REGULAMENTO COLUMBEIRA TRAIL RUN 2018

1° - O TURRES TRAIL CLUBE juntamente com o PENHAS TRAIL TEAM, e o apoio da Câmara Municipal do Bombarral e junta de freguesia da Roliça , vai realizar no próximo dia 4 de Março de 2018 , pelas 9:00 horas, um evento denominado " **COLUMBEIRA TRAIL RUN 2018**". Este evento, terá um Trail Longo com 30 km, um Trail Curto com 15 km e um MiniTrail/Caminhada de 10 km . O percurso do Trail Run é circular, o local de partida e chegada assim como o secretariado será no campo de futebol Municipal do Bombarral .

2° - PERCURSOS

Trail Longo aprox. 30 km: Nível 2

Partida: 09:00

Tempo máximo 5 horas

Trail Curto aprox. 15 km: Nível 2

Partida: 09:00

Tempo máximo 3 horas

Mini Trail / Caminhada aprox. 10 km

Partida : 09:00

Tempo máximo 3 horas

3° - NORMA

No Trail Longo só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, no trail curto indivíduos com mais de 16 anos com a respectiva declaração do encarregado de educação, 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, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A caminhada não tem caracter competitivo destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a criancas menores de 14 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

4º 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.

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

5° - ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- Sub 18 16/18 anos
- Sub 23 19/23 anos
- Seniores 24/39 anos
- M 40 (40 a 49 anos)
- M 50 (50 a 59 anos)
- M 60 (60 ou mais)

FEMININOS:

- Sub 18 16/18 anos
- Sub 23 19/23 anos
- Seniores 24/39 anos
- F 40 (40 a 49 anos)
- F 50 (50 a 59 anos)
- F 60 (60 ou mais)

NOTAS: As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

6° - SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais e ATRP - Associação de Trail Run Portugal com seguro desportivo são abrangidos por essas entidades .

A entidade seguradora é (a definir) .Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

A responsabilidade do pagamento do valor da franquia é da inteira responsabilidade do atleta.

O atleta sinistrado deverá no dia seguinte efectuar a participação à seguradora.

Em todas as participações efectuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: turrestrail@qmail.com.

7° - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do **site do evento**, num formulário existente para o efeito e efectivadas **com o devido pagamento**, **assuntos relacionados com as inscrições para <u>turresinscricoes@gmail.com</u>.**

Taxas de Inscrição

Datas limites	TL (30km)	TC (15 km)	Caminhada (10 km)	
Até 15 de Fevereiro 2018	15 €	11 €	8 €	
de 16 de Fevereiro a 28 de Fevereiro	17 €	13 €	10 €	

Trail Longo e Curto

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais, abastecimentos.

Mini trail / Caminhada

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais, abastecimentos.

Outras Condições

- As inscrições terminam no dia 28 de Fevereiro de 2018, não se aceita inscrições após esta data.
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- · As inscrições só serão válidas após pagamento .
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 15 de Maio de 2017.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

7° - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará das 7.300 às 8.45 do dia 4 de Março de 2018 O secretariado situa-se junto à partida do Trail.

Atletas do Trail e caminhada com partida às 9:00, deverão fazer o levantamento dos

dorsais até às 8:30

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição.

Os atletas devem ter alfinetes para a colocação dos dorsais.

8° - SEGURANÇA

. Obrigatório durante a prova.

Obrigatório	TL (30km)	TC (15 km)	Caminhada (10 km)
Telemóvel	Sim	Sim	Sim
Recipiente mínimo 0,5 I	Sim	-	-
Соро	Sim	Sim	Sim
Corta Vento	-	-	-
Apito	-	-	-
Manta de Sobrevivência	sim	sim	-

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo na integra das regras do código da estrada.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone de emergência a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

9° - SANÇÕES

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

. A organização reserva o direito de fazer controlo Zero ou controlo aleatório ao material obrigatório durante a prova , não ter todo o material obrigatório dá direito a desclassificação .

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, **serão automaticamente desclassificados.**
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- . O dorsal do atleta é intransmissivel a troca ou perda do mesmo dará a desclassificação .
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

10° - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de controlo de passagem .

Ao longo do percurso existirão postos de controlo.

Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de *open-road*, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

As classificações do Trail serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Quando existirem classificações por equipas contam os quatro primeiros atletas classificados na geral, independentemente do escalão de que façam parte e do sexo.

11° - PRÉMIOS

A cerimonia de entrega de prémios será feita (local e hora a definir).

Só será entregue prémios aos atletas premiados presentes na respectiva cerimonia, os prémios dos atletas ausentes revertem a favor da organização , não serão enviados aos atletas nem entregues a posterior .

Trail Longo e Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina
- Troféus aos 3 primeiros da geral Feminina
- Medalha para os 3 primeiros de cada classe Masculina e Feminina

12° - ABASTECIMENTOS

Abastecimentos líquidos - a definir (água)
Abastecimentos sólidos e líquidos - a definir (água , fruta e frutos secos)

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi – auto-suficiência com enchimento de recipientes.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu próprio reservatório, para tal deverá ser portador de recipiente próprio para se abastecer (ex: copo)

Não serão distribuídas garrafas de água, nem copos aos atletas.

13° - DUCHE

Local designar.

14° ECO RESPONSABILIDADE

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

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

15° - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

O presente regulamento segue as boas normas e recomendações . Todos os participantes, pelo facto de efectuarem o acto de inscrição no evento pressupõe a adesão a sócios extraordinários do clube para o dia do evento e a total aceitação do presente Regulamento. O mesmo pode ser alterado mediante aditamento .

16°- 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.

19° Casos Omissos

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

Turres Trail Clube

16-12-2017 Torres Vedras