

# 3<sup>o</sup> TRAIL



## MEDA DE MOUROS

# 17 JAN 2016

**DOMINGO \* 09H30M**

**COMISSÃO DE  
MELHORAMENTOS DE  
MEDA DE MOUROS - TÁBUA**

**CORRIDA: 17KM OU 30KM  
CAMINHADA: 10KM**

**INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:  
[HTTP://TEAMMEDADEMOUROS.WIX.COM/2013](http://TEAMMEDADEMOUROS.WIX.COM/2013)  
DATA LIMITE 11 DE JANEIRO**



**ORG.**



**UNIAO DAS  
FREQUENCIAS  
DE PINHEIRO DE COIA  
E MEDA DE MOUROS**

**APOIOS**



## Regulamento

A Team Meda de Mouros, em conjunto com a Comissão de Melhoramentos de Meda de Mouros vão organizar no próximo dia 17 de Janeiro 2016 pelas 9:00h, o III Trail de Meda de Mouros, que consistirá em duas corridas com carácter competitivo. Em simultâneo, decorrerá uma caminhada. Este será constituído pelas seguintes distâncias:

**Trail Longo 30km** - Com partida no Campo de Futebol, do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Meda de Mouros às 9:30h

**Trail Curto 17km** - Com partida no Campo de Futebol, do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Meda de Mouros às 9:30h

**Caminhada 9km** - Com partida no Campo de Futebol, do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Meda de Mouros às 9:35h

Todos os percursos têm como início e fim no Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Meda de Mouros e percorrerá várias zonas com interesse histórico da nossa zona.

Como não será possível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas povoações e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Na prova de Trail 30 Km haverá classificação geral e por escalões.

Na prova de Trail Curto 17 Km apenas teremos classificação geral M/F.

## Condições de inscrição

A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento do formulário do separador de inscrição desta página.

Em seguida deverá realizar uma Transferência Bancária para o **NIB:0035 0054 0008 0050 33053** da Comissão de Melhoramentos de Meda de Mouros.

A inscrição só será aceite após o envio do comprovativo de pagamento para o email: [teammedademouros@gmail.com](mailto:teammedademouros@gmail.com)

A inscrição também poderá ser realizada nas Centro de Marcha e Corrida de Tábua, em Tábua. Deverá preencher um formulário e proceder ao pagamento no ato de inscrição.

Taxa de inscrição TRAIL LONGO 30Km: 10€

Taxa de inscrição TRAIL CURTO 17Km: 8€

Taxa de inscrição CAMINHADA 10Km: 3€

Por MAIS 2€ os caminhantes e corredores poderão desfrutar do melhor da nossa gastronomia local. No final da prova haverá Caldo Verde e as típicas Bôlas da nossa aldeia.

Devido a razões de logística o Trail de Meda de Mouros é limitado a cerca de **200 participantes**, no total das 2 provas.

O preço da inscrição inclui para todos os atletas/caminheiros abastecimentos ao longo da prova assim como no final, banhos quentes e recordações alusivas à prova, seguro.

As inscrições encerram dia 11 de Janeiro de 2016.

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. De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova.

Semi-autonomia: é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, lesões, etc.). Os participantes devem possuir a capacidade de semi-autonomia.

## **Secretariado e Dorsais**

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais no Secretariado da Prova, a funcionar durante a tarde de Sábado e no Domingo das 7h30 às 9:00 horas, no Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Meda de Mouros.

## **Desclassificação**

Serão desclassificados todos os atletas que não passem nos controlos, cortem percurso, tenham conduta anti-desportiva, poluidora ou prejudiquem o andamento da prova ou de outros atletas.

## **Almoço e entrega de prémios**

O almoço será servido às 13 horas, durante o almoço será feita a entrega dos prémios de classificação a todos os atletas.

## **Dormidas**

A Organização disponibiliza o Salão Junta de Freguesia para dormidas em solo duro.

O atleta deve ser portador de colchão, saco-cama ou tenda.

O atleta deve informar a organização até 8 dias antes de que pretende utilizar as instalações pelo e-mail: [teammedademouros@gmail.com](mailto:teammedademouros@gmail.com)

## **Escalões**

A classificação por escalões só terá efeito no Trail longo 30km.

- Sub 23 Masculinos (16 a 23 anos)
- Seniores Masculinos M-SEN (24 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (50 a 59 anos)
- Veteranos Masculinos M-60 (+ de 60 anos)

- Sub 23 Femininos (16 a 23 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (24 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (50 a 59 anos)

- Veteranos Femininos F-60 (+ de 60 anos)

Em caso de dúvida será pedido o B.I., sem o qual se considera injustificada qualquer reclamação.

## **Classificação por equipas**

A classificação por equipas só terá efeito no trail longo 30km e será tida em conta a classificação dos três primeiros atletas de cada equipa.