



Câmara Municipal do Nordeste

## **I Trail Run do Nordeste – Aqui a ilha é outra!**

### **Condições de participação**

**Setembro 2016**

#### **I – Condições de Participação**

O Trail Run é um evento desportivo de corrida de trilhos que decorre no Nordeste.

##### **1- Idade de participação nas diferentes provas**

As idades mínimas para a participação nas diferentes corridas serão:

- Trail longo- 29km – 18 anos à data da realização da corrida
- Trail curto -15km – 16 anos à data da realização da corrida

##### **2- Inscrição**

Ao inscrever-se, considera-se que o atleta aceita todas as condições que constam no regulamento da prova e será responsável por estar em condições físicas e mentais para enfrentar as adversidades da corrida. Caso haja alguma condicionante física o atleta deverá informar a organização no caso de ser necessário prestado algum socorro.

As inscrições serão efetuadas, exclusivamente, por via eletrónica através do site oficial do evento ([trailrunnordeste@gmail.com](mailto:trailrunnordeste@gmail.com)). O pagamento da referida taxa de inscrição é feito através de transferência bancária, sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento para que a inscrição fique validada.

##### **3- Condições físicas e mentais**

Cada atleta deverá ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características destas provas com alguma exigência e que aliada a elevada dureza do terreno a um considerável desnível e longa quilometragem a cumprir em condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio, vento e nevoeiro) imprevisíveis, que podem ser adversas e eventualmente variáveis ao longo da duração da prova.



## Câmara Municipal do Nordeste

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais de autonomia como é exemplo a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e eventuais lesões.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física.

Em qualquer momento, a organização tem direito de, se assim o entender, afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e bem-estar.

Caso o atleta padeça de algum estado de saúde que inspire maior vigilância, deve informar a organização, com antecedência, para que mais prontamente possam ser desencadeados quaisquer mecanismos de apoio em caso de necessidade.

### **4- Definição da possibilidade de ajuda externa**

É permitida a ajuda externa aos participantes apenas junto aos locais de abastecimento, definidos pela organização.

### **5- Colocação do peitoral**

O peitoral é pessoal e intransmissível. Deve ser colocado de forma bem visível, durante toda a prova, sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen e não pode ser, por qualquer razão, fixado sobre a perna, nas costas ou mochila. O atleta é responsável por fazer cumprir esta regra em todas as zonas do percurso.

### **6- Regras e conduta desportiva**

O Trail Run é um evento competitivo, mas que apresenta também uma forte componente ética, pedagógica, ambientalista e cultural. Deverão todos os participantes cumprir os seguintes pontos:



## Câmara Municipal do Nordeste

- O regulamento em vigor;
- Passagem no controlo de partida;
- Passagem nos pontos de controlo obrigatórios CPs;
- Passagem dentro dos limites horários definidos;
- Transportar consigo o material obrigatório;
- Não deixar lixo no trilho ou desrespeitar o meio ambiente;
- Completar a totalidade do percurso;
- Apresentar o peitoral durante toda a prova, ou quando solicitado;
- Respeitar as indicações da organização;
- Ter uma boa conduta desportiva;
- Não recusar auxílio a outro participante em dificuldades evidentes;
- Não utilizar linguagem imprópria e ofensiva em qualquer situação.

O incumprimento destas linhas de conduta implicam a penalização e/ou desclassificação do participante da prova.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado, nomeadamente, em contacto direto, através do sítio oficial na internet e na página do município.

## II- Prova

### 7- Apresentação das provas/organização

O Trail Run caracteriza-se por ser, na sua essência, um evento desportivo de corrida de trilhos que irá acontecer no concelho do Nordeste no dia 17 de setembro de 2016. É composto por 2 provas de carácter competitivo (Trail longo – 29km e Trail curto – 15km).

### 8- Organização

O Trail Run é um evento organizado pela Câmara Municipal de Nordeste com o NIPC 512042659 e Associação dos Veteranos de Nordeste com o



## Câmara Municipal do Nordeste

NIPC: 509005284, sediado na sede da Associação dos Veteranos do Nordeste.

### 9- Direção da prova

O diretor da prova será o Presidente da Câmara Municipal do Nordeste, Dr. Carlos Mendonça.

### 10- Caracterização do evento e descrição dos percursos

O Trail Run será composto por 2 provas com caráter competitivo.

**Trail longo – 29km / 1900mD+** - Partida - São Pedro Nordestinho (largo da igreja) / Chegada – vila do Nordeste (Serviços Florestais)

**Trail curto – 15km / 550mD+** - Partida – Outeiro (final da estrada asfaltada) / Chegada – vila do Nordeste (Serviços Florestais).

### 11- Programa e horário

Os atletas participantes que pretendam usufruir do transporte disponibilizado pela organização, deverão solicitar o mesmo aquando do secretariado e apresentar-se no local e hora indicados no caderno de prova.

#### **Trail longo**

A prova terá início às 9h30

#### **Trail curto**

A prova terá início às 10h30

### 12- Tempo limite/Postos de controlo/Locais de abastecimento

Trail longo – 7km - cruzamento com viragem à esquerda na casa para início da subida Pico da Vara; 15km – Estradão após a canada trilho Pico da Vara / Fazenda, antes da entrada na viragem à direita da canada; 21.5km – Campo de futebol antes do trilho das endémicas.

Trail curto – 8km – Campo de futebol antes do trilho das endémicas.



## Câmara Municipal do Nordeste

Nos abastecimentos deverá existir produtos líquidos e sólidos.

### **13- Metodologia de controlo de tempo**

A organização fará os possíveis para que sejam afixados os resultados finais à medida que os atletas cheguem à meta, garantindo que todos tenham conhecimento da sua classificação pouco tempo após a chegada.

Eventuais reclamações deverão ser efetuadas junta da organização antes da entrega dos prémios. Após isso não serão aceites reclamações.

### **14- Partidas/Tempo limite/Postos de controlo/Locais de abastecimento**

Os tempos e locais de controlo de passagem poderão sofrer ajustamentos até à data de realização da prova, em função de contingências climatéricas e do terreno, e podem ser comunicados aos atletas até ao momento da partida.

Qualquer atleta que se apresente num posto de controlo após o tempo estabelecido na barreira horária verá o seu peitoral retirado por um membro da organização e será forçado a abandonar a prova pois deixará de haver assistência desse ponto em diante, não sendo possível, quer à organização quer aos serviços de assistência, garantir a sua segurança. O peitoral será posteriormente devolvido na meta.

Qualquer atleta que, por sua iniciativa, decida retirar-se da prova deverá informar a organização do seu próprio telemóvel.

Caso a desistência, sem o devido aviso à organização despolete uma operação de busca e resgate desnecessárias, o custo relativo a esse procedimento será imputado ao próprio, que negligenciou o dever de informar a sua desistência.



## Câmara Municipal do Nordeste

### 15- Material aconselhado/verificações de material

<b>Material Aconselhado</b>	<b>Trail longo</b>	<b>Trail curto</b>
Peitoral visível	X	X
Mochila ou equipamento similar	X	X
Depósito de água ou equivalente a 0,5 l de capacidade mínima	X	X
Manta térmica (min. 100x200 cm)	X	X
Casaco corta-vento/impermeável	X	X
Telemóvel operacional com bateria e saldo	X	X
Alimentação de reserva	X	X
Apito	X	X
Copo – a organização não disponibiliza	X	X

### 16- Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Durante o percurso das provas há a possibilidade de ocorrência de tráfego, pelo que os atletas deverão estar sempre atentos.

### 17- Penalizações/desclassificações

Será penalizado ou desclassificado qualquer atleta que:

- Não transporte consigo o material obrigatório (desclassificado)
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- Deteriore ou suje os locais por onde passe (desclassificado)
- Não leve o peitoral bem visível (penalizado em 15 minutos)
- Altere o peitoral (desclassificado)
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1 hora)
- Tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- Não passe nos postos de controlo (penalizado em 1 hora)

### 18- Seguro desportivo

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes.



Câmara Municipal do Nordeste

### **III- Inscrições**

#### **19- Processo de inscrição**

As inscrições serão efetuadas no sítio oficial do evento.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro e de escalão de corrida.

Não se conseguem fazer alterações de corridas no sítio oficial.

O meio de pagamento disponível é através de transferência bancária para o **NIB da Associação dos Veteranos de Nordeste (0038 0000 3883 6858 7711 3)**.

É necessário o envio do comprovativo de pagamento. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta entrará na lista de inscritos.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para [trailrunnordeste@gmail.com](mailto:trailrunnordeste@gmail.com).

#### **20- Valores e período de inscrição**

A inscrição no evento tem o valor de 25 euros e as inscrições terminam a 7 de setembro.

#### **21- Condições de devolução do valor da inscrição**

Somente definido e ficando da responsabilidade e após análise da organização

#### **22- Secretariado da prova/horários e locais**

O secretariado estará aberto 2 horas antes do início da prova.

#### **23- Serviços disponibilizados**

Serviço de transfer/autocarro (Serviços Florestais – São Pedro) para partida trail longo – 09h00

Serviço de transfer/autocarro (Serviços Florestais – Outeiro) para partida trail curto – 09h45

Serviço de refeição – início 12h30



Câmara Municipal do Nordeste

#### **IV- Categorias e prémios**

##### **24- Local e hora da entrega de prémios**

Será organizada uma cerimónia de entrega de prémios às 15h30

##### **25- Definição das categorias etárias/sexo individuais e equipas**

Para a definição do escalão é considerada a idade no dia da corrida.

Para as duas corridas para além da classificação geral absoluta (masculino e feminino), serão considerados os seguintes escalões, referentes à idade do participante à data de realização da prova:

- Seniores M/F (18 aos 30 anos)
- M30 / F30 (31 aos 40 anos)
- M40/ F40 (40 aos 44 anos)
- +M45/ F45 (+ 45 anos)

O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações absolutas dos respetivos atletas masculinos e femininos em separado.

##### **26- Prazo para reclamação das classificações**

As reclamações deverão ser dirigidas por escrito ao secretariado da prova no prazo máximo de 1 hora após a chegada do último atleta. O protesto será apreciado pela organização. Após a entrega dos prémios não serão aceites reclamações que alterem a classificação do pódio. Poderão ser considerados outros lugares da tabela.

**Informações:** Para informações mais detalhadas e atualizadas poderá sempre consultar a página do município. Para esclarecimentos contactar a organização através do e-mail [trailrunnordeste@gmail.com](mailto:trailrunnordeste@gmail.com) .