



Regulamento

1. O Trail Pinhal Total é organizado pela Associação “Pinhal Total” e conta com o apoio da Câmara Municipal de Oleiros, Freguesia de Oleiros/Amieira e Bombeiros Voluntários de Oleiros.
2. Todos os participantes devem ler o regulamento, sendo que o ato da inscrição implica a aceitação plena dos seus termos. Qualquer ocorrência não prevista no regulamento será resolvida pela organização.
3. O evento terá lugar a 26 de Março 2017, regendo-se pelo presente regulamento específico.
4. A Organização reserva-se o direito de efetuar alterações aos percursos caso as condições climatéricas assim o justifiquem, salvaguardando a segurança dos participantes.

• INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas no site da acorrer.pt a partir 14 de Novembro até ao dia 22/03/2017. Estão disponíveis inscrições para três tipos de percurso: Trail Longo (28 Km), Trail Curto (15Km) e Caminhada (11Km).

Prova	Preço
Trail Longo	16€
Trail Curto	14€
Caminhada	Gratuito*

Nota 1: Possibilidade de almoço para caminhantes ou acompanhantes mediante pagamento de 10€

Nota 2: As inscrições serão limitadas a 200 participantes em cada prova e 100 participantes na caminhada.



O valor da inscrição inclui:

- **Trail Longo (28Km):** dorsal, seguro de acidentes pessoal, almoço, abastecimentos, prémio de participação a designar, prémio finisher e outros prémios de presença que a organização venha a angariar.
- **Trail curto (15km):** dorsal, seguro de acidentes pessoal, almoço, abastecimentos, prémio de participação a designar, prémio finisher, e outros prémios de presença que a organização venha a angariar.
- **Caminhada (11km):** brinde, seguro de acidentes pessoal e abastecimento. O Percurso será fitado pelo que será possível ser feito tanto a caminhar como a correr **mas não tem cariz competitivo**

- **APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA**

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

A Organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.



- **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 - 18/22 anos	Sub 23 - 18/22 anos
Seniores - 23/39 anos	Seniores - 23/39 anos
M 40 (40 a 44 anos)	F 40 (40 a 44 anos)
M 45 (45 a 49 anos)	F 45 (45 a 49 anos)
M 50 (50 a 54 anos)	F 50 (50 a 54 anos)
M 55 (55 a 59 anos)	F 55 (55 a 59 anos)
M 60 (mais de 60 anos)	F 60 (mais de 60 anos)

- **Prémios**

Equipa mais numerosa

Prémio para a equipa com mais participantes presentes no evento (conjunto dos 3 percursos)

Trail longo

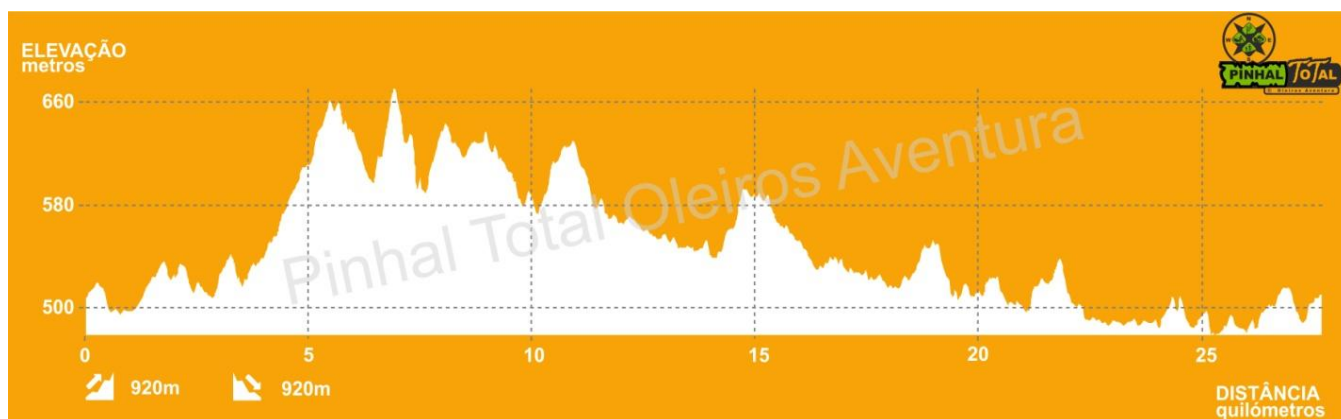
- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu ao vencedor de cada escalão
- Troféu à primeira equipa (de 3 atletas, independentemente do género)

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu ao vencedor de cada escalão
- Troféu à primeira equipa (de 3 atletas, independentemente do género)

- **PERCURSOS E ALTIMETRIAS**

Trail Longo (27km, 920 d+)



O Trail Longo disputa-se em regime de semi autossuficiência de abastecimentos, com partida e chegada na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 09h30.

Trail (14 km, 430d+)



O Trail disputa-se em regime de semi autossuficiência de abastecimentos, com partida e chegada na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 09h30.



• ABASTECIMENTOS

O número de abastecimentos será adequado à distância e dureza de cada uma das provas. De acordo com as características do percurso e com as necessidades dos atletas serão disponibilizados abastecimentos líquidos e sólidos. O número de abastecimentos de cada uma das provas é o seguinte:

Prova	Km	Desnível Positivo Acumulado	Localidade
Trail Longo	5	220m	Orelhão
Trail Longo	13	580m	Cruzamento Ribeiro Azinheira
Trail Longo	21	780m	Praia Fluvial Açude Pinto
Trail Longo	25	870m	Tojeira

Prova	Km	Desnível Positivo Acumulado	Localidade
Trail Curto	5	220m	Orelhão
Trail Curto	8	270m	Praia Fluvial Açude Pinto
Trail Curto	11	360m	Tojeira



Prova	Km	Desnível Positivo Acumulado	Localidade
Caminhada	5	170m	Praia Fluvial Açude Pinto
Caminhada	9	260m	Tojeira

- CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas. Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.

- Ter 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.



- **MATERIAL OBRIGATÓRIO E CONTROLO**

- Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.
- Para segurança dos atletas, todos os participantes deverão apresentar o seguinte material obrigatório durante todo o decorrer da prova:

Trail Longo

- Sistema de hidratação com capacidade para 0,5 litro (mochila com bolsa de água ou porta-bidão);
- Alguma alimentação;
- Telemóvel.

Trail curto e Caminhada

- Sistema de hidratação e Telemóvel.

- **Controlo**

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização. Os atletas devem respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo de registo e de observação (elementos da organização pelo percurso). Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal, sendo que este registo é feito por ordem de chegada. A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo cruzamento de estradas, apesar da existência de elementos da organização que procurarão limitar a circulação de automóvel.



Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

• PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Respeito pela Natureza

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras ou outros no seu próprio CamelBag ou Cinto. Deve 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.

Conduta Desportiva

Todo o participante obriga-se a prestar auxílio a qualquer acidentado assim como, não deteriorar ou sujar o meio ambiente e seguir as indicações da Organização. A não observância deste ponto poderá ser punida com a desclassificação e outras sanções. Deste modo, serão punidos os atletas que:

- Não cumpram o percurso estipulado.
- Não sigam as indicações de elementos da organização ou colaboradores.
- Tenham alguma conduta anti-desportiva, e/ou linguagem ofensiva a atletas e outras pessoas
- Tenham alguma conduta poluidora e destrutiva

Condições Meteorológicas

A Organização reserva-se ao direito de cancelar ou alterar trajeto(s) e/ou data(s) da(s) prova(s) em situações em que as condições climatéricas ou outras condições adversas ponham em risco a integridade física dos participantes. **Neste tipo de situações não haverá lugar a qualquer indemnização total ou parcial dos inscritos.**



- Programa

Dia 26 de Março de 2017

- 8h00** – Abertura de Secretariado
- 9h20** – Briefing do trail Longo, trail Curto e Caminhada
- 9h30** – Partida conjunta
- 10h40** – Chegada prevista do 1º atleta do Trail 14 Kms
- 12h00** – Chegada prevista do 1º atleta do Trail 28 Kms
- 12h30** - Almoço
- 14h30** – Entrega de Prémios

- Contactos úteis

- Pinhal Total - 969044123
- Carlos Lourenço - 962 692 790
- Paulino Mendes - 963 098 299
- Filipe Domingues - 966 806 308
- Bombeiros - 272 680 170
- GNR - 272 682 311
- Urgência 24 Horas - 112
- Município de Oleiros - 272 680 170

- Apoios

