



Regulamento 2017

I Trail “Os Ferroviários”

(Trail Solidário – Percentagem do valor das inscrições irá reverter para os Bombeiros Voluntários)

1. Prova

1.1 Apresentação da Prova / Organização

A organização do I Trail “Os Ferroviários” é da responsabilidade do Futebol Clube Pampilhosa, Ginásio Pampigym Wellness & Fitness Cub com a colaboração de NH Fitness Athletes, tendo como director da prova o Prof. Nelson Heleno.

A Prova é composta por:

Trail Curto – 15+ km.

Caminhada - 6 km.

2. Condições de participação

2.1 Idade de participação nas diferentes provas

2.1.1. Trail Curto – maiores 18 anos.

2.1.2 Caminhada - sem limite de idade, sendo a responsabilidade do encarregado de educação quando inferior a 18 anos

2.2 Inscrição regularizada

2.2.1. A inscrição no I Trail “Os Ferroviários” pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

2.3 Condições Físicas

Para participar é indispensável:

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

2.3.1. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva)

2.3.2. Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

2.4. Ajuda Externa

Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição, apoio aos abastecimentos só na zona dos abastecimentos oficiais numa área de 50 metros antes e depois dos mesmos.

2.5. Colocação do Dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal/chip à organização.

2.6. Regras Conduta Desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desclassificação.

3. Programa / Horário

5.ª Feira: 30 de Novembro

- Secretariado:

- Abertura: 18h30

- Encerra: 21h30

6.ª Feira: 1 de Dezembro

Secretariado:

- Abertura: 7h00

- Encerra: 8h00

Trail Curto:

- 9h00

Caminhada:

- 9h30

Encerramento da Meta:

- 13h00

4. Descrição do Precurso

O percurso do I Trail “Os Ferroviários” será composto por trilhos e caminhos, nos casos onde tenham de circular em vias públicas terão de o fazer pelas bermas, tendo a máxima atenção aos veículos que nelas possam circular.

4.1. Classificação Trail

Grau de Dificuldade baixo/médio.

Ganho de Altitude – 395 m

Perda de Altitude – 385 m

Máxima Elevação – 295 m

5. Locais de Abastecimento

Serão divulgados oportunamente no site e adição ao regulamento.

6. Material Obrigatório

Todos os participantes do Trail Curto devem levar

- Recipiente para os líquidos nos abastecimentos;
- Apito;
- Telemóvel com Bateria Carregada.

7. Assistência Médica

No caso de um atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal;

Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os actos médicos e de transporte acarretem).

8. Seguro Desportivo

A Organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º

10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. Em caso de acidente o valor da franquia é da responsabilidade do atleta.

A Organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h).

9. Desclassificações

O atleta que não cumpra o percurso estipulado.

O atleta que não siga as indicações de elementos da organização, com exceção da sinalética da prova.

Que tenha alguma conduta antidesportiva.

Que tenha alguma conduta poluidora.

A Organização impedirá em futuras edições, as inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

10. Responsabilidades perante o Atleta / Participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam elas danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova isentos de responsabilidades.

A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

11. Inscrições

Trail Curto

- de 23 de Outubro a 19 de Novembro – 12 €

- de 20 de Novembro a 24 de Novembro – 15 €

Caminhada

- de 23 de Outubro a 12 de Novembro – 6 €

- de 12 de Novembro a 26 de Novembro – 8 €

(crianças até aos 12 anos não pagam. Inscrição não incluirá t-shirt do evento)

Trail:

Pode inscrever-se através do site:

- lap2go.com/trail-os-ferroviarios-2017

Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal.

Caminhada:

Poderá inscrever-se através do e-mail:

- trailosferroviarios@gmail.com

Ou nas instalações de:

- Futebol Clube Pampilhosa (Campo Municipal Carlos Duarte)
- Ginásio Pampigym Fitness & Wellness Club (Pampilhosa do Botão, na rua em frente à estação ferroviária)

Material incluído com a Inscrição:

Trail Curto:

- Dorsal;
- Chip (lap2go);
- T-shirt alusiva ao evento;
- Finisher;
- Seguro;
- Senha para Alimentação;
- Outros brindes dos vários patrocinadores;
- 4 Treinos Pampigym Fitness & Wellness Club.

Caminhada:

- Dorsal;
- T-shirt alusiva ao evento;
- Seguro;
- Senha para Alimentação.
- Outros brindes de vários patrocinadores;
- 4 Treinos Pampigym Fitness & Wellness Club.

12. Condições de devolução do valor da inscrição

No caso do atleta solicitar o cancelamento da inscrição por motivos de força maior, deverá contactar o director da prova para o email nhfitnessathletes@gmail.com.

Os reembolsos serão efectuados nos seguintes períodos:

- Até 12 de Novembro 2017: 50% a taxa será devolvida;
- Após 12 de Novembro: não haverá reembolsos.

13. Limite Inscrições

Trail Curto 15+ - 150 Atletas

Caminhada – Sem Limite

14. Serviços Disponibilizados

Abastecimentos de sólidos e líquidos, enquanto da competição, nos postos assinalados.

Duche nas instalações do Campo Germano Godinho.

Alimentação a todos os participantes (Caldo Verde, Sandes, Bebida (Água ou Sumo) e Fruta.

15. Categorias e Entregas de Prémios

15.1. Data, Hora e Local

Os Prémios serão entregues no dia da prova (1 de Dezembro de 2017), a partir das 12h00 após a chegada dos primeiros classificados, as instalações do Campo Germano Godinho.

15.1.2 Definição das categorias etárias / sexo

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no acto da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro do presente ano.

Prémios:

Na prova Trail Curto

Geral	Masculino	Feminino
18>39 anos	SEM M	SEM F
40>49 anos	M40	F40
>50 anos	M50	F50

Variados prémios para os primeiros classificados!

A equipa mais numerosa terá um prémio final, que será revelado no site do evento até dia 5 de Novembro.

16. Informações Gerais

16.1. Como chegar:

Latitude: 40.32967305958506

Longitude: -8.426309823989868

oposição conforme determina a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de Dezembro, Lei da Protecção de Dados de Carácter Pessoal.

16.3.3. Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento, pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

16.3.4. Cancelamento

A organização pode cancelar o evento sempre que considere não existir condições de segurança para os atletas.

Em caso de cancelamento não haverá devolução do valor da inscrição.

16.3.5. Casos Omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A Organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.