



## **4º Trilhos da Mala Posta**

### **REGULAMENTO**

#### **1. Prova**

##### **1.1. Apresentação da prova**

Inserido na comemoração do seu aniversário a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo em parceria com a Câmara Municipal do Montijo e com o Apoio da União das Juntas de Freguesia de Pegões e Santo Isidro de Pegões, vai levar a efeito a 4ª Edição dos Trilhos da Mala posta a realizar-se no dia 10 de Junho de 2018.

##### **1.2. Programa/Horário**

Dia 10 de Junho

07h30- Abertura do secretariado na Escola EB 2.3 de Pegões

09h00- início da prova (os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 30 minutos antes do início da prova)

12h00- abertura dos almoços (Escola E.B 2.3 de Pegões)

14h00- Entrega dos Prémios



### **1.3. Distância/categorização de dificuldade**

- Trail curto +/- 13kms
- Trail Longo +/- 25kms
- Caminhada +/- 7kms guiada

### **1.4. Mapa/Perfil de altimetria/ descrição percurso**

Será publicado na página do evento no facebook o mapa do percurso e perfil de altimetria

### **1.5. Tempo Limite**

- o trail curto 13kms tem 4h00 de tempo limite
- o trail longo 25kms tem 6h00 de tempo limite
- 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- 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.
- os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos participantes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

### **1.6. Metodologia de controlo de tempos**

- o controlo de tempos será de sistema código de barras que se encontra inserido no dorsal.



### **1.7. locais de abastecimento**

- haverá na prova de 13kms 2 postos de abastecimento, aproximadamente aos 6kms e no término da prova.
- Na prova de 25kms haverá 4 postos de abastecimento, aproximadamente de 6 em 6kms.
- os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água e bebidas energéticas serão destinadas a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento é responsável por ter a quantidade necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- os locais de abastecimento serão também postos de controlo.

### **1.8. Material recomendado**

- Calçado e vestuário adequado;
- Telemóvel
- Dorsal (visível),
- Boné
- Protetor solar
- Mochila
- Apito
- Recipiente para água e alimentos energéticos



#### **1.9. informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

- a prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário
- Haverá algumas zonas dos percursos em que os atletas poderão cruzar-se com viaturas ( travessia de estradas ou estradões ) devendo os atletas terem as cautelas necessárias para evitarem acidentes, no entanto estarão elementos da organização a auxiliar a passagem de estradas.

#### **1.10. penalizações/ desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- altere o dorsal (desqualificado)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)
- não passe nos postos de controlo (desqualificado)

#### **1.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, agendarse-á outra data para a realização da prova.

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo  
Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões  
[afddesportivo@gmail.com](mailto:afddesportivo@gmail.com)  
937550855



### **1.12. Seguro desportivo**

- O seguro de acidentes pessoal está incluído na inscrição

## **2. Condições gerais de participação**

### **2.1. Idade de participação**

- O trail curto e longo são abertos à participação de todas as pessoas com idade mínima de 18 anos.
- A caminhada é aberta a todas as idades, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um responsável maior de idade.

### **2.2. inscrição regularizada**

- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio na página [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)
- número máximo de participantes é de 1000 no total das três distâncias

### **2.3. Colocação do dorsal**

- Os dorsais serão entregues individualmente a cada atleta
- Os participantes deverão levantar a documentação necessária/ dorsal até 30 minutos antes da prova
- O dorsal não deve ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do participante (peito/abdómen).





#### **2.4. Regras conduta desportiva**

- Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair play: Respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores, respeito pelo ambiente natural procurando um impacto ambiental nulo.
- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxilio, terá que ficar com este até que o próximo atleta chegue e assim sucessivamente.
- Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão

#### **3.Inscrição**

##### **3.1 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 24 de Maio de 2017.
- A inscrição é pessoal e intransmissível
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidsde do participante, inclusivé para efeitos de seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições (5 Junho 2018).

#### **LIMITE DE INSCRIÇÕES**

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo

Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões

[afddesportivo@gmail.com](mailto:afddesportivo@gmail.com)

937550855



-1000 participantes no total das três distâncias

### **3.2.Valores e condições de inscrição**

#### Inscrição Trail-10€

Valor da inscrição para o trail inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Camisola técnica
- Lembranças
- Duche

#### Inscrição Caminhada- 5€

Valor da inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoal
- T-shirt
- Fruta e água
- Lembranças
- Duche

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo

Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões

[afddesportivo@gmail.com](mailto:afddesportivo@gmail.com)

937550855



Inscrição Almoço- 5€

### **3.3. Condições devolução do valor da inscrição**

- não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição.

### **3.4. Serviços disponibilizados**

- Balneários com Wc's e banhos quentes na Escola EB2.3 de Pegões

## **4. Escalões e prémios**

### **4.1. Definição dos Escalões**

Trail Curto e Trail Longo

Masculinos:

Sub23- dos 18 aos 22 anos

M Sêniores- dos 23 aos 39 anos

M40- dos 40 aos 44 anos

M45- dos 45 aos 49 anos

M50- dos 50 aos 54 anos

M55- dos 55 aos 59 anos

M60- a partir dos 60 anos

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo

Rua de São João N.º301 R/C Esq 2985-209 Pegões

[afddesportivo@gmail.com](mailto:afddesportivo@gmail.com)

937550855





Femininos:

F Sub23- dos 18 aos 22 anos

F Sêniores- dos 23 aos 39 anos

F40- dos 40 aos 44 anos

F45- dos 45 aos 49 anos

F50- dos 50 aos 54 anos

F55- dos 55 aos 59 anos

F60- a partir dos 60 anos

Caminhada: sem escalões

#### **4.2. Prémios**

- Prémio à equipa com mais elementos inscritos nos 3 percursos.
- Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão dos 13kms masculinos e femininos.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão masculinos e femininos na prova de 25kms.
- Prémio às 3 primeiras equipas Masculinas e Femininas- Serão contabilizados os 3 primeiros atletas da prova de 13kms e os 3 primeiros classificados da prova dos 25kms. (total 6 atletas)

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo  
Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões  
[afddesportivo@gmail.com](mailto:afddesportivo@gmail.com)  
937550855



#### **5. Marcação do percurso**

- A marcação do percurso será constituída por fitas penduradas 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, cal a cortar estradas.

#### **6. Casos omissos**

- Os casos omissos serão resolvidos pela organização