

1º - O TURRES TRAIL CLUBE , com o apoio da Câmara Municipal de Torres Vedras, e APPLSSA - Área de paisagem protegida Local da serra do Socorro e Archeira vai realizar no próximo dia 15 de Janeiro de 2017, um evento denominado "**3º TRAIL RUN SOCORRO E ARCHEIRA**". Este evento, terá um Trail Longo de Grau 3 , MD - muito difícil , um Trail Curto de Grau 3- MD e uma caminhada . O percurso do Trail Run é circular. O local de partida e chegada assim como o secretariado será em local a definir .

## **2º - PERCURSOS**

**Trail aprox. 29 km: TL/ nível 3 - MD**

**Partida: 09:00**

**Tempo máximo 6 horas**

**Trail Curto aprox. - 18 km: TC/ Nível 3 - MD**

**Partida : 09:00**

**Tempo máximo 5 horas**

**Caminhada aprox. - 14 km**

**Partida : 9:00**

**Tempo máximo 4 horas**

## **3º - NORMA**

No Trail só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, 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. Podem participar no Trail Curto menores com mais de 16 anos com a respectiva declaração do encarregado de educação .

A caminhada não tem carácter competitivo destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças 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 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, etc.

## 5º - 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 23 - 18/23 anos
- Seniores - 24/39 anos
- M 40 (40 a 49 anos)
- M 50 (50 a 59 anos)
- M 60 (60 ou mais)

### FEMININOS:

- Sub 23 - 18/23 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.

## 6º - 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 respectivo seguro estão 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 nos dias seguintes 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@gmail.com](mailto:turrestrail@gmail.com).**

## 7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do **nosso site ou via Weventual** , num formulário existente para o efeito e efectivadas **com o devido pagamento** , **questões sobre as inscrições em [turresinscricoes@gmail.com](mailto:turresinscricoes@gmail.com)**

Para mais informações:  
Telefones: 919471714  
Email [turrestrail@gmail.com](mailto:turrestrail@gmail.com)

### Taxas de Inscrição

Datas limites	TL (29km)	TC (18 km)	Caminhada (14 km)
Até 21 de Dezembro de 2015	19 €	14 €	10 €
de 22 de Dezembro a 10 de Janeiro 2016	23 €	18 €	12 €

#### Trail

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais, classificações , abastecimentos , banhos , prémio para finalistas e refeição ligeira final .

#### Caminhada

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais , abastecimentos , banhos , e refeição ligeira final .

### Outras Condições

- As inscrições terminam no dia 10 de Janeiro de 2017.
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- **As inscrições só serão válidas e consideradas 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 5 do dia do evento .

**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.

## 7º - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará dia 15 janeiro das 7:00 as 8.45 .

O secretariado situa-se junto à partida do Trail, Dolce Campo real - Turcifal .

### **Atletas do Trail 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.

## 8º - SEGURANÇA

. **Obrigatório durante a prova.**

Obrigatório	TL (29km)	TC (18 km)	Caminhada (12 km)
Telemóvel	Sim	Sim	Sim
Recipiente mínimo 0,5 l	Sim	-	-
Copo	Sim	Sim	Sim
Corta Vento	Sim	-	-
Apito	sim	-	-
Manta de Sobrevivência	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 íntegra 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 a serem usados em caso necessário.
- **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.**

## 9º - SANÇÕES

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

- 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.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, **será automaticamente desclassificado.**

## 10º - 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.

Para a classificação por equipas contam os quatro primeiros atletas classificados na geral, independentemente do escalão de que façam parte e do sexo.

## 11º - PRÉMIOS

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

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

Trail

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina .
- Troféus aos 3 primeiros da geral Feminina .
- Troféu à Equipa com mais inscrições .
- Medalhas para os 3 primeiros das classes Masculina e Feminina .

## 12º - 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.**

## 13º - DUCHE

Local a definir .

## 14º 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 à Meta.

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

## 15º - 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 no dia do evento e a total aceitação do presente Regulamento. O mesmo pode ser alterado mediante aditamento .

## **16º- 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.

## **17º Casos Omissos**

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

Turres Trail Clube

21-10-2016 Torres Vedras

