



Regulamento Geral da Prova

1º

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar vai realizar no próximo dia 22 de maio de 2016, pelas 9 horas, um evento denominado “3º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR”.

A prova terá a distância de 35Km para o Trail Longo, 22Km para o Trail Curto, 10 Km para o Mini Trail e 7 Km para a Mini Caminhada e 16 Km para a Caminhada, ambas com carácter solidário.

2º

Percursos

- **TRAIL LONGO**

A prova tem a distância aproximada de 35 km, com início às 9:15 horas.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal).

- **TRAIL CURTO**

O Trail Curto tem a distância aproximada de 22 km, com início às 9:30 horas.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal).

- **MINI TRAIL**

O Mini Trail tem a distância aproximada de 10 km, com início às 09:45 horas.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal).

- **CAMINHADA LONGA E CAMINHADA**

A Caminhada Longa tem a distância aproximada de 16 km e a Mini Caminhada tem a distância aproximada de 7 Km, ambas com início às 9:45 horas.

Terão partida e chegada na Praça João Paulo II, junto ao edifício Palacete Silva (Câmara Municipal).

A caminhada pedestre será realizada sem intuítos competitivos.

3º

NORMA

Nas provas de 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.

A caminhada 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 13 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.

O tempo limite para conclusão do **3º TRAIL RUNNING CTM VILA POUCA DE AGUIAR** será de 7 horas. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

4º

ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações Desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

- **MASCULINOS/ FEMININOS:**

- – Sub 23 - 18/23 anos
- – Seniores - 24/39 anos
- – M 40 (40 a 49 anos)
- – M 50 (50 a 59 anos)
- – M 60 (+ 60 anos)

NOTA: As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

5º - 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, ficando o seguro ativo após a inscrição na prova/caminhada. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora e o número de apólice em emissão, a divulgar posteriormente.

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.

O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no website da companhia (a definir).

Em todas as participações efetuadas 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 e-mail **geral@ctmvilapouca.com**

Para informações relacionadas com os seguros e Rede de Delegações, poderá utilizar os seguintes contactos: Telefone: (a definir)

6º

INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do nosso website, num formulário existente para o efeito:

www.ctmvilapouca.com

Para informações:

geral@ctmvilapouca.com

Pagamento:

Efetuada por referência multibanco. Em casos excepcionas, estrangeiros, o pagamento é efetuado através de transferência bancária.

TAXA DE INSCRIÇÃO

	Trail Longo	Trail Curto	Mini Trail	Caminhadas	Refeição (Opcional)
Até 29 de Fevereiro	€ 10,00	€ 8,00	€ 6,00	€ 5	€ 5
Até 17 de Maio	€12,00	€ 10,00	€ 8,00		

A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após o envio efetuado pelo Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar, de um e-mail a confirmar a inscrição e que contem o número de dorsal.

Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 1000 atletas no Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e ilimitado a participantes na caminhada;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas estipuladas não serão aceites;
- 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 17 de maio de 2016;

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 dorsal

O Secretariado funcionará nos dias 20 (sexta-feira) das 18 às 22 horas, no dia 21 (sábado) de maio de 2016 das 14h00 às 22h00, na sede do clube, Pavilhão Dr. Francisco Gomes da Costa. No dia 22 (domingo) o secretariado encontrar-se-á no local de partida, Praça João Paulo II das 07h30 às 08h30.

A organização poderá decidir no dia da prova efetuar inscrições, tendo a inscrição um valor único de 15€ para as provas de Trail e 10€ para a caminhada. Os interessados devem confirmar antes do dia da prova desta possibilidade.

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 ou um documento de identificação.

8º

Segurança

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento;
- 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 três números de telefone a serem usados em caso necessário: Bombeiros, GNR e Organização;
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas;
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança;
- Os percursos são realizados em caminhos florestais, rurais, abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas. Em algumas ocasiões é necessário fazer-se em estradas transitadas por outros veículos. Nestas situações os participantes devem obedecer às sinalizações de trânsito, bem como, respeitar as regras de trânsito;
- A 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 poderão ser realizadas através de sistema eletrónico ou manual, sendo no caso de sistema eletrónico distribuído um chip agrafado ao dorsal a cada atleta e assim deve permanecer.

As classificações do Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail serão realizadas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a Caminhada.

Prémios

Troféu e prémio monetário para os 3 primeiros classificados da geral e género. Prémio monetário para o 1º classificado por escalão e género.

Outros prémios: T-shirt técnica, lembrança relativa à prova e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

Prémios – Geral**Trail Longo**

Masculino	Prémio	Feminino	Prémio
1º	€ 150	1º	€ 150
2º	€ 100	2º	€ 100
3º	€ 50	3º	€ 50

Trail Curto

Masculino	Prémio	Feminino	Prémio
1º	€ 75	1º	€ 75
2º	€ 50	2º	€ 50
3º	€ 25	3º	€ 25

Mini Trail

Masculino	Prémio	Feminino	Prémio
1º	€ 40	1º	€ 40
2º	€ 30	2º	€ 30
3º	€ 20	3º	€ 20

Prémios - Escalão**Trail Longo**

Masculino	Prémio	Feminino	Prémio
1º M23	€ 25	1º M23	€ 25
1º Sénior	€ 25	1º Sénior	€ 25
1º M40	€ 25	1º M40	€ 25
1º M50	€ 25	1º M50	€ 25
1º M60	€ 25	1º M60	€ 25

Trail Curto

Masculino	Prémio	Feminino	Prémio
1º M23	€ 20	1º M23	€ 20
1º Sénior	€ 20	1º Sénior	€ 20
1º M40	€ 20	1º M40	€ 20
1º M50	€ 20	1º M50	€ 20
1º M60	€ 20	1º M60	€ 20

Mini Trail

Masculino	Prémio	Feminino	Prémio
1º M23	€ 15	1º M23	€ 15
1º Sénior	€ 15	1º Sénior	€ 15
1º M40	€ 15	1º M40	€ 15
1º M50	€ 15	1º M50	€ 15
1º M60	€ 15	1º M60	€ 15

Nota: O prémio a receber será sempre o de maior valor, não sendo por isso, acumulado outros prémios (Geral + Escalão)

12º

Abastecimentos

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

13º

Dormida

A organização disponibiliza dormida em piso duro, para pernoita dos atletas de 21 para 22 de maio. (Será necessário o uso de sacos cama e colchões).

Os atletas devem reservar a dormida no ato de inscrição.

14º

Duche

A Organização disponibiliza duche aos atletas nos balneários do Pavilhão Municipal ou do Complexo Desportivo, a designar oportunamente.

15º

Massagem

Os atletas poderão submeter-se no fim da sua prova a uma massagem, em stand instalado pela organização, mediante o pagamento direto de 1€, a efetuar no local.

16º

Aceitação do Regulamento

A organização poderá alterar o regulamento, caso seja justificado, e de forma a tornar toda a informação mais completa.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no 3º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar 2016, aceitam o presente Regulamento.

Vila Pouca de Aguiar, 10 de maio de 2016