REGULAMENTO

(provisório)

III Grande Trail das Lavadeiras

1. O EVENTO

O Grande Trail das Lavadeiras é um circuito de provas de trail running, que se desenvolve na área geográfica do Baixo Mondego, organizado pelo grupo Pés Troikados, com o apoio de várias entidades e empresas da zona. Em simultâneo com as provas, realiza-se uma caminhada de dificuldade moderada e de carácter não competitivo.

Todas as informações relativas ao circuito poderão ser encontradas no site com o endereço http://www.gtl.pt/

1.1. Trail Longo e Trail Curto

O III Grande Trail das Lavadeiras decorrerá a 27 de Novembro de 2016 em Alfarelos/Granja do Ulmeiro, sendo constituído por duas provas distintas: o Trail Longo (42km) e o Trail Curto (21 km).

1.1.1. Trail Longo - Distância, horários, e tempo limite

O TL tem início às 8h30m na Vila da Granja do Ulmeiro, no Pavilhão Municipal, caracterizando-se por um percurso circular de 42km de distância, de dificuldade média, distribuído pelas freguesias de Granja do Ulmeiro, Alfarelos, Figueiró do Campo e Vila Nova de Anços.

1.1.2. Trail Curto - Distância, horários, e tempo limite

O TC terá início às 9h30m no Pavilhão Municipal da Granja do Ulmeiro, regressando a este mesmo local ao fim de percorridos 21 km de distância caracterizando-se por um percurso de dificuldade média.

O tempo limite para conclusão do TL e TC é de 8 horas, passadas as quais, os atletas em prova serão aconselhados a abandonar o percurso.

Ambos os percursos serão divulgados no site do GTL (www.gtl.pt) com informação detalhada.

1.2. Caminhada

No mesmo dia irá decorrer uma caminhada, com alguns trilhos coincidentes aos das provas, permitindo assim aos familiares e amigos dos atletas conhecer a região, e simultaneamente acompanhar as provas e apoiar os seus atletas.

A Caminhada terá início pelas 09h40m no Pavilhão Municipal, na Granja do Ulmeiro, e terá uma distância inferior ou igual a 12 km e dificuldade média.

2. REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Para participar no III Grande Trail das Lavadeiras os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Ter no mínimo 18 anos para o TL e 16 anos (inclusivé) para o TC, necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização autorização e Termo de Responsabilidade assinados pelo adulto responsável pelos seus actos (progenitor ou tutor). Este documento poderá ser descarregado no site do GTL;

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;

- Efectuar correctamente a inscrição e em tempo útil;

- Os atletas inscritos no GTL aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte renunciam desde já a reclamar ou exigir da organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e de todos os demais envolvidos na organização deste evento qualquer responsabilidade além da que exceda os riscos cobertos pelo seguro da prova.

- Os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas povoações e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de responder por eventuais danos resultantes do seu incumprimento.

- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.

- Terem adquirido, antes da prova, uma capacidade de auto-suficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas.

- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.

- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições têm início a 18 de Setembro de 2016, dividem-se por duas fases e encerram a 20 de Novembro de 2016.

Qualquer alteração da inscrição deverá ser realizada até à data limite de 20 de Novembro de 2016.

O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das disposições regulamentares do presente documento.
O valor das inscrições é de:

Datas limite	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
até 31 de Outubro 2016	15€	11€	5€
de 01 de Novembro a 20 de Novembro 2016	17€	13€	5€

Por cada 10 inscrições da mesma equipa (TL e TC) e que paguem ao mesmo tempo, a organização oferece uma inscrição, se a solicitarem atempadamente.

O valor da inscrição para as duas provas de competição inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;

- Dorsal;

- Chip;

- T-shirt técnica;

- Abastecimentos sólidos e líquidos;

- Duche;

- Pernoita em solo duro;

- Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar.

O valor da inscrição para a caminhada inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;

- T-shirt;

- Abastecimentos sólidos e líquidos.

A organização disponibiliza dormida em solo duro no Pavilhão Municipal da Granja do Ulmeiro.

As inscrições serão geridas pela Lap2Go devendo ser realizadas dentro dos prazos constantes da tabela e através de um formulário para o efeito, em www.gtl.pt.

O número de participantes no evento é limitado a:

- 200 atletas no Trail Longo;

- 200 atletas no Trail Curto;

- 400 caminheiros.

Os atletas poderão inscrever-se a título individual ou representando clubes.

O preenchimento e envio do formulário de inscrição na prova correspondem, por si só, a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

3.1. Desistência da inscrição

Em caso de desistência não haverá lugar a qualquer reembolso, sendo a totalidade do valor da inscrição, doado à **Corporação de Bombeiros Voluntários de Soure/Granja do Ulmeiro.**

4. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrerem as penalizações descritas no artigo 13.º.

O equipamento obrigatório é apresentado no secretariado e transportado pelo atleta durante toda a prova.

Material obrigatório	Material recomendado
- Calçado e vestuário adequados	- Telemóvel
- Chip	- Boné
- Dorsal (visível)	- Impermeável
- Alfinetes para dorsal	- Mochila

5. SEMI-AUTONOMIA

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação mas também no

vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (problemas físicos, etc.).

Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

6. SECRETARIADO

O secretariado estará aberto no dia 26 de Novembro de 2016, das 15h00m às 21h00m, e no dia 27 de Novembro de 2016, a partir das 7h00m, no local de partida.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de:

- Documento de identificação (B.I./Cartão de Cidadão);

- Material obrigatório;

- Termo de Responsabilidade Parental devidamente preenchido e assinado (em caso do participante ser menor de idade), que poderá ser descarregado no site do evento.

7. DORSAL E CHIP

O atleta deve velar pela integridade do seu chip e do seu dorsal, e pelo seu correcto manuseamento e fixação.

Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações art.13.º).

Uma vez que haverá duas provas a decorrer em simultâneo, os dorsais do Trail Longo e do Trail Curto serão distinguidos pela cor, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que corre.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal.

Atletas do Trail Longo com partida às 8h30m deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 8h00m.

Atletas do Trail Curto com partida às 9h30m deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 9h00m.

Caminheiros com partida às 9h40m deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 9h00m.

8. CLASSIFICAÇÕES

Cada prova do III Grande Trail das Lavadeiras terá classificação individual por escalões nas classes Feminina e Masculina.

Escalão Feminino	Escalão Masculino
Seniores (até 39 anos)	Seniores (até 39 anos)
Veteranos F40 (40 a 49 anos)	Veteranos M40 (40 a 49 anos)
Veteranos F50 (+ 50 anos)	Veteranos M50 (+ 50 anos)

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no acto da inscrição, e tendo como referência a data da prova.

As classificações do Trail Longo e do Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a Caminhada.

9. POSTOS DE CONTROLO E ABASTECIMENTOS

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Durante a prova haverá "controlos-surpresa" de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o chip e o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Postos de Abastecimento:

- Prova Trail Longo (42Km): a definir

- Prova Trail Curto (21Km): a definir

- Caminhada (12km): a definir

10. SINALIZAÇÃO

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras e placas.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respectivas fitas. O bom senso deverá imperar.

11. PRÉMIOS

No final da prova e de acordo com a classificação final serão atribuídos troféus e prémios não monetários aos 3 primeiros atletas masculinos / femininas de cada escalão.

12. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

INCUMPRIMENTO	**PENALIZAÇÃO**
Falta de um ou mais itens descritos como material obrigatório (art. 4.º)	30min
Não cumprir o percurso estipulado	1h
Não cumprir o presente regulamento	Desclassificação
Não passar em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores	Desclassificação
Conduta anti-desportiva	Desclassificação
Conduta poluidora	Desclassificação
Abandonar a prova sem dar conhecimento à organização	Desclassificação; Proibição de participar em futuras edições do circuito.
Dorsal não visível	15min
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação; Proibição de participar em futuras edições do circuito.

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

13. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos activar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

14. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualizará um seguro de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro.

Em breve serão disponibilizadas as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

Os atletas deverão fornecer no acto da inscrição, os dados necessários para a efectivação do seguro de acidentes pessoais (nome completo, data de nascimento e número de contribuinte), sob pena de este não ser concretizado.

15. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de, a qualquer momento e sem aviso prévio, alterar o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimentos. No caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após o que, a prova será cancelada. Neste caso, não haverá direito a reembolso.

16. COMUNICAÇÃO

O meio oficial de comunicação e informação do III Grande Trail das Lavadeiras, será o site www.gtl.pt. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respectivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

17. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do III Grande Trail das Lavadeiras e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

18. PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para info@gtl.pt.

19. RESPONSABILIDADE SOCIAL

Sendo a partilha com a comunidade, o propósito fundamental da realização do III Grande Trail das Lavadeiras, os eventuais lucros obtidos com a sua organização reverterão para a **Corporação de Bombeiros Voluntários de Soure/Granja do Ulmeiro**.

20. DIVERSOS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do III Grande Trail das Lavadeiras implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

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