

# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

### **1. Prova**

O I Trail Solidário para com os Bombeiros Voluntários da Pampilhosa é organizado pela Associação o Mundo da Corrida, pelos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa e pela equipa dos Pascoalitos , tendo o apoio da Junta de Freguesia da Pampilhosa, no qual toda a receita do evento vai reverter a favor dos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa.

### **2. PROGRAMA**

#### **Dia 9 de Março**

**10:00h-** Abertura do secretariado ( Loja Decathlon - Taveiro )

**20:00h-** Encerramento do secretariado

#### **Dia 10 Março**

**07:30h-** Abertura do secretariado no local da partida.

**08:45h-** Encerramento do secretariado.

**08:50h-** Briefing Trail Longo e Curto.

**09:00h-** Partida do Trail Longo.

**09:15h-** Partida do Trail Curto.

**09:20h-** Começo da caminhada.

**10:15h-** Chegada dos primeiros atletas do Trail.

**13:00h-** Almoço e entrega de prémios

**15:00h-** Encerramento das Provas.



# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

### 3. TIPO DE PERCURSO

As Provas de Trail Curto e Longo passam por vários tipos de terreno, e com diferentes pisos. A Caminhada será em parte no mesmo percurso do Trail, o que dá a possibilidade de acompanhar as provas de Trail.

### 4. DISTÂNCIAS

Trail Longo - 25Km, Trail Curto – 15Km, Caminhada – 9Km.

### 5. TEMPO LIMITE

Os participantes do Trail Longo dispõem de 05.30 horas de tempo limite para terminarem o percurso (cerca das 14.30 horas), a partir desse momento se entenderem continuar ficam por sua conta e à sua responsabilidade.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, está no direito de o fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por motivo de segurança – mau tempo, incêndios, outros – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

### 6. POSTOS DE CONTROLO

As Provas de Trail Longo e Curto terão postos de controlo em locais surpresa.

É obrigatório a passagem pelos postos de controlo que estão situados ao longo do percurso. A não passagem por Estes implica a desclassificação.

Durante o percurso haverá membros da organização a acompanhar os atletas.

### 7. ABASTECIMENTOS

No Trail Longo existirão 3 postos de abastecimento. No Trail Curto existirão 2 postos de abastecimento.

Os abastecimentos serão líquidos e sólidos. Caso as condições atmosféricas o exijam (calor), serão colocados mais alguns abastecimentos líquidos intermédios na parte final dos percursos.

Na zona da meta existirá um ponto de abastecimento para reposição de energias.

# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

### 8. MATERIAL RECOMENDADO

Não existe material obrigatório, no entanto a organização recomenda a todos os atletas o seguinte material:

- Calçado e vestuário adequado;
- Boné;
- Apito;
- Telemóvel.

### 9. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGENS EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário. Não haverá corte de trânsito em vias de circulação, o que implica que todos os atletas devem respeitar as regras de trânsito. No entanto, haverá elementos da organização nesses locais para condicionar o tráfego e facilitar os atletas

### 10. CONDIÇÃO FÍSICA

Todos os atletas devem estar conscientes das distâncias reais, gozar de boa saúde, e encontrarem-se com uma boa preparação física e psíquica a esforços. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

### 11. POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas poderão receber ajuda externa Durante a prova desde que não interfira com os outros atletas em prova. A ajuda externa pode ser para fornecimento de alimentação ou auxílio de primeiros Socorros. Mas nunca confundida com transporte ou qualquer ajuda para que possa transpor o percurso com maior facilidade.

### 12. COLOCAÇÃO DO DORSAL

# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação. O levantamento do dorsal poderá ser efetuado até 40 minutos antes do início da prova.

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e colocado à altura do peito. Não é permitido qualquer alteração do dorsal sob Pena de desclassificação. Todos os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou porta dorsal para o dorsal.

### 13. CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atletas aceitam este regulamento ao efetuarem a sua inscrição. Não é permitido qualquer comportamento inadequado ou uso de linguagem ofensiva. O uso destas poderá originar a sua expulsão ou desqualificação. Todos os atletas devem proteger o meio ambiente deixando o meio Tal e qual como o encontraram. O lixo, como por exemplo, pacotes dos géis ou barras deve ser deixado nas zonas de assistência. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, deve ficar com ele até o próximo chegar e assim por diante. Até à chegada do apoio sanitário.

### 14. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

**Será desclassificado todo o atleta que:**

- Não cumpra o percurso estipulado;
- Todo o atleta com ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo;
- Que desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização;
- Que tenha uma conduta antidesportiva e não estiver no controlo de partida;
- Atleta que altere o dorsal;
- Todo o atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagens sobre outros atletas.

### 15. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

A organização compromete-se e disponibiliza todos os meios necessários para que todos os atletas possam completar a sua prova, desde que Estes respeitem o regulamento.

A organização disponibiliza banhos

A organização oferece Almoço

Bombeiros com meios de Socorro.

Viatura para recolha de atletas nos postos de abastecimentos.

### 16. SEGURO DESPORTIVO

- Todos os atletas estão abrangidos com seguro por seguro desportivo obrigatório.
- Em Caso de ativação de seguro, ao valor da franquia é da responsabilidade do atleta.
- O participante que queira ativar o seguro de acidentes terá um prazo máximo de 2 Dias após o evento para o fazer, devendo para isso informar a Organização e efetuar o pagamento da franquia do seguro.

### 17. CONDIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS

#### **Idade de participação nas diferentes distâncias:**

- No Trail Longo os atletas terão de ter Idade superior a 18 anos no dia do evento;
- No Trail Curto os atletas terão de ter Idade superior a 18 anos no dia do evento;
- Na caminhada não existem restrições desde que os menores sejam acompanhados pelos encargados de educação.

### 18. INSCRIÇÕES

#### **Limite de inscrições:**

Não ha limite de inscrições de atletas no conjunto do Trail Longo e Trail Curto ou Caminhada.

# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

A organização é soberana na decisão de encerrar as inscrições quando se verifique falta de condições para receber mais atletas, garantindo sempre a qualidade do evento.



# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

### Valores das inscrições:

Inscrição do Trail Longo - 16, 50 Euros, Inscrição do Trail Curto - 13, 50 Euros  
Caminhada – 9, 00 Euros.

### 18.1. A inscrição no Trail Longo e Curto inclui

- Dorsal para participação Na prova;
- Controlo de tempo final;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Seguro de acidentes pessoais.

### 18.2. A inscrição na Caminhada inclui

- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Almoço
- Brindes;
- Seguro de acidentes pessoais.

### 19. DEVOLUÇÕES DO VALOR PAGO DA INSCRIÇÃO

Não haverá direito a devolução do valor de inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais são entregues ao responsável da equipa ou individualmente perante a apresentação do CC/BI no momento do levantamento.

### 20. CATEGORIA E PRÉMIOS

<b>Masculinos e Femeninos</b>	<b>Idades</b>
Sub-23	18-22
Seniores	23- 39
Veteranos M40	40- 49
Veteranos M50	50 ou mais

# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

Todos os atletas terão de participar obrigatoriamente na sua Categoria. Para efeitos de classificação dos atletas nos escalões será considerado a Idade do atleta à data da prova.

Os prémios serão entregues aos 3 primeiros classificados da geral Masculina/Feminina do Trail Longo e Trail Curto.

Aos 3 primeiros classificados de cada escalão Masculino/Feminino do Trail Longo e Trail Curto.

Haverá prémio para a primeira equipa do Trail Longo e Trail Curto, sendo que contam para esta classificação os três (3) primeiros atletas da equipa a cortar a meta, independentemente do sexo. É calculada pelo número de pontos relativos à classificação de cada e fazendo o somatório dos três (3), vencendo a equipa com menos pontos.

Haverá prémio para a equipa mais numerosa.

Terão direito a prémio finisher todos os atletas que terminarem as provas do Trail Longo e Trail Curto.

O prazo de reclamações das classificações, que os participantes poderão fazer, é de duas (2) horas após a sua afixação. Findo Este prazo as mesmas serão assumidas Como definitivas.

### 21. MARCAÇÕES

A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Serão também utilizadas outras sinaléticas Como setas indicadoras do sentido da prova, pó de pedra a cortar os caminhos e Informações diversas.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo transpor pontos em que eventualmente Tal seja possível.

O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou as naturais dificuldades do percurso.

No Caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.



# I TRAIL SOLIDÁRIO / BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA PAMPILHOSA 2019

## REGULAMENTO E INFORMAÇÕES

### 22. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, que o atleta autoriza à organização da prova à gravação total da sua participação. Quer por vídeo, por fotografia, internet, cartazes ou meios de comunicação locais. Recusando qualquer compensação económica ou financeira.

### 23. CONTACTOS

**Morada:**

**Bombeiros Voluntários da Pampilhosa**

**Rua do Lagar nº 48**

**3050-417 Pampilhosa**

**Coordenadas:**

Lat 40:20.1744 N

Lon 008:25.3928 w

**Telemoveis;**

**(+351) 910208246 (Paulo Gonçalves)**

**Email:**

**[trailsolidario.bvpampilhosa@hotmail.com](mailto:trailsolidario.bvpampilhosa@hotmail.com)**

**Facebook:<https://www.facebook.com/i-trail-solidário-bombeiros-voluntarios-da-pampilhosa-691920817859886/>**

**VIDA POR VIDA**