessário.

Este regulamento pode ser completado por aditamentos. Casos omissos serão resolvidos pela Organização.

10 de Fevereiro de 2020