



1. **O CLUBE CUBA AVENTURA** vai realizar no próximo dia 19 de Junho de 2016, pelas 09h30m, um evento denominado «I TRAIL RUNNING CUBA».

1.1. O trail terá a distância de 15 km.

1.2. A caminhada e o mini-trail terá a distância de +/- 8km, com andamentos livres.

2. Condições de participação

2.1. A prova percorre trilhos e caminhos rurais do concelho de Cuba, com início no Parque Manuel de Castro em Cuba (mata) e termina no mesmo sitio da partida, ou seja, Parque Manuel de Castro em Cuba (mata).

2.1.2. A prova está aberta a todos. Os atletas com idade inferior a 18 anos, devem preencher o “termo de responsabilidade” e enviar para o email cubaaventura@gmail.com, assinado pelo respetivo encarregado de educação. A falta deste documento implica a não consideração da inscrição.

3. Inscrições:

3.2.1. A inscrição será feita através do site www.acorrer.pt, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para à organização.

3.2.2. Processo inscrição - 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, sendo a data limite 15 de junho 2016.

3.2.3. A inscrição é pessoal e intransmissível. - A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.



3.2.4. Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o termino das inscrições, (dia 15 de junho 2016).

4. Valores e condições de inscrição:

- Inscrição Trail – 10€ valor da inscrição para o trail, inclui:
- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Camisola técnica;
- Duche;
- Entrada grátis nas Piscinas Municipais.

Inscrição Mini-trail/Caminhada – 10€ valor de inscrição para o Mini-Trail/Caminhada inclui:

- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Camisola técnica;
- Abastecimento sólido e líquido;
- Duche;
- Entrada grátis nas Piscinas Municipais.

Inscrição Almoço – 5€ (participantes) e 10€ (acompanhantes)

5. Condições físicas:

5.1. Para participar é indispensável:

5.1.2. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.



6. Colocação dorsal:

6.1. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.

6.1.2. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

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

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar. Por motivos de segurança, devido a mau tempo, incêndio, ou outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

7. Postos de controlo

7.1. Haverá postos de controlo ao longo da prova de Trail, Mini-Trail/caminhada. É obrigatória a passagem dos concorrentes por todos os postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

8. Locais dos abastecimentos

8.1. Haverá 2 Postos de abastecimento. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.



9. Marcação do Percurso

9.1. 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, pó de pedra 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.

10. Material recomendado

Calçado e vestuário adequados;

Telemóvel;

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

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos.



11. Regras de conduta desportiva:

11.1. Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a 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, entreatajuda 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.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar. Por motivos de segurança, devido a mau tempo, incêndio, ou outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

12. Secretariado da prova/horários e local:

12.1. Sábado, dia 18-06-2016

14h00m Abertura do secretariado (Pavilhão de Exposições do Parque Manuel de Castro em Cuba), entrega de dorsais e camisola técnica. Possibilidade de levantar a entrada para as Piscinas Municipais e desfrutar de uma bela tarde de sol.

12.2. Domingo, dia 19-06-2016

07h00m - Abertura do secretariado;



08h50m – Fecho do secretariado, briefing aos participantes;

09h00m – Aula de Aquecimento;

09h30m – Partida;

12h30m – Almoço;

15h00m – Entrega de Prémios

18h00m – Encerramento de todas as atividades.

12.3. Serviços disponibilizados

Balneários com WC´s e banhos quentes no Pavilhão Gimnodesportivo de Cuba (dista +/- 200m da partida e chegada).

13. Categorias e Prémios

13.1. Definição de escalões etários/sexo individuais

TRAIL (15km) Masculinos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;
- 2º escalão: dos 30 aos 39 anos;
- 3º escalão: dos 40 aos 49 anos
- 4º escalão: + 50.

Trail (15Km) Femininos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;
- 2º escalão: + 30.

TRAIL (8km) Masculinos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;
- 2º escalão: dos 30 aos 39 anos;
- 3º escalão: dos 40 aos 49 anos
- 4º escalão: + 50.



Trail (8Km) Femininos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;
- 2º escalão: + 30.

CAMINHADA: Sem Escalões

14. Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização

O CLUBE CUBA AVENTURA