

## TRAIL DO ALMONDA - TORRES NOVAS 2016

### NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

Normas de Participação TRAIL DO ALMONDA 2016  
Torres Novas, 10 de Julho 2016

#### 1. Condições de participação

##### 1.1. Idade participação diferentes provas

- 1.1.1. TRAIL DO ALMONDA é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, de pé posto, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 10 de Julho de 2016, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental desta região e a prática de desporto em meio natural.
- 1.1.2. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail e Mini-Trail do Almonda.
- 1.1.3. Na caminhada podem-se inscrever participantes com menos de 18 anos, sendo a responsabilidade desta participação da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

##### 1.2. Inscrição regularizada

- 1.2.1. As inscrições serão efetuadas através do site do evento [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt), no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>.

##### 1.3. Condições físicas

###### 1.3.1. 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;
- haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, 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.

##### 1.4. Definição possibilidade ajuda externa

- 1.4.1. Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos alimentares aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento, desde que não haja interferência com outro atleta.

## 1.5. Colocação de dorsal

- 1.5.1. Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

## 1.6. Regras conduta desportiva

- 1.6.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:
- Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
  - Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;
  - Não danificar o meio ambiente. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
  - Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.
- 1.6.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a desclassificação automática do atleta.
- 1.6.3. Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do TRAIL DO ALMONDA.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação das provas / Organização

- 2.1.1. O presente regulamento tem como objeto o evento denominado TRAIL DO ALMONDA - TORRES NOVAS 2016.
- O TRAIL DO ALMONDA 2016 é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, de pé posto, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 10 de Julho de 2016, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental desta região e a prática de desporto em meio natural.
  - A organização desta prova cabe ao Município de Torres Novas, sendo o local de início e final o Centro Escolar da Serra d`Aire (CESA), Freguesia de Pedrógão.

### 2.2. Programa / Horário

- 2.2.1. A partida será às:
- Trail: 09h00;
  - Mini-trail e Caminhada 09h30.
- 2.2.2. Em caso de se preverem temperaturas muito elevadas, a organização poderá alterar a hora de início da prova de Trail para as 7h, Mini-Trail e Caminhada para as 7h30. Esta alteração terá de ser comunicada com o mínimo de 48h de antecedência relativamente ao início da prova. Esta comunicação será efectuada no site do evento [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt), e no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>.

### 2.3. Distancia / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

- 2.3.1. Trail do Almonda - +/- 32km, +/- 1300m de desnível positivo acumulado, TL/2, Trail Longo Grau 2;
- 2.3.2. Mini Trail do Almonda - +/- 15 km, +/- 450m de desnível positivo acumulado;
- 2.3.3. Caminhada - +/- 10km, +/- 450m de desnível positivo acumulado.

## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

### 2.4.1. Consultar o site da prova.

## 2.5. Tempo limite

2.5.1. O tempo limite para a realização da prova é de 6 horas, sendo esse controle efetuado no último abastecimento. Se o atleta chegar a este abastecimento com um tempo que não lhe permita concluir a prova dentro do tempo limite, o mesmo terá de terminar aí a prova, ficando o seu regresso a cargo da organização.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

2.6.1. O processo de controle de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico.

## 2.7. Postos de controle

2.7.1. Durante o percurso existirão postos de controlo de passagem dos participantes. A localização destes postos não será divulgada.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

2.8.1. A organização montará 5 postos de abastecimento, com uma distância aproximada de 5 km entre eles, que incluirão o fornecimento de bebidas, frutas frescas e snacks doces e salgados. As bebidas serão servidas em copos, ou poderão ser abastecidos os reservatórios pessoais. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais, e os snacks poderão estar individualmente embalados. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos tem de ser colocados pelo atleta no respectivo contentor do lixo.

2.8.2. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação

2.8.3. Junto à linha de chegada a Organização montará uma estrutura de apoio que incluirá o fornecimento de bebidas, frutas frescas e snacks doces e salgados. Este serviço está incluído no preço da inscrição e será fornecido exclusivamente aos participantes na prova.

2.8.4. A localização dos postos de abastecimento poderá ser consultada no site da prova.

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

2.9.1. É obrigatório levar durante toda a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos.

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

2.10.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

2.11.1. Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de

controlo ou também pelo telefone directamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

- 2.11.2. A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência.
- 2.11.3. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.
- 2.11.4. O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta.

## 2.12. Seguro desportivo

- 2.12.1. É disponibilizado a todos os participantes na prova um seguro de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro.
- 2.12.2. A prova encontra-se assegurada pela apólice n.º 1470920, na companhia Açoreana.

## 3. Inscrições

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

- 3.1.1. As inscrições no TRAIL DO ALMONDA estão limitadas a 400 atletas. O mini-trail 300 a participantes e o passeio pedestre a 100 participantes.
- 3.1.2. As inscrições serão efectuadas através do site do evento [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt), no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>;
- 3.1.3. As inscrições só serão validadas depois de efectuado o respectivo pagamento.
- 3.1.4. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

### 3.2. Preços e períodos de inscrição

#### 3.2.1. As inscrições para o trail:

- De 01/03/2016 a 15/04/2016:
  - € 13,00 por atleta sem almoço;
- De 16/04/2016 a 09/06/2016:
  - € 15,00 por atleta sem almoço;
- De 10/06/2016 a 24/06/2016:
  - € 17,00 por atleta sem almoço;

#### 3.2.2. As inscrições para o mini-trail:

- De 01/03/2016 a 15/04/2016:
  - € 10,00 por atleta sem almoço;
- De 16/04/2016 a 09/06/2016:
  - € 12,00 por atleta sem almoço;
- De 10/06/2016 a 24/06/2016:
  - € 14,00 por atleta sem almoço;

3.2.3. As inscrições para a caminhada:

- De 01/03/2016 a 24/06/2016:
  - € 6,00 por atleta sem almoço;

3.2.4. Almoço - € 7;

Tabela de preços - resumo

	De 01/03 a 15/04	De 16/04 a 9/06	De 10/06 a 24/06
Trail sem almoço	13,00 €	15,00 €	17,00 €
Mini-Trail sem almoço	10,00 €	12,00 €	14,00 €
Caminhada sem almoço	6,00 €		
Almoço	7,00 €		

3.2.5. As inscrições terão início no dia 01 de Março.

3.2.6. Serão aceites até ao dia 24/06/2016 ou até ao dia em que se atinja o limite de inscrições permitidas. No processo de inscrição, os participantes deverão indicar obrigatoriamente o nome completo, domicílio, data de nascimento e número de bilhete de identidade, número de telemóvel, e número de identificação fiscal.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

3.3.1. Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas dentro dos prazos de inscrição. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

3.4.1. No valor da inscrição para o trail está incluído:

- Participação no trail, ou mini-trail, ou caminhada;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;
- Disponibilidade dos balneários junto à partida e chegada da prova (duches com água quente);
- Zona de massagens junto à partida e chegada da prova (duches com água quente);
- Dorsal (serão disponibilizados números de contactos de telemóvel [S.O.S] dos elementos da organização, indicados no dorsal);
- Refeição de confraternização (opcional), t-shirt alusiva ao TRAIL ALMONDA 2016, e outros brindes;

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

3.5.1. O secretariado funcionará no local da partida/chegada da prova no seguinte horário:

- a. Sábado dia 04 de Julho
  - Das 14h às 20h;
- b. No dia da prova
  - Das 07h00 horas, até às 08h30.

3.5.2. Após o encerramento do secretariado no dia da prova, iniciar-se-á o “controle 0” onde todos os atletas terão de efetuar o registo para participar na prova. O horário do “controle 0” será:

- Das 08h30 horas às 08h55.

3.5.3. Em caso de se preverem temperaturas muito elevadas, a organização poderá alterar a hora de funcionamento do secretariado, antecipando todo o programa em 2h. Esta alteração terá de ser comunicada com o mínimo de 48h de antecedência do início da prova.

3.5.4. No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas.

3.5.5. Os atletas têm de se acreditar no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.

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

3.6.1. No local de partida/chegada haverá um local para duchas, e um pavilhão de apoio para massagens/reparação.

#### 4. Categorias e Prémios

4.1. Local e hora da entrega de prémios

4.1.1. A entrega de prémios será efetuada no local das refeições da prova a partir das 12h.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

4.2.1. Escalões etários de participação

- Trail - Masculinos e Femininos
  - ◆ Sub 23 - 18 a 23 anos;
  - ◆ Séniores - 24 a 39 anos;
  - ◆ M40 - 40 a 44 anos;
  - ◆ M45 - 45 a 49 anos;
  - ◆ M50 - 50 a 54 anos;
  - ◆ M55 - 55 a 59 anos;
  - ◆ M60 - 60 e + anos.
- Mini-Trail - Masculinos e Femininos
  - ◆ Sub 23 - 18 a 23 anos;
  - ◆ Séniores - 24 a 39 anos;
  - ◆ M40 - 40 a 49 anos;
  - ◆ M50 - 50 e + anos.

4.2.2. Serão entregues prémios aos três primeiros classificados de cada escalão do TRAIL e MINI-TRAIL DO ALMONDA 2016, às 3 primeiras equipas contando os 3 primeiros atletas independentemente do escalão, à classificação geral masculina e feminina, e à equipa mais numerosa será entregue um prémio especial.