

1º TRAIL DOS AÇUDES SENTIEIRAS-ABRANTES

Regulamento

Condições de participação

Idade participação nas diferentes provas:

O **Trail dos Açudes** é uma prova de Trail, que se realiza em Sentieiras-Abrantes.

Escalões de participação (Os escalões referem-se à idade do participante no dia da prova).

TRAIL LONGO _____

<u>Masculinos</u>	<u>Femininos</u>
Jovem – 16 a 20 anos	Jovem – 16 a 20 anos
Sénior – 21 a 39 anos	Sénior – 21 a 39 anos
Veteranos - a partir de 40 anos	Veteranos - a partir de 40 anos

TRAIL CURTO

<u>Masculinos</u>	<u>Femininos</u>
Jovem – 16 a 20 anos	Jovem – 16 a 20 anos
Sénior – 21 a 39 anos	Sénior – 21 a 39 anos
Veteranos - a partir de 40 anos	Veteranos - a partir de 40 anos

Idade Mínima de Participação do Trail Curto é de 16 Anos (com apresentação de termo de responsabilidade do Encarregado de Educação)

Na Caminhada pode participar qualquer menor, desde que acompanhados.

Inscrição regularizada

O pagamento deverá ser efetuado antes do prazo final estabelecido, através de transferência bancária para:

IBAN – PT50003507600000279273066

NIB – 003507600000279273066

A inscrição só será validada após o envio de comprovativo do pagamento para o email – cpcd.sentieiras@iol.pt

No Caso dos menores de 16 anos (Trail Curto) deverá ser enviado o termo de responsabilidade pelo tutor legal.

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 e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
- saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...

- 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.

Definição possibilidade ajuda externa

Se for prestada qualquer tipo de ajuda externa que não seja efetuado pela organização, o atleta será desclassificado.

Exceções, só se forem de carácter físico/médico e serão avaliadas á posteriori pela organização.

Colocação Dorsal/Peitoral

O Dorsal/Peitoral é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dois minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de cinco minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral número, sob pena de desclassificação.

Regras conduta desportiva

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará de desclassificação.

Sendo uma prova ao ar livre, o respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos que percorre, ou destrua/altere qualquer elemento natural que encontre.

“Passeio dos Açudes” Paralelamente a esta prova decorrerá uma caminhada guiada de cerca de 8 Km. Com início e término no Campo de Futebol Sentieiras - Abrantes

Programa / Horário

Inscrições até 22/4/2016

Programa dia 24-4-2016

07H30 – Abertura do Secretariado

08H50 – Brefing

09H00 – Partida do “Trail dos Açudes”

09H30 – Partida dos participantes na “Caminhada”

13H00 – Hora limite do Trail e Mini-Trail dos Açudes

13H30 – Hora prevista de entrega prémios Qualquer protesto deverá ser submetido á organização até uma hora depois de concluída a prova do reclamante. Esse protesto irá ser analisado prontamente e será dada uma resposta.

Prova

Apresentação da prova / Organização

O CPCD Sentieiras, em parceria com o Município de Abrantes, organiza o Trail dos Açudes. O evento vai ser realizado na zona de Sentieiras - Abrantes sendo constituído por um Trail Longo (+- 25 Km) um Trail Curto (+-13 Km) e uma Caminhada (+- 8 Km).

O **Trail Longo** prova de corrida/marcha com a distância aproximada de 25 km. É considerada de carácter competitivo visto existirem classificações e prémios. O percurso a percorrer é todo localizado no Concelho de Abrantes . É adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas/altimétrica e de quilometragem da prova. Tem inicio em Sentieiras -Abrantes, percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais ribeiras...cruza estradas camararias e terminando em Sentieiras - Abrantes.

O **Trail Curto** prova de corrida/marcha com a distância aproximada de 13 km. É considerada de carácter mais lúdico e de iniciação ao trail, visto ter menor dificuldade técnica/altimétrica e menos quilometragem existem no entanto classificação e prémios por escalões. O percurso a percorrer é todo localizado no Concelho de Abrantes. Tem início em Sentieiras-Abrantes, percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais, cruza estradas camararias e termina em Sentieiras. É coincidente com a parte final do Trail longo

Tempo limite

Trail Longo - O tempo limite para a prova será de 04h 00min.

Trail Curto - O tempo limite para a prova será de 04h 00min.

Postos de controlo

Existirão postos de controlo ao longo do percurso e um controlo intermédio

Informações pormenorizadas a disponibilizar mais tarde

Abastecimentos

Trail Longo – 2 abastecimentos

Trail Curto – 1 abastecimento

Material obrigatório/ verificações de material

Aconselha-se os atletas a transportarem consigo vestuário adequado, á prática da modalidade, telemóvel, cópia de documento de identificação e sistema de transporte de água (camelbak, bidons, etc).

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Cruzarão algumas estradas camarárias, onde haverá controladores da organização para auxiliar na mesma

Informações pormenorizadas a disponibilizar mais tarde

Penalizações/ desclassificações

Será desclassificado todo o atleta que não cumpra rigorosamente todo o percurso ou que prejudique o normal funcionamento da prova, assim como demonstre atitudes de anti-desportivismo

Será ainda desclassificado o atleta que falhe os postos de controlo.

Responsabilidades perante o atleta/ participante.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste regulamento

Seguro desportivo

A organização disponibiliza seguro de acidentes pessoal

(Condições da apólice a divulgar brevemente)

Inscrições

Processo inscrição

Inscrições em cpcd.sentieiras.blogspot.pt

Dúvidas e Informações: cpcd.sentieiras.iol.pt

967784693 / 916748237

Valores e períodos de inscrição

	Inscrições até 22-4-16
Trail Longo (TL)	11€
Trail Curto (TC)	9€
Caminhada	2€+Bem Alimentar não perecível A caminhada será paga no próprio dia

Condições devolução do valor de inscrição

O Valor da inscrição só será devolvido se cancelada até às 24 horas do dia 22 de Abril de 2016.

Poderá ainda a Organização devolver o valor da inscrição, descontando eventuais despesas tidas, se o motivo apresentado á organização assim o justifique.

Material incluído com a inscrição

Dorsal, Seguro, Abastecimentos (líquidos e Sólidos), alimentação no final e lembrança da prova.

Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no dia da prova a partir das 7H30 no Campo de Futebol de Sentieiras – Abrantes.

Os duches serão nos balneários do Campo de Futebol de Sentieiras

Categorias

Trail Longo/Trail Curto

3 Primeiros da Geral individual

Os 3 primeiros classificados por escalão e sexo têm direito a prémio,

Às 1ª equipas melhor classificadas por prova. *

*Para uma equipa classificar é necessário que pelo menos 4 atletas conclua a prova.

Considera-se classificado todo o participante que conclua o percurso na sua totalidade e no tempo limite. A classificação é ordenada do menor tempo, para o maior. Para a classificação por equipas são somados os 4 melhores tempos de cada equipa, sendo o menor tempo vencedor.

Prazos de reclamação das Classificações

As Classificações vão sendo afixadas e atualizadas em tempo real, pelo que se as mesmas podem ir sendo avaliadas.

- Prazo de reclamação das Classificações individuais, até á hora de entrega de prémios. Pelo próprio diretamente ao Diretor Prova
- Prazo de reclamações das classificações por equipas, até 48 horas, pelo delegado ou chefe de equipa para o email:

cpcd.sentieiras@iol.pt