



REGULAMENTO

VI TRAIL CIDADE DE ESTREMOZ

"PELOS TRILHOS DE ÉVORA MONTE"

1- APRESENTAÇÃO

O 6º Trail Cidade de Estremoz "PELOS TRILHOS DE ÉVORA MONTE" é um evento organizado pelo **COAAL** – Clube de Orientação do Alto Alentejo.

Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região nomeadamente o Trail Running, trazendo ao Concelho de Estremoz, e mais propriamente à localidade de Évora Monte atletas de todo o País.

O COAAL conta com o apoio da Camara Municipal de Estremoz e da Junta de Freguesia de Évora Monte e de outros parceiros locais.

O 6º Trail Cidade de Estremoz é uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, com partida e chegada no emblemático Castelo de Évora Monte.

Evento este que conta com a realização de um Trail Curto (aprox. 20km) e um Mini Trail (aprox. 10Km).

1.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

TRAIL CURTO (20KM) e MINI TRAIL (10KM):

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, aos indivíduos com idade de 16 e 17 anos ser-lhe-á autorizada participação mediante entrega do respectivo Termo de Responsabilidade, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas, ou Caminhada, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova de extrema dureza nomeadamente o trail, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, riachos, rochas, pedreiras, vegetação etc.

Ajuda externa:

Os atletas poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova.

1.3. COLOCAÇÃO DE DORSAL

Serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação.



Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até 40 minutos antes do início da respetiva prova.

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta.

O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

1.4. 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.

1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente, até chegada de apoio sanitário. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.

2. PROVA

2.1.PROGRAMA

Dia 11 de Março – Abertura das inscrições

Dia 13 de Maio – Fecho do prazo de Inscrições

Dia 21 de Maio

17:00 - Abertura do Secretariado em Évora Monte

21:00 – Fecho do Secretariado em Évora Monte

Dia 22 de Maio

07:00 – Abertura do Secretariado (Évora Monte)

08:45 – Fecho do Secretariado (Évora Monte).

08:40 – Abertura Controlo 0;

09:00 – Partida Trail Curto;

09:20 – Partida Mini Trail;

12:30 – Início da Entrega de Prémios.



2.2. DISTANCIAS E PERFIL ALTIMETRICO

- Trail Curto- Aprox. 20km

- Mini Trail – Aprox. 10Km

Altimetria a publicar oportunamente

2.3. POSTOS DE CONTROLO E POSTOS DE ABASTECIMENTO

Haverá 1 posto de controlo ao longo do percurso do TC.

Haverá 2 Postos de abastecimento líquidos e sólidos para o TC e 1 Posto de abastecimento liquido e solido para o Mini Trail. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

Nota: Referidos abastecimentos poderão sofrer alteração consoante condições climatéricas verificadas na data do evento, sendo no entanto divulgadas atempadamente.

2.4. MATERIAL RECOMENDADO

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel;

Dorsal (visível) (alfinetes para a colocação do mesmo);

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Apito;

Material recomendado e obrigatório por questões de consciência ambiental, a organização não cederá copos durante os abastecimentos, pelo que será de caráter OBRIGATÓRIO que cada atleta se faça acompanhar de Reservatório para líquidos / Copo.

2.5. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários pois, não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

2.6. PENALIZAÇÕES/DESCCLASSIFICAÇÕES

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

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada .
- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.
- Ignore as indicações da organização.
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Não passe nos postos de controlo.
- Deteriore ou suje o meio ambiente.



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

O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

2.7. SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes no TC e MT com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

2.8. MEDIDAS DE AUTO PROTECÇÃO ANTI-COVID

- No ato do levantamento de dorsal o Atleta ou representante da Equipa deverá fazer entrega do Termo de Responsabilidade a que cada dorsal diz respeito.

- Se na data de realização do evento a pandemia SARS-COV-2 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) com vista à segurança de todos os presentes neste e nos pontos seguintes do regulamento.

- No caso da pandemia se manter, as partidas serão feitas de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos (de número a definir), com intervalos de 30 segundos entre cada um.

- O uso da epi (máscara) facial será obrigatória na partida e até 400 metros após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado.

- O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a epi facial de proteção.

3. INSCRIÇÕES

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e até a data limite 13 de Maio de 2022, ou atingidas as 300 inscrições Pagas.

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

As inscrições serão aceites e efetuadas através do site <https://meutempo.pt/>

A organização poderá optar pelo encerramento das inscrições quando se verifique falta de condições para receber mais atletas, garantindo sempre a qualidade do evento.

A alteração da Inscrição nomeadamente nome e ou distância apenas e somente será permitida até a Segunda-Feira anterior ao dia da Prova, ou seja neste caso até 16 de Maio de 2022.

3.1. VALORES E TIPOS DE INSCRIÇÃO

Fase Única – de 11 de Março a 13 de Maio de 2022

Inscrição Trail Curto – **15,00 €**

Inscrição Mini Trail – **13€**



Valor da inscrição para o **MT e TC** inclui:

- T-shirt Técnica
- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Duche; (apenas permitida consoante parecer da DGS)
- Prova Cronometrada
- Bifana e Bebida (cerveja, vinho ou sumo)

3.2. DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues Individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

3.3. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAIS

Dia 21 de Maio

17:00 h às 21:00 h – Évora Monte.

Dia 22 de Maio

07:00 -08:30 - Secretariado na zona das Partidas/chegadas (Évora Monte).

3.4. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Balneários com Wc e banhos junto ao Polidesportivo de Évora Monte;

Balneários com banhos no Pavilhão Municipal de Estremoz (OPCIONAL)

Solo Duro – Évora Monte (Deverão ser acompanhados de saco cama, colchão, proibido montar tendas dentro do recinto, pede-se que se estime o local disponibilizado para o efeito nomeadamente não danificar materiais, colocar o lixo nos recipientes apropriados.)

Presentes serviços apenas serão disponibilizados consoante o desenvolver da situação pandémica e regras impostas pela DGS.



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

Escalões da prova MT e TC:

Masculinos

MSub23 – (16 a 22 anos)
MSeniores - (23 a 29 anos)
M30 - (30 a 39 anos)
M40 - (40 a 49 anos)
M50 – (50 a 59 anos)
M60 – (+ de 60 anos)

Femininos

FSub23 – (16 a 22 anos)
FSeniores – (23 a 29 anos)
F30 – (30 a 39 anos)
F40 – (40 a 49 anos)
F50 – (50 a 59 anos)
F60 – (+ de 60 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

4.2. PRÉMIOS

- Prémio de Finisher; (entregue após termino da prova)
- Os 3 primeiros classificados da Geral Masculina/Feminina do TC e MT ;
- Os 3 primeiros classificados de cada escalão do TC e MT;
- Prémio para a equipa vencedora do TC e MT e para a equipa mais numerosa. A classificação por equipas será obtida através das 3 melhores classificações individuais (não há distinção de sexo ou idade).

5. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

6. MARCAÇÃO DO PERCURSO

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.



Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

7. Diversos

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento poderá ainda ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

