

Atenção: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página do *facebook* [Intermarché VRSA Trail Runners](https://www.facebook.com/IntermarcheVRSATrailRunners) e à página da prova <https://www.facebook.com/events/1508113119490446/> , onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. Intermarché VRSA Trail Runners, com o apoio da Câmara Municipal de Castro Marim e o Grupo Desportivo e Cultural do Rio Seco, vão realizar no próximo dia 10 de Abril de 2016, pelas 09:00 horas, um evento denominado «II TRAIL do Baixo Guadiana - Intermarché VRSA». A prova longa terá a distância de 30 km, havendo uma prova mais curta de 20 km e uma caminhada.

A Caminhada terá uma distância aproximada de 10 km e não terá classificações.

2. Condições de participação

2.1. Idade participação diferentes provas

O «II TRAIL “Baixo Guadiana”, Intermarché VRSA» é uma prova que percorre trilhos e caminhos rurais do concelho de Castro Marim, com início e término no Rio Seco.

O Trail Longo e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade (participação gratuita entre os 14 e os 16 anos – não aconselhável a menores de 14 anos).

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site acorrer.pt não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

2.3. 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 e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

2.4. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

2.5. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

3. Programa/Horário

«II TRAIL do Baixo Guadiana - Intermarché VRSA», 10 de Abril de 2016 (Domingo):

07h30m - Abertura do Secretariado e entrega dos dorsais – Rio Seco (junto à Sede da Grupo Desportivo e Cultural do Rio Seco)

9h00m - Partida Trail Longo e Curto

9h15m - Partida Caminhada

13h30m - Entrega de prémios

(Horários sujeitos a alterações)

3.1. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 6 horas para o trail longo e 4 horas para o trail curto.

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.

3.2. Locais de abastecimento

TL 30km

Líquido/Sólido – (+/- 9km)

Líquido/Sólido – (+/- 18km)

Líquido/Sólido – (+/- 25km)

Líquido/Sólido – (final)

TC 20km

Líquido/Sólido – (+/- 10km)

Líquido/Sólido – (+/- 16km)

Líquido/Sólido – (final)

*Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

3.3. 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.

3.4. Material obrigatório

- Telemóvel;
- Reservatório de líquidos.

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running; Boné; Protetor solar; Mochila; Apito; alimentos energéticos.

Nota: Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

3.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

3.6. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não leve o material obrigatório (penalização);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- e) Alteração do dorsal (desclassificado);
- f) Ignore as indicações da organização (penalização);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);

3.7. Seguro desportivo

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

4. Inscrições

4.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: acorrer.pt

4.2. Valores e tipo de inscrições

TL 30 km - 12 euros

TC 20 km - 12 euros

Caminhada - 6 euros

4.3. Material incluído com a inscrição

4.3.1. Trail Longo de 30km e Trail Curto de 20 km:

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- T-Shirt Técnica;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

4.3.2. Caminhada:

- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Guias;
- T-Shirt Técnica;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

4.4 Devolução do valor da 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.

4.5. Categorias

Escalões da prova de TC e TL:

MSeniores - (18 a 39 anos)

M40 - (40 a 49 anos)

M50 – (50 anos ou +)

FSeniores – (18 a 39 anos)

F40 – (40 a 49 anos)

F50 – (50 anos ou +)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova. A classificação por equipas será obtida através das 3 melhores classificações individuais (não há distinção de sexo ou idade).

4.6 Prémios

Os 3 primeiros classificados, por escalão, Masculino/Feminino; a melhor equipa do Trail Curto e do Trail Longo; e a equipa mais numerosa; têm direito a prémios concedidos pela organização.

5. 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, cal 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.

6. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros 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.

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.

8. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

9. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.