

1. GENERALIDADES

1. Numa Organização da ACDR Calheiros , realiza-se no dia 21 de Junho de 2015, com partida e chegada junto à sua sede, sita na Rua da Igreja, n.º 62, freguesia de Calheiros, concelho de Ponte de Lima, a prova desportiva denominada 1º Trail Rota dos 4Abades, na vertente de corrida de montanha.

1.1. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras.

1.2. Condições físicas

1.2.1. Para participar é indispensável:

1.2.1.1 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.

1.2.1.2 De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

1.2.1.2.1 Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas

1.2.1.2.2 Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

1.3. Colocação dorsal

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito.

1.3.1 O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido.

1.3.2 Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dois minutos.

1.3.3 Em caso de perda do número, o atleta sofrerá uma penalização de quinze minutos no tempo final da prova.

1.3.4 Não é permitida qualquer alteração do peitoral número, sob pena de desclassificação.

1.3.5 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).

1.4. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

2. Percursos e distâncias

2.1. São as seguintes distâncias e hora de partida das provas do Trail:

TL - Trail Longo - 26 km

TC – Trail Curto - 11 km

2.2. O local de partida e de chegada será junto à sua sede, sita na Rua da Igreja, n.º 62, freguesia de Calheiros, concelho de Ponte de Lima

3. Escalões etários

3.1. Serão considerados os seguintes escalões etários, comuns às provas de Trail Longo e Trail Curto

Masculinos

(SEN M) – Seniores masculinos – dos 18 aos 39 anos

VET M40 - Veteranos masculinos (Dos 40 aos 44 anos)

VET M45 - Veteranos masculinos (Dos 45 aos 49 anos)

VET M50 - Veteranos masculinos (Dos 50 aos 54 anos)

VET M55 - Veteranos masculinos (Dos 55 em diante)

* Com o mínimo de 15 participantes, caso não aconteça transitam para o escalão anterior.

Femininos

(SEN F) – Seniores femininos – dos 18 aos 39 anos

VET F40 - Veteranos femininos (Dos 40 aos 49 anos)

VET F50 - Veteranos femininos (Dos 50 anos em diante)

* Com o mínimo de 15 participantes, caso não aconteça transitam para o escalão anterior.

3.2. Para o apuramento dos escalões etários é considerada a idade à data de realização da prova.

3.3. Dada a pendência quanto ao número mínimo de participantes por escalão, a elaboração dos mesmos será feita até 10 de Junho.

4. Partidas

4.1. As partidas do Trail rota dos 4Abades serão feitas de acordo com a distância:

09:30 horas – TL - Trail longo (26km)

10:30 horas – TC - Trail Curto (11km)

5. Inscrições

5.1. As inscrições poderão ser feitas em www.acdrcalheiros.pt estando sujeitas às seguintes taxas de inscrição:

Trail Longo 26 km

Até 10/06/2015 - 10 euros

Última hora - 20 euros

(Opção com almoço para atleta e acompanhantes acresce 5 euros/pessoa)

Trail Curto 11 km

Até 10/06/2015 - 7 euros

Última hora - 15 euros

(Opção com almoço para atleta e acompanhantes acresce 5 euros/pessoa)

5.2. A inscrição de cada uma das prova inclui:

- a) Dorsal personalizado;
- b) Camisola técnica alusiva ao evento;
- c) Abastecimentos no percurso (alimentos sólidos e líquidos);
- d) Seguro desportivo;
- e) Duche de água quente;

5.3. Não serão aceites inscrições por email ou telefone;

5.4. Não serão permitidas inscrições no dia da prova;

5.5. As inscrições são pessoais e intransmissíveis;

5.6. Em caso de desistência da participação na prova só é devolvido o dinheiro da inscrição por motivo justificado por atestado médico;

5.7. Dada a natureza dos percursos, em montanha e em alguns casos com declives acentuados, é desaconselhada a participação de pessoas com mobilidade reduzida e de crianças;

5.8. As inscrições estão limitadas a 600 participantes, distribuídas da seguinte forma:

26 km – 300 inscrições

11 km – 300 inscrições

6. Levantamento de dorsais e kits de inscrição

6.1. O levantamento de dorsais e kits de inscrição pode ser nos seguintes locais, datas e horários:

Sede da ACDR Calheiros, sábado dia 20 de Junho das 20:00 às 22:00 horas, e no Domingo dia 21 de Junho das 08:00 às 09:00 horas.

6.2. Aconselha-se vivamente que o levantamento de dorsais e kits de inscrição possa ser feito na véspera da prova, a fim de evitar filas de espera

6.3. Para poderem proceder ao levantamento dos dorsais é obrigatória a apresentação de um documento de identificação ou impressão da inscrição;

6.4. Uma só pessoa pode levantar vários dorsais desde que se faça acompanhar das cópias dos documentos de identificação dos atletas;

7. Postos de controlo

7.1. A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

7.1.1 Ao longo do percurso existirão postos de controlo.

7.1.2 Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo.

7.1.3 Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

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

As distâncias correspondem a um valor aproximado.

Nota: Poderão existir outros postos adicionais de controlo em locais estratégicos

7.2 Prazo

Hora limite (TC 11 Km) - 15h00m *Os atletas que chegarem depois desta hora, não serão classificados.

Hora limite (TL 26 Km) – 17h00m *Os atletas que chegarem depois desta hora, não serão classificados.

7.3 Locais dos abastecimentos

Abs 1 TL/TC 4,5 km (Líquidos)

Abs 2 TL/TC 8 km (Líquidos)

Abs 3 TL 12 km (Sólidos e Líquidos)

Abs 4 TL 18 km (Sólidos e Líquidos)

Abs 5 TL 21 km (Sólidos e Líquidos)

Abs 6 TL 23 km (Líquidos)

Meta TL/TC (Sólidos e Líquidos)

*líquidos inclui bebida isotónica

8. Prémios

8.2. Os três primeiros classificados de cada escalão recebem troféus;

8.3. A cerimónia de entrega dos prémios aos primeiros classificados de cada escalão decorre junto à sede.

8.4. Haverá classificações coletivas, até 3º classificado, nas provas de 26 e 11 km contando para o efeito os 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do género ou escalão;

8.5. Não haverá prémios monetários;

8.6 Penalizações/ desclassificações

8.6.1 As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados.

Penalização por falha em 1 PC – 30 minutos, 2 PC – 60 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação.

8.6.2 A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por falta de conduta não desportiva.

9. Seguro desportivo

9.1. A organização tem um seguro desportivo a favor dos participantes não federados, (artigos 15º e 18º do Decreto-Lei nº 10/2009). O seguro de provas desportivas cobre os riscos de morte ou invalidez permanente e despesas de tratamento constantes na respectiva apólice;

10. Segurança no percurso

10.1. Caberá aos membros da organização devidamente identificados

11. Direitos de imagem

11. O participante, ao proceder à sua inscrição, autoriza a cedência, a ACDR Calheiros de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem, captada em

filmagens e em fotografias que terão lugar durante a realização da prova, autorizando a sua reprodução para fins de divulgação de campanhas.

12. Organização

12.1. O Júri da Prova é constituído pelos elementos da direcção da ACDR Calheiros e convidados.

12.2. Compete aos elementos de percurso, juizes de partida e chegada, anotarem e desclassificarem os atletas que:

- a) Não cumpram o percurso da prova;
- b) Obstruam intencionalmente outros participantes;
- c) Tenham comportamento poluidor.

12.3. Quaisquer reclamações ou protestos têm de ser apresentados por escrito, obrigatoriamente feito em impresso próprio disponibilizado pela organização ou por email e dirigido a um dos membros do Juri da Prova, até às 18 horas de terça-feira, dia 23 de Junho de 2015, pelo que após esse momento as classificações serão consideradas oficiais e homologadas;

13. Serviços e Facilidades

a) Abastecimentos sólidos e líquidos (acima referidos) constituído por: água, refrigerantes, bebidas isotónicas, alimentos açucarados, salgados, carnes, pão e fruta.

b) Serviço de Pronto-Socorro e Recolha (assegurado por elementos da organização posicionados em pontos do percurso e preparados para assistir os participantes com cuidados médicos (primeiros-socorros), e transporte em caso de abandono, mediante contacto telefónico com a zona da meta.

13.2. Os números de contacto estarão impressos no dorsal, assim como o percurso da prova;

13.4. A organização não se responsabiliza pela eventual falta de pertences pessoais.

14. Recomendações

14.1. Em nome da defesa do meio-ambiente é expressamente proibido aos participantes:

- a) Atentar contra a fauna e flora;
- b) Abandonar qualquer resíduo sólido no percurso da prova;

14.2. Os participantes devem se fazer munir do seguinte material, que não sendo obrigatório *(ver ponto 14.6), é altamente recomendável:

- a) Apito;
- c) Telemóvel com bateria carregada;
- d) Água e barras energéticas.
- d) Camelbak ou depósito com capacidade mínima de 0.5l.

14.3. Os participantes serão controlados à partida

14.4. No decorrer da prova qualquer dúvida pode ser esclarecida na central de acompanhamento instalada na zona da meta;

14.5. Todos os participantes estão obrigados a prestar assistência aos demais concorrentes sempre que estes necessitem de ajuda no decorrer do percurso da prova;

14.6. *A organização em função das previsões/condições meteorológicas poderá **alterar o equipamento de recomendado para obrigatório.**

15. Casos Omissos

15.1. Todos os casos omissos neste Regulamento, serão apreciados pela Organização, com base nos regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo.

Notas e alterações:

Este regulamento poderá sofrer alteração até 15 dias antes da realização do mesmo.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os dois eventos.