

Normas Gerais

3º Trail Running Canha

4 de Março 2018.

1.1. O Trail Running Canha

O TR Canha é um evento no âmbito do desporto amador e do turismo de natureza

Esta iniciativa é organizada por uma Comissão Organizadora que tem como objetivo primário dinamizar Canha como local com excelentes características naturais para o Desporto Aventura.

O Trail Running Canha será composto por um Trial Longo, Trial Curto e Eco-Caminhada.

Idade participação nas diferentes possibilidades é seguinte:

- Caminhada – 12 anos a ...(*)
- No TC a partir do Escalão Junior (*)
- No TL a partir do Escalão Sub 23

A participação de menores de 18 anos obriga a entrega da declaração de autorização do encarregado de educação

Os atletas devem ter consciência de que gozam 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.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição deverá ser realizada através da plataforma do site www.acorrer.pt , que atribuirá o numero de dorsal.

1.3. Ajuda externa

Não se permitirá a ajuda de pessoas alheias ao evento durante o percurso do mesmo.

1.4. Dorsais

Os dorsais são pessoais e intransmissíveis para todos os efeitos - atletas que participem com dorsais de outros participantes o seu tempo não será considerado.

Os dorsais serão levantados no secretariado conforme informado no programa.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a participação na parte da frente do atleta (peito ou abdómen), não podendo ser dobrado ou cortado. O dorsal dispõe de contactos de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

1.5. Regras conduta desportiva

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, entreajuda 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, deverá de ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.

1.6. Direitos de imagem

No ato da inscrição o atleta autoriza a Comissão Organizadora a recolha de imagem da sua participação para os fins que esta ache convenientes, para a promoção e difusão do evento nos locais e meios que sejam mais oportunos.

1.7. Resistência Física / Saúde

Os atletas devem ter consciência de que gozam 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

1.8. Programa

Março Dia 1 – Encerramento das Inscrições

Março Dia 3

10:00 – 13:00 / 14:00 – 15:30 horas, Levantamento de dorsais – Bombeiros Voluntários de Canha

Março Dia 4

07:30 - Abertura do Secretariado Bombeiro Voluntários de Canha

08:30 – Abertura do Controlo 0,

08:50 – Briefing

09:00 – Início do TL

09:15 – Início do TC

09:30 – Início da Eco-Caminhada

14:00 – Encerramento dos TL / TC (*poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite*).

12:30 - Entrega de Trofeus

14:00 - Encerramento do Secretariado

1.9. Distância/altimetria/ dificuldade

TL – 25 Km (Grau 2)

TC - 13 Km (Grau 2)

Eco-Caminhada - 10 km

2.0. Mapa/ Perfil altimétrico

Será divulgado oportunamente no
Blog: <http://trailrunningcanha.blogspot.pt/>
E em: <https://www.facebook.com/Trail-Running-Canha-6-Mar%C3%A7o-2016-1657113274531628/>
As distâncias das ZA serão informadas brevemente nos mesmos locais.

2.1. Metodologia de controlo de tempos

Controle de passagens em postos previamente estabelecidos. Tempo controlado eletronicamente por sistemas informáticos e publicados tão rápido quanto possível.

2.2. Postos de controlo

Haverá postos de controlo secretos nos percursos. É obrigatória a passagem dos atletas pelos postos de controlo respetivos para que o seu tempo seja considerado.

2.3. Locais dos abastecimentos

Haverá 3 Postos de Abastecimento no TL e 2 no TC.
Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.4. Equipamento sugerido para o TL / TC

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;
Telemóvel;
Boné;
Protetor solar;
Mochila;
Apito;
Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;
Manta térmica.

2.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O percurso vai decorrer maioritariamente em trilhos e caminhos de terra batida, estes últimos estão naturalmente abertos ao trânsito normal. Pode haver também passagens urbanas e a travessias de asfaltos.

2.6. Penalidades/ exclusão do evento

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos elementos do Staff colocados na zona de partida e ao longo do percurso.
Sofrerá penalidade ou será excluído todo aquele que: - Não cumpra o presente regulamento. - Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada. - Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente. - Ignore as indicações da organização. - Tenha alguma conduta antidesportiva. - Não passe nos postos de controlo. - Deteriore ou suje o meio ambiente.
Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente excluído. O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais (mesmo que

biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

2.7. Responsabilidades perante o atleta/participante

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

2.8. Seguro desportivo / Segurança

Os participantes no TL e TC são abrangidos por seguro desportivo cuja apólice será informada no Secretariado.

No caso dos responsáveis de segurança do evento – Bombeiros Voluntários de Canha - entenderem 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 – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

2.9. Inscrições

As inscrições para o TL / TC serão realizadas exclusivamente através da plataforma www.acorrer.pt, que é responsável pela atribuição de número de dorsal. O valor base é de 10€, exceto outros extras que estejam propostos aos atletas pela [acorrer.pt](http://www.acorrer.pt).

A quando da inscrição o atleta aceita as regras estabelecidas neste documento.

3.0. Condições devolução do valor de inscrição

No caso de Fenómenos Extremos que possam por em causa a segurança do evento este será marcado para uma data posterior que será comunicada aos participantes tão breve quanto possível, sem que aja direito a devolução do valor da inscrição.

3.1. Incluído na inscrição

Dorsal
Abastecimentos sólidos e líquidos
Seguro de acidentes pessoais
Banho
Cronometragem TL - TC
Medalha Finished
Gola técnica alusiva ao evento TL - TC

3.2. Serviços disponibilizados

Balneários com WC e banhos quentes nos Balneários dos Bombeiros V. Canha.

Solo duro no pavilhão dos B. V. Canha (deverão ser acompanhados de saco cama, colchão, tendas apropriadas).

3.3. A entrega dos Trofeus e prémios ocorrerá a partir das 12:30 H, junto à meta.

Definição dos Escalões - Trail curto e Trail longo

- Masculinos:
 - **M Júnior** – 15 - 18 anos (só TC)
 - **M Sub 23** – 19 a 22 anos
 - **M Seniores** – 23 a 39 anos
 - **M40** – 40 a 44 anos
 - **M45** – 45 a 49 anos
 - **M50** – 50 a 54 anos
 - **M55** – 55 a 59 anos
 - **M60** – mais de 60 anos

- Femininos:
 - **F Júnior** – 15 a 18 anos (só TC)
 - **F Sub 23** – 19 a 22 anos
 - **F Seniores** – 23 a 39 anos
 - **F40** – 40 a 44 anos
 - **F45** – 45 a 49 anos
 - **F50** – 50 a 54 anos
 - **F55** – 55 a 59 anos
 - **F60** – mais de 60 anos

Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data do evento.

3.4. Ofertas Especiais

Medalhas personalizados para os primeiros 3 atletas de cada escalão. Outras ofertas especiais serão divulgadas posteriormente.

3.5. Prazo para reclamação de tempos

Após a divulgação dos tempos os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 1 dia para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova que justifique essa reclamação.

3.6. Marcação do Percurso

A marcação principal será constituída por fita sinalizadora de cor amarela. Sinalética de indicação de direção e em cal. Sinalética com outras informações uteis.

Os atletas ficam obrigados a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. No caso do atleta percorrer alguma parte do percurso sem que encontre sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

Nota Final

A Comissão Organizadora reserva-se o direito de poder proceder a alterações de última hora se tal se mostrar estritamente necessário. Este regulamento pode ser completado por aditamentos. Casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora.

14 de Dezembro de 2017