

## **REGULAMENTO**

### **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

#### **1.1. Idade participação diferentes provas;**

Trail 14 km:

A prova é aberta a maiores de idade (18 anos). Somente esta prova terá cronometragem.

Caminhada 10 km;

Esta prova 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 online no site da empresa de cronometragem Sinctime.

No momento 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.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam 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. Colocação dorsal;**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.

### **1.5. 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 e ou expulsão.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova Organização;**

A prova pretende dar a conhecer alguns locais da freguesia e freguesias vizinhas, potenciando a prática desportiva e tem um cariz solidário.

### **2.2. Programa/Horário;**

- Horário – Abertura e encerramento do secretariado para entrega de dorsais:
  - Dia 23 e 24 de dezembro: 14h00 às 18h00;
- Horário e programa da prova, dia 26 de dezembro:
  - Abertura e encerramento do secretariado: 8h00 às 9h00;
  - Trail: 9h30;
  - Caminhada: 9h40

### **2.3. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso;**

Serão disponibilizadas na página do Facebook e Instagram as indicações técnicas da prova.

### **2.4. Tempo Limite;**

O tempo limite para o Trail é de 2h30.

Se, no decorrer do evento, a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, esta assim o pode fazer de modo a garantir o bem-estar do mesmo.

### **2.5. Metodologia de controlo de tempos;**

Cronometragem efetuado pela empresa Sinctime

### **2.6. Postos de controlo/ locais de abastecimento;**

O Trail terá durante o seu percurso alguns pontos de controlo e que para apuramento da classificação todos os pontos de controlo terão de ser validados.

O trail e caminhada terão 2 abastecimentos, um intermédio e um na meta

É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora dos abastecimentos.

## **2.7. Material obrigatório;**

- Telemóvel (com funcionamento comprovado);

Além do material supra-referido, a organização adverte os participantes a protegerem-se com vestuário adequado às condições climáticas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação tipo camel-back ou cinto com bidons.

## **2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário;**

A prova será em sistema open-road, pelo que, cada atleta é responsável pela passagem de estradas, devendo cumprir as regras do código da estrada.

## **3. Animais Domésticos**

A organização não permitirá o acesso a animais domésticos.

## **4. INSCRIÇÕES**

### **4.1. Processo inscrição;**

As inscrições terão que ser efetuadas no site da empresa de cronometragem Sinctime

### **4.2. Valores e período de inscrição**

O período das inscrições será desde o dia 15 de NOVEMBRO 2023 até ao dia 22 de DEZEMBRO 2023.

- Trail - 12 €
- Caminhada – 8 €

*Nota: Somente será garantido o dorsal personalizado, às inscrições efetuadas até às 22 horas do dia 20 de DEZEMBRO 2023*

### **4.3. Condições de devolução do valor de inscrição;**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova.

Material incluído com a inscrição;Exs de materiais:

- T-shirt Técnica (*garantida para inscrições até ao dia 18 de dezembro, após isso serão dadas depois da prova*)
- Dorsal Personalizado (garantido a inscrições feitas até ao dia 20 de dezembro após essa data o dorsal não será personalizado)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Recordação da Prova
- Brindes promocionais que a organização consiga angariar