



1. **O CLUBE CUBA AVENTURA** vai realizar no próximo dia 18 de Junho de 2017, pelas 09h00m, um evento denominado «II TRAIL RUNNING CUBA».

1.1. O trail terá as distâncias de 15 km (TC) e 24Km (TL).

1.2. A caminhada terá a distância de +/- 8km.

## **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](mailto: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](http://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 até 14 de junho 2017.

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 14 de junho 2017).

#### **4. Valores e condições de inscrição:**

- Inscrição Trail Curto e Longo – 13,00 € valor da inscrição, inclui:
- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Camisola técnica;
- Duche;
- Entrada grátis nas Piscinas Municipais.

Inscrição Caminhada – 5,00 € valor de inscrição, inclui:

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

Inscrição Almoço – 7,00 € (participantes) e 10,00 € (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 Curto e Trail Longo. 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 ao longo dos percursos de TC e TL e no final. Na caminhada haverá um abastecimento líquido ao longo do percurso e no final será líquido e sólido. 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, bem como algumas marcações em cal. 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.



### **10.1 – Tempo Limite**

- O trail longo (TL) terá um tempo limite de 5 horas;
- O trail curto (TC) terá um tempo limite de 3 horas;
- A caminhada terá um tempo limite de 3 horas.

### **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 17-06-2017

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



## 12.2. Domingo, dia 18-06-2017

07h00m - Abertura do secretariado;

08h50m – Fecho do secretariado, briefing aos participantes;

09h00m – Início do Trail Longo (24Km);

09h10m – Início do Trail Curto (15km);

09h20m – Início da Caminhada;

13h00m – Almoço;

14h30m – Entrega de Prémios;

18h00m – Encerramento de todas as atividades.

## 12.3. Serviços disponibilizados

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

## 13. Categorias e Prémios

### 13.1. Definição de escalões etários/sexo individuais

#### **TRAIL LONGO (24km) Masculinos/Femininos:**

- 1º escalão: até aos 29 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 2º escalão: dos 30 aos 39 anos (M30/F30);
- 3º escalão: dos 40 aos 49 anos (M40/F40);
- 4º escalão: + 50. (M50/F50).

#### **Trail CURTO (15Km) Masculinos/Femininos:**

- 1º escalão: até aos 29 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 2º escalão: dos 30 aos 39 anos (M30/F30);
- 3º escalão: dos 40 aos 49 anos (M40/F40);
- 4º escalão: + 50 (M50/F50).



Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova/inscrição.

#### 13.2. Prémio

- Serão entregues prémios aos 3 (três) primeiros classificados absolutos/geral (masc/fem) do Trail Curto e do Trail Longo.

#### 14. Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização

O CLUBE CUBA AVENTURA