

3º Trail Serra do Muro

Regulamento

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

O Trail Serra do Muro 25 kms e Mini-Trail 15 kms estão abertos a maiores de idade (18 anos). A Caminhada 10 kms não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através de do site de inscrições www.portimer.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas. Esta prova será feita em semi-suficiência.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário, o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

1.7. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova Organização

O 3º Trail Serra do Muro será realizado no dia 23 de Abril de 2017, no Parque do Rio Ferreira em Rebordosa, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O 3º Trail Serra do Muro será constituído por 3 eventos:

- Trail - 25 kms

- Mini-Trail – 15 kms

- Caminhada - 10 kms, sem fins competitivos.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

A organização estará a cargo do clube Paredes Aventura e da Portimer.

2.2. Programa/Horário

Dia 22 de Abril (Sábado):

10h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais – O secretariado funcionará nas instalações do Centro Escolar Nº. 1, junto ao Parque do Rio Ferreira, na Rua da Escola Secundária .

22h00 – Encerramento do secretariado.

Dia 23 de Abril (Domingo):

07h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais;

08h30 – Hora limite para levantamento de dorsais.

08h45 – Controlo zero Trail Serra do Muro 25/15 km.

09h00 – Partida Trail Serra do Muro 25/15 km

09h15 – Controlo zero Caminhada 10 km

09h30 – Partida Caminhada 10 km

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trial Serra de Muro 25 km

12h00 – Cerimónia de entrega de prémios do 3º Trail Serra do Muro

15h00 – Encerramento do 3º Trail Serra do Muro

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

Serão disponibilizadas na página do facebook as indicações técnicas da prova.

2.4. Tempo Limite

O tempo limite para o 3º Trail Serra do Muro será de 5h30 horas.

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.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa Portimer, com recurso a chip.

2.6. Postos de controlo/ locais de abastecimento

O Trail 25 kms terá 3 abastecimentos líquidos e sólidos, dois intermédios e um na meta. O Mini-Trail 15 kms e a Caminhada 10 kms terão dois abastecimentos, um intermédio e um na meta. É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora dos abastecimentos. Os locais de abastecimento servirão de postos de controlo, havendo postos de controlo surpresa durante o percurso.

2.7. Material obrigatório

Não haverá material obrigatório, no entanto, a organização adverte os participantes a protegerem-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação como camel-back ou cinto com bidons.

2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

A prova será em sistema open-road, sendo que o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

2.9. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- b: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- c: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 mns)
- d: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- e: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- f: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.portimer.com. Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai desde o dia 5 de Março até ao dia 15 de Abril.

Trail Serra do Muro 25 km – 12,50 euros

Mini-Trail 15 km – 10,00 euros

Caminhada 10 km – 7,50 euros

O Trail Serra do Muro está limitado às primeiras 600 inscrições pagas no conjunto das duas distâncias, enquanto que a Caminhada 10 km está limitada às primeiras 200 inscrições pagas.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Serra do Muro 25 / 15 km:

- dorsal
- seguro de acidentes pessoais
- abastecimentos
- t-shirt técnica
- prémio finisher

Caminhada 10 km:

- dorsal
- seguro de acidentes pessoais
- abastecimentos
- t-shirt técnica

3.5. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado funcionará nas instalações do Centro Escolar Nº 1 em Rebordosa, junto ao Parque do Rio Ferreira, situado na Rua da Escola Secundária, em Rebordosa, Paredes, no

dia 22 de Abril (sábado) das 10h00 às 22h00, e no dia 23 de Abril das 7h00 às 15h, hora de encerramento da prova.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

3.6. Serviços disponibilizados

Duche após a prova em local a indicar brevemente.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será junto ao local de partida e chegada da prova às 12h00.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

Escalões Masculinos / Femininos:

Seniores M/F (18 a 39 anos)

M40 – F40 (40 a 49 anos)

M50 - F50 (mais de 50 anos, inclusivé)

Equipas

Para a classificação coletiva serão contabilizados os quatro primeiros atletas de cada equipa, sem distinção de sexo ou idade.

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

4.3. Prémios

Trail Serra do Muro 25 e 15 km

Escalões Masculinos, Femininos e Equipas:

1º, 2º, 3º Lugar - Troféu + ofertas

4.4. Reclamações

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 100 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

Notas e alterações:

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.