

IV TRAIL RUNNING DE MANHOUCE 2017

*** * * REGULAMENTO GERAL * * ***

1 – ORGANIZAÇÃO

A Câmara Municipal de S. Pedro do Sul em parceria com o Clube de Montanha Alto Trilho “Javalis” e o Termas Hóquei Clube (TOC) organiza, no dia 21 de Maio de 2017, domingo, o evento denominado **IV TRAIL RUNNING DE MANHOUCE 2017**.

2 – PROGRAMA

No dia 21 de Maio de 2017, decorrem em simultâneo duas provas cronometradas, o **TRAIL LONGO** e o **TRAIL CURTO** de Manhouce. Inserida no programa do mesmo dia, haverá uma **CAMINHADA**, sem qualquer intuito competitivo.

A prova de **TRAIL LONGO** e a **CAMINHADA**, tem início às 09h00, percorrendo caminhos e trilhos da Região. O **TRAIL LONGO** tem a distância de 23 km e aproximadamente 1200 metros de desnível positivo (D+), com início e fim em Manhouce.

A **CAMINHADA** terá a distância de 14,3km.

A prova de **TRAIL CURTO**, tem início às 09h30, com uma distância de 14,3km e aproximadamente 730 metros de desnível positivo (D+), com início e fim igualmente em Manhouce.

3 – INSCRIÇÕES

O acto de inscrição, pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas neste regulamento. Os pedidos de inscrição devem ser feitos até às 24 horas de 14 de Maio de 2017, via página Web da prova – www.terrasdeaventura.net - com preenchimento do formulário de inscrições nela constante, acompanhadas de comprovativo da transferência bancária correspondente à taxa de inscrição, segundo os valores e tipo de participação indicados no ponto 4 deste regulamento.

O processo de inscrição é totalmente automatizado pelo que o respetivo programa não valida qualquer pedido de inscrição que não seja acompanhado de cópia digitalizada do comprovativo de pagamento ou pedido de inscrição efetuado para lá do prazo previsto para o seu encerramento.

A organização confirmará sempre, de forma automática e via e-mail, a recepção dos pedidos de inscrição.

A ausência ou desistência do participante no decurso da atividade não lhe confere o direito à devolução da verba correspondente à taxa de inscrição.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

O levantamento de peitoral/dorsal no secretariado será individual não sendo possível o seu levantamento por terceiros.

DADOS BANCÁRIOS PARA PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO
TITULAR – Clube de Montanha Alto Trilho
IBAN - PT50 0045 3120 4020 9720 648 23

4 – TAXAS DE INSCRIÇÃO

TRAIL LONGO - €12,00

O valor de inscrição inclui peitoral personalizado, seguro de acidentes pessoal, t-shirt técnica, 2 reforços durante a prova, duche no final, almoço e brinde.

TRAIL CURTO - €10,00

O valor de inscrição inclui peitoral personalizado, seguro acidentes pessoais, t-shirt técnica, 1 reforço durante a prova, duche no final e almoço.

CAMINHADA (COM ALMOÇO) - €10,00

O valor de inscrição inclui seguro acidentes pessoais, t-shirt técnica, 1 reforço durante a prova, duche no final e almoço.

CAMINHADA (SEM ALMOÇO) - €3,00

O valor de inscrição inclui seguro acidentes pessoais, t-shirt técnica, 1 reforço durante a prova e duche no final.

5 – CLASSIFICAÇÕES

Nas provas do **IV TRAIL RUNNING DE MANHOUCE 2017**, nas vertentes **TRAIL LONGO** e **TRAIL CURTO**, haverá os seguintes escalões:

- Geral Masculino e Feminino
- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)

- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (50 anos a 59 anos)
- Veteranos Masculinos M-60 (+ de 60 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (+ de 50 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante à data da prova e obrigam a um número mínimo de 4 participantes por escalão. Caso tal não se verifique o participante transita para o escalão imediatamente anterior até que se cumpra o número mínimo de participantes exigido neste ponto do regulamento para criar um escalão etário.

6 – PRÉMIOS

No **IV TRAIL RUNNING DE MANHOUCÉ 2017**, para as vertentes **TRAIL LONGO** e **TRAIL CURTO**, são premiados, apenas, os 5 primeiros classificados de cada escalão.

7 – DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado o atleta que:

- a) Não cumpra o percurso estipulado
- b) Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores
- c) Exiba uma conduta antidesportiva
- d) Deixe lixo nos trilhos e caminhos

A organização impedirá em futuras edições, as inscrições de participantes que se enquadrem nas alíneas c) e d) do número 7 deste regulamento.

8 – SECRETARIADO

O secretariado funcionará no Complexo Desportivo Municipal, nos dias 20 de Maio de 2017, entre as 14h00 e as 21h00 e no local de partida, no dia 21 de Maio de 2017, a partir das 7h30.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

9 – ABASTECIMENTOS

TRAIL LONGO – Aos 9 Km (líquido/sólido) e 18 Km (líquido/sólido)

TRAIL CURTO – Aos 9 Km (líquido/sólido)

Os líquidos nos abastecimentos são servidos com copos.

10 – MATERIAL ACONSELHÁVEL

Mochila de água (c/1,5 l) ou porta bidões

Manta de sobrevivência

Apito

Corta-vento (opcional)

Telemóvel

11-DESISTÊNCIAS

Todo o atleta que desista da prova tem obrigatoriamente que avisar a organização, devendo fazê-lo num posto de abastecimento, por via telemóvel ou no secretariado.

12 – RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoal obrigatório por lei para eventos desportivos.

Os participantes serão responsáveis de todas as acções susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objectos e valores de cada participante.

Por motivos de segurança – condições climatéricas adversas, incêndio ou outros motivos que ponham em causa a segurança dos atletas a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida, podendo mesmo cancelar a prova.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros.

O atleta sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através de mail ou telefone.

Nos dias imediatos deve efectuar a participação à seguradora ao qual deve juntar o relatório médico e impresso fornecido pela entidade organizadora.

13- CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- a) 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;
- b) 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;
- c) Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
- d) Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros;
- e) De estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

A idade mínima de participação no **IV TRAIL RUNNING DE MANHOUCE 2017** é de 18 anos (inclusive), filiados numa federação ou não.

A idade mínima de participação no evento da Caminhada é de 14 anos (inclusive), tendo os menores de idade de ser acompanhados por um adulto.

14- SEMI-AUTONOMIA

O princípio de corrida individual em semi-autonomia é a regra.

A semi-autonomia, define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de reabastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- i) Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto 10 - Material Obrigatório.
- ii) Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado;
- iii) Nos postos de abastecimento e controlo (PA), haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local, onde apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo;
- iv) A passagem pelo PA é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PA implica a desclassificação do participante;
- v) Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve proceder do seguinte modo, utilizando o mais conveniente:

- vi) Solicitar apoio num PA;
- vii) Solicitar assistência aos membros da Organização que encontrar no percurso;
- viii) Telefonar para o número de telemóvel da organização que será inscrito no dorsal;
- ix) Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os actos médicos e de transporte acarretarem).

15 – CASOS OMISSOS

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

A Organização do **IV TRAIL RUNNING DE MANHOUCE 2017**