



REGULAMENTO

Trail Curto – 12Km
(Campeonato Distrital de Trail Curto)

Trail Longo – 26Km

Caminhada – 10Km

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Trail Curto: superior a 18 anos;

Trail Longo: superior a 18 anos;

Caminhada: superior a 12 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação em qualquer uma das provas deste evento o atleta/caminheiro deve ter a sua inscrição regularizada (processo de inscrição descrito no tópico 3 deste Regulamento).

1.3. Condições físicas

No *Trail Curto* e no *Trail Longo* apenas poderão participar atletas que se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de corrida em percursos acidentados e de trilhos.

Na *Caminhada* apenas poderão participar indivíduos que gozem de boa saúde e se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de caminhada em percursos acidentados e de trilhos.

1.4. Ajuda externa

A ajuda externa permitida enquadra-se apenas na assistência médica, de primeiros socorros ou similar. Qualquer outra ajuda que se traduza numa vantagem relativamente aos restantes atletas, como por exemplo o auxílio no transporte, é proibida.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.



1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado (p. ex.: o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física) em qualquer um dos eventos será punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Os atletas e caminheiros são responsáveis por todas as acções susceptíveis de produzir danos físicos, materiais ou morais a si mesmo ou a terceiros.

2. Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / organização

O **Clube de Atletismo da Barreira** organiza no dia 6 de Março de 2016, pelas 09h00m, o *III Trail Off-Road da Barreira*, composto por um *Trail Longo*, um *Trail Curto* e uma *Caminhada*.

No *Trail Curto* disputa-se o Campeonato Distrital de Trail Curto da Associação Distrital de Atletismo de Leiria - ADAL. (ver notas finais)

O *Trail Longo* faz parte do Circuito do Calcário 2016, sendo a 3ª prova deste Circuito.

Se a organização entender que as condições climatéricas são adversas à segurança dos atletas ou que existem outras razões de natureza diversa que se incompatibilizem com o evento, os percursos poderão sofrer alterações ou, no limite, o evento pode ser suspenso. Neste último caso, as taxas de inscrição efectivamente pagas serão devolvidas ou transitarão para o evento a realizar em nova data.

2.2. Programa / horário

07h00m: abertura do secretariado no bar do Jardim do Visconde da Barreira, Leiria;

08h30m: fecho do secretariado no bar do Jardim do Visconde da Barreira, Leiria;

09h00m: partida oficial do *Trail Curto* e do *Trail Longo* do largo junto à Igreja da Barreira, Leiria (onde haverá controlo de partida);

09h05m: partida da *Caminhada* do largo junto à Igreja da Barreira, Leiria (onde haverá controlo de partida);

13h00m: hora prevista para o início da Cerimónia de Entrega de Prémios e Troféus do *Trail Curto* e do *Trail Longo* no Jardim do Visconde da Barreira.

13h30m: hora limite para a chegada do último atleta do *Trail Curto* e do *Trail Longo* ao Jardim do Visconde da Barreira.



2.3. Distancia / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

	Distância aproximada	Desnível + aproximado	Classificação ATRP
<i>Trail Curto</i>	12km	400m	TC – Grau 2
<i>Trail Longo</i>	26km	780m	TL – Grau 2
<i>Caminhada</i>	10km	-----	-----

2.4. Mapa/ perfil altimétrico/ descrição percurso

Os mapas e perfis altimétricos serão fornecidos na página do evento.

O *Trail Curto* e o *Trail Longo* decorrem em percursos mistos de trail e cross, percorrendo estradões e trilhos técnicos balizados.

A *Caminhada* decorre num percurso em estradões e trilhos sinalizados.

2.5. Tempo limite

O tempo limite para os atletas do *Trail Curto* e do *Trail Longo* concluírem o percurso é de 4h30, isto é, até às 13h30.

2.6. Metodologia de controle de tempos

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos por intermédio de uma pulseira colocada no braço do atleta. Esta pulseira é entregue junto ao local de levantamento do dorsal, onde deve ser activada, e o atleta é obrigado a devolvê-la no final da prova. A não devolução da pulseira à organização ou à equipa de cronometragem implica o pagamento do valor de 50,00€.

2.7. Postos de controlo

Existirá um controlo 0 efectuado imediatamente antes da partida. Existirão ainda outros pontos de controlo em locais não revelados onde a pulseira será lida de modo a registar a passagem dos atletas. Os atletas que falhem algum dos PC's serão desclassificados.

2.8. Abastecimentos

Trail Curto: 1 posto de abastecimento (PA) de água;

Trail Longo: 3 postos de abastecimento (PA), dois de água e um com água e sólidos.

Por razões ambientais, não serão distribuídas garrafas de água, os abastecimentos serão em copos de plástico a serem deixados nos PA's. Os atletas devem beber no local ou proceder ao enchimento recipientes próprios.



2.9. Material recomendado

Para sua segurança, os atletas que participem no *Trail Curto* e no *Trail Longo* devem transportar consigo: telemóvel; reservatório para água (porta-bidon, camelback ou outro).

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito em localidades, estradas ou estradões de uso público, sob pena de assumirem potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações/ desclassificações

O atleta será desclassificado no *Trail Curto* ou no *Trail Longo* se:

- não cumprir o presente regulamento;
- não cumprir o percurso definido;
- não respeite as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;
- retire ou altere sinalização do percurso;
- complete o percurso após o tempo limite definido para o evento;
- tenha uma conduta antidesportiva;
- tenha uma conduta poluidora (o atleta é responsável pelo transporte dos invólucros de barras energéticas e outro lixo por si produzido e deve depositá-lo num abastecimento ou à chegada);
- não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;

O atleta será penalizado em futuras edições se desistir da prova sem aviso. Em caso de desistência, o atleta ou caminheiro deverá tentar por todos os custos fazê-lo preferencialmente junto a um dos postos de abastecimento ou postos de controlo, comunicando o seu abandono aos elementos da organização ou colaboradores. Na impossibilidade de o fazer nestes locais, deverá encontrar meios para contactar algum elemento da organização.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por sua livre e espontânea vontade, os riscos, consequências e danos decorrentes da participação no evento. Fica a organização, bem como quaisquer elementos envolvidos na organização da prova, isentos dessa responsabilidade.

O acto de inscrição no evento pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.



A prova contará com a presença de ambulância de prevenção durante o período do evento, estacionadas no local da prova, e com o apoio dos Bombeiros Voluntários de S. Jorge.

Contará ainda com um atleta “vassoura” e um veículo de 2 rodas que acompanhará todo o desenrolar da prova.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualizará os seguros obrigatórios para o evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente o atleta deverá contactar imediatamente a organização que o informará do número da apólice. A organização não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para activar o seguro. O pagamento da franquia é da exclusiva responsabilidade do atleta.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

As inscrições devem ser efectuadas no portal OffCrono® (www.offcrono.pt) e o pagamento por transferência bancária para o NIB: **0046 0201 0060 0106 202 27 – Banco Popular**, seguido do envio do comprovativo deste pagamento, com a identificação dos atletas e/ou caminheiros, para o e-mail cabarreira@gmail.com.

As inscrições apenas são consideradas válidas após o envio do respectivo comprovativo de pagamento nas 48h seguintes ao preenchimento do formulário de inscrição.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Até ao dia 21 de Fevereiro de 2016:

Trail Curto: 10,00€

Trail Longo: 12,50€

Caminhada: 7,50€

As inscrições de última hora sofrem um agravamento de 2,50€.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Se a organização decidir pela suspensão do evento por alguma das razões descritas em 2.1, as taxas de inscrição efectivamente pagas serão devolvidas ou transitarão para o evento a realizar em nova data.



3.4. Material / Ofertas incluídos com a inscrição

Trail Curto: T-shirt técnica, pão com chouriço, bebida e fruta.

Trail Longo: T-shirt técnica, pão com chouriço, bebida e fruta.

Caminhada: T-shirt, pão com chouriço, bebida e fruta.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova funcionará no bar do Jardim do Visconde da Barreira, entre as 7h e as 8h30.

3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)

Transporte para a chegada em caso de desistência, desde que a organização seja contactada.

Duche após o final da prova junto ao local da chegada.

4. Categorias e Prémios

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

A Cerimónia de Entrega de Prémios e Troféus do *Trail Curto* e do *Trail Longo* será no Jardim do Visconde da Barreira, com hora prevista de início: 13h00.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

O *Trail Curto* e o *Trail Longo* destinam-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação colectiva ou individual, sendo divididos nos seguintes escalões:

M18: atletas masculinos com idades entre os 18 e os 39 anos;

M40: atletas masculinos com idades entre os 40 e os 49 anos;

M50: atletas masculinos com idades entre os 50 e os 59 anos;

M60: atletas masculinos com idade superior ou igual a 60 anos.

F18: atletas femininas com idades entre os 18 e os 39 anos;

F40: atletas femininas com idades entre os 40 e os 49 anos;

F50: atletas femininas com idade superior ou igual a 50 anos.

F60: atletas femininas com idade superior ou igual a 60 anos.

Os escalões referem-se à idade do atleta no dia da prova.

Não haverá classificações para a *Caminhada*.



Prémios e Troféus

Troféus para os 5 primeiros classificados (masculinos e femininos) na classificação geral do *Trail Curto*.

Troféus para as 3 primeiras equipas classificadas do *Trail Curto*.

Haverá um prémio surpresa para as 3 equipas com mais atletas com a inscrição regularizada em ambos os eventos competitivos (*Trail Curto* e *Trail Longo*), com um mínimo de 10 inscrições.

Troféus para os 3 primeiros classificados de todos os escalões (masculinos e femininos) do *Trail Longo*.

Troféus para as 3 primeiras equipas classificadas do *Trail Longo*.

Para a classificação por equipas será considerada a posição na classificação final geral dos 4 primeiros atletas da equipa, independentemente do sexo e escalão a que os atletas pertençam. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 4.º elemento melhor classificado.

A ausência dos premiados na cerimónia entende-se como renúncia ao prémio.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Os participantes podem apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de 24 horas após a sua afixação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

5. Informações

5.1. Como chegar

GPS: (39.6975236N, 8.7960948W) / (39°41'51.08"N, 8°47'45.94"W)

<https://www.google.pt/maps/place/Jardim+do+Visconde+da+Barreira/@39.6975236,-8.7960948,206m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0x0000000000000000:0x719861a8c11f72a1!6m1!1e1?hl=pt-PT>

5.2. Onde ficar

<http://www.booking.com/city/pt/leiria.pt-pt.html>

https://www.tripadvisor.com.br/Hotels-g230085-Leiria_Leiria_District_Central_Portugal-Hotels.html

5.3. Locais a visitar

<http://www.cm-leiria.pt/pages/120>

<http://www.turismodocentro.pt/pt/?zona=7>

<http://www.visitcentrodeportugal.com.pt/pt/posto-de-turismo-de-leiria>



6. Normas finais

Os atletas e caminheiros devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pelo **Clube de Atletismo da Barreira**. No caso do atleta ou caminheiro não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Contacto telefónico da organização: **96 293 80 94** (para emergências e informações durante o evento).

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

6.1. Campeonato Distrital de Trail Curto – Associação Distrital de Atletismo de Leiria

A participação no Campeonato Distrital de Trail Curto pressupõe a inscrição dos atletas na Associação Distrital de Atletismo de Leiria – ADAL.

Disputar-se-ão os títulos individuais de Campeão Distrital de Trail Curto (Masculinos e Femininos) nos escalões de Seniores e Veteranos e o título Coletivo de equipa Campeã Distrital de Trail Curto.

Para a classificação por equipas será considerada a posição na classificação final geral dos 4 primeiros atletas da equipa, independentemente do sexo e escalão a que os atletas pertençam. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 4.º elemento melhor classificado.

Os títulos de Campeão Distrital só poderão ser alcançados por atletas filiados na ADAL.

Leiria, Janeiro de 2016

A Direção do **Clube de Atletismo da Barreira**.