



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O I Trail Running “*Rota dos Moinhos*” será realizado no dia 08 de outubro de 2017 (domingo) em Caparrosa - Tondela, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O I Trail Running “*Rota dos Moinhos*” é organizado pelo Grupo Desportivo da Freguesia de Caparrosa (GDFC) que tem como propósito percorrer trilhos e caminhos da região.

Conta com o apoio da Câmara Municipal de Tondela, Junta de Freguesia da União de Freguesias de Caparrosa e Silvares, Associação de Solidariedade Social de Caparrosa (ASSOC), Comissão de Compartes de Caparrosa, bem como de outras entidades.

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

São 3 tipos de prova do I Trail Running “*Rota dos Moinhos*”. Os atletas devem inscrever-se na prova que mais se adequa à sua capacidade física e/ou psicológica.

Caminhada - 12Km: prova com dificuldade média, aberta a todas as idades.

Mini Trail - 12Km: prova com dificuldade média.

Idade mínima exigida para a inscrição é de 18 anos na data de realização da prova.

Trail Curto - 21Km: prova com um nível de dificuldade média/alta.

Idade mínima exigida para a inscrição é de 18 anos na data de realização da prova.

Os menores de 18 anos têm que apresentar um termo de responsabilidade disponibilizado no ato da inscrição, que deve ser assinado pelo encarregado de educação e entregue no levantamento do dorsal.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições, para a participação no I Trail Running “*Rota dos Moinhos*”, serão feitas através do site www.acorrer.pt, até segunda -feira, 02 de Outubro de 2017 às 23:59h.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.



1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

É importante que o atleta esteja consciente das características desta prova, que decorrerá em terreno montanhoso, por trilhos onde a terra batida, as raízes das árvores e as pedras serão uma constante. É expectável que os atletas estejam devidamente preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como, frio, chuva, sol ou calor intenso. Cada participante tem que estar preparado para gerir os seus problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, assim como pequenas lesões.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

É dada aos participantes a possibilidade de assistência pessoal em caso de emergência desde que dessa ajuda não advenham vantagens competitivas ou de algum modo prejudiquem os outros participantes.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível. O levantamento dos dorsais deve ser feito até **15 minutos** antes do início do *Trail*.

A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação de identificação. Este deve estar em local visível aos elementos da organização sendo a zona correta para fixação abaixo do peito.

Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Todo o comportamento que seja considerado pela organização como inadequado será desclassificado. Caso um atleta encontre um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este até se apresentar no local outro atleta ou alguém da organização (o atleta nunca deve ficar sozinho em caso de lesão).



2. A PROVA

2.1. ORGANIZAÇÃO DA PROVA/ APRESENTAÇÃO

O Grupo Desportivo da Freguesia de Caparrosa (GDFC) organiza no dia 08 de outubro de 2017 o I Trail Running “*Rota dos Moinhos*”.

A prova será constituída por 3 eventos:

A caminhada (12 km), o Mini Trail (12 km) e o Trail Curto (21 km).

A competição terá início e fim no Parque de Merendas de Caparrosa.

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

As provas de Trail terão início às 9h00h e a caminhada às 9h15h.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos para cada prova, Caminhada e Mini Trail (12 km) e Trail Curto (21 km).

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal.

Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável sem variações superiores a 10%.

A **Caminhada e Mini Trail** têm a distância aproximada de 12 km.

Altimetria: (em construção)

O **Trail Curto** tem a distância aproximada de 21 km.

Altimetria: (em construção)



2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por rio. O terreno é maioritariamente em terra batida com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

2.5. TEMPO LIMITE

Os atletas podem fazer a prova a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos:

Caminhada, sem tempo limite.

Mini Trail, **4 horas** de tempo limite.

Trail Curto – **6 horas** de tempo limite.

O corredor que se retirar da prova deve avisar a organização do seu abandono.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta.

A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos do atleta será manual.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Durante o percurso existirão alguns postos de controlo surpresa distribuídos aleatoriamente.

2.8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO (SUJEITO A ALTERAÇÃO)

Haverá 2 postos de abastecimento líquido/sólido no Trail Curto longo e 1 posto de abastecimento líquido/sólido na caminhada/Mini Trail.

Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.



2.9. MATERIL ACONSELHADO

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- ✓ Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético;
- ✓ Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequadas para a corrida;
- ✓ É obrigatório o uso do dorsal assim como um telemóvel operacional.

A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material.

O incumprimento desta norma é punido com desclassificação.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO E PROPRIEDADES PRIVADAS

As provas decorrem em “*open road*”, no entanto, os membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito. Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

2.11. PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- ✓ Não cumpra o regulamento;
- ✓ Não complete a totalidade do percurso;
- ✓ Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe;
- ✓ Altere o dorsal;
- ✓ Ignore as indicações da organização;
- ✓ Tenha alguma conduta antidesportiva;
- ✓ Não passe nos postos de controlo.



2.12. RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

2.13. SEGURO

A Organização é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os atletas, devidamente e comprovadamente inscritos até dia 02 de Outubro de 2017.



3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

O pedido de inscrição é feito através do site www.acorrer.pt e deverá ser feito de acordo com os prazos estabelecidos 02 de Outubro de 2017.

O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de inscrição e validada após pagamento.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições vai desde o dia 02 de Maio de 2017 até, segunda -feira, 02 de Outubro de 2017 às 23:59h.

- ✓ Caminhada - 8€
- ✓ Mini Trail – 10€
- ✓ Trail Curto - 12€

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido. Desistências, lesões, doenças, e situações análogas são consideradas situações normais neste tipo de eventos e tem que ser assumidas pelos participantes como tal.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Para as provas do Mini Trail e Trail Curto será disponibilizado:

- ✓ Dorsal;
- ✓ Seguro de acidentes pessoais;
- ✓ Banho;
- ✓ Abastecimentos líquidos e sólidos;
- ✓ Lembrança.

Para a Caminhada será disponibilizado:

- ✓ Abastecimentos líquidos e sólidos;
- ✓ Lembrança.



3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado funcionará na sede da Junta de Freguesia de Caparrosa, nos dias:

07 de outubro de 2017, entre as **17h00 e as 19h00**;

08 de outubro de 2017, entre as **07h30 e as 08h45**.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Serão disponibilizados os balneários no final da prova, na Associação de Solidariedade Social de Caparrosa (ASSOC).



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Haverá prémios para os **Cinco Primeiros** classificados do Mini Trail e do Trail Curto, nas categorias de Feminino e Masculino.

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios ocorrerá junto da zona da meta pelas **13h00**, após a chegada dos primeiros atletas do Mini Trail e Trail Curto.

4.2. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor de prova. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º B.I./cartão de Cidadão, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do dorsal e motivos que alegam.

As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 30 minutos após a sua publicação. Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais. As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de recurso.



5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Usar Google Maps

5.2. ONDE FICAR

Consultar alojamento local

5.3. LOCAIS A VISITAR

Consultar *site* do município:

<http://www.cm-tondela.pt/>



6. MARCAÇÕES E CONTROLES

O percurso estará marcado com fitas penduradas em elementos naturais. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Será utilizado outro tipo de sinalética, como placas e/ou setas indicadoras. Poderá ser usada cal para corte de alguns pontos do percurso.

7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Respeito absoluto pela natureza e pelos animais.

A organização pretende deixar o percurso pelo menos igual ao que encontrou e por isso cada atleta terá que ser responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Os resíduos deverão ser depositados obrigatoriamente nos cestos instalados durante o percurso, nomeadamente nos abastecimentos e na zona da meta.

8. 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.

9. APOIO E EMERGÊNCIA

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

10. DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.