

Regulamento

2º Trail Running Dunas de Mira/Intermarché

05 Novembro 2017 (domingo) 08h 30 m

1. Apresentação

O 2º Trail Running de Mira é um evento organizado pela ASCV- Associação Sócio Cultural da Valeirinha, com o apoio da CMM- Câmara Municipal de Mira, JFM- Junta de Freguesia de Mira e várias empresas da Região de Mira, colaboração dos BVM- Bombeiros Voluntários de Mira, GNR- Guarda Nacional Republicana, Proteção Civil, Jornal a VOZ de MIRA, Jornal Mira Online, Radio Mira e empresa de eventos Lap2go na cronometragem e inscrições. Pretende este evento contribuir para aumentar e fomentar a prática desportiva e cativar o turismo no Concelho de Mira, será uma prova realizada em trilhos, obstáculos naturais, (lagoas, ribeiros e valas) quintas, pinhal arenoso (Areias da Gândara).

1.1 Percursos e distâncias

TRAIL LONGO (40Km), terá a partida às 08h30m no Centro da Vila com o tempo máximo de realização de 5h 30m.

TRAIL CURTO (20 Km), partida às 09h30m no Centro da Vila. (**CDTRCOIMBRA**)

MINI TRAIL (8 km), terá a partida às 09h30m, no centro da vila

CAMINHADA (5 Km), terá partida às 09h 30m no Centro da Vila.

1.2 Idade de participação nas diferentes provas

TRAIL LONGO (40 Km); TRAIL CURTO (20 Km)

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

MINI TRAIL (8 KM) Podem participar indivíduos com idade de 16 anos e 17 anos, tendo os mesmos que preencher uma declaração assinada pelos pais ou encarregados de Educação, que se encontra disponível em www.trailrunningmira.pt.

CAMINHADA (5 Km)

Não existe idade mínima de participação, no entanto, aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta para esforços longos, não se responsabilizando a organização de qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Os participantes menores deverão ser acompanhados por um responsável com idade superior a 18 anos.

1.3 Condições físicas

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, ou caminhada, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova, que se compõe de longa duração terreno arenoso, riachos, vegetação etc.

1.4 Colocação do dorsal e chip para cronometragem

Serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de comprovativo de pagamento e de identificação.

Os participantes deverão levantar a documentação necessária (dorsal) até 30 minutos antes do início da respetiva prova.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta.

O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a emergência e da organização.

Os atletas devem colocar nos atacadores das sapatilhas um chip que a organização fornece para controlo de chegada. (deverá ser devolvido no final da prova).

NOTA: Todos os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

1.5 Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

1.6 Regras de conduta desportiva

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

2 Prova

2.1 Programa

Dia 29 Outubro 2017 – Data limite para inscrições TL, TC, Mini Trail e Caminhada no site da empresa: [https:// Lap2go.com](https://Lap2go.com)

Dia 04 Novembro 2017 - 12h00 às 21h00- Abertura do secretariado no Pavilhão Municipal de Mira.

Dia 05 Novembro 2017

1. 7h00 às 08h00- Abertura do secretariado no pavilhão Municipal de Mira
2. 08H30 Partida do TL.
3. 09H30 Partida do TC
4. 09H30m Partida do Mini Trail
5. 09H30m Partida da Caminhada.

2.2 Mapa e perfil altimétrico

Será publicado posteriormente nas páginas do site da prova (www.trailrunningmira.pt) o mapa dos percursos e perfil altimétrico.

2.3 Postos de controlo

Haverá postos de controlo ao longo da prova do TL/TC

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de controlo e de abastecimento que se situam no percurso.

A prova do Trail Longo terá o tempo limite de 5h30m, mas haverá uma barreira horária de 3horas num ponto intermédio Os atletas que não chegarem à barreira horária dentro do prazo estipulado será retirado o chip e serão desviados por um percurso alternativo em direção à meta, caso não o façam poderão continuar por sua conta e risco.

Oportunamente serão divulgados os locais dos postos de controlo no site da prova (www.trailrunningmira.pt).

2.4 Abastecimentos

Haverá postos de abastecimento líquidos e sólidos, cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento. Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas nas zonas de abastecimento deverão encher os seus reservatórios ou em alternativa beber no local.

A informação das zonas de abastecimento serão dadas atempadamente no site oficial da prova (www.trailrunningmira.pt).

2.5 Material recomendado

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel/Dorsal Visível/ Boné/ Apito

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos.

2.6 Passagem em locais com tráfego rodoviário

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários pois, não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões, a organização terá em alguns locais dessas vias um elemento e noutros a GNR.

2.7 Penalizações / Desclassificações

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na Zona de partida e ao longo do percurso
Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

1. Não cumpra o presente regulamento (desclassificação)
2. Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada (desclassificação).
3. Altere o dorsal (desclassificação).
4. Não seja transportado visivelmente (penalizado 15 minutos)
5. Ignore as indicações da organização (penalização 30 minutos)
6. Tenha conduta anti desportiva (60 minutos a desclassificação).
7. Não passe nos postos de controlo (desclassificação).
8. Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado

O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais, ou não naturais tais como embalagens vazias de barras e /ou outros.

2.8 Seguro desportivo

Todos os participantes no TL, TC , MINI TRAIL e CAMINHADA com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

3 Inscrições e pagamento

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e até á data limite de 29 Outubro de 2017 para o Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro. As inscrições devem ser feitas no Site da Lap2go (<https://lap2go.com>) de acordo com o prazo apresentado na tabela da qual receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer caixa multibanco existente no País. O pagamento deve ser realizado no prazo de 72 horas (**EXCEPTO OS ATLETAS DO MINI TRAIL COM INSCRIÇÕES GRATUITAS MAS SE DESEJAREM O ALMOÇO TERÃO DE FAZER PAGAMENTO DOS 5,00€**) de acordo com as referências Multibanco geradas no ato de inscrição. A inscrição na prova corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

3.1 Valores e tipos de inscrição

Atletas filiados na **ADAC** de 14 a 21 de Maio de 2017:

Trail Longo ...9,00€ Trail Curto..... 7,00€

De 22 Maio até 31 Agosto 2017

1. TRAILRUNNING LONGO - 10€
2. TRAILRUNNING CURTO - 8€

3. CAMINHADA - 4€

01 Setembro 2017 a 30 Setembro 2017

1. TRAILRUNNING LONGO - 12€
2. TRAILRUNNING CURTO - 10€
3. CAMINHADA - 5€

01 Outubro 2017 a 29 Outubro 2017

1. TRAILRUNNING LONGO - 15€
2. TRAILRUNNING CURTO - 12€
3. CAMINHADA - 6€

Quem desejar almoço terá de manifestar na inscrição esse desejo no valor de 5,00€

(Porto no Espeto, c/arroz de Feijão, pão, Sumos e Vinho)

Aplica-se a todas as vertentes TRAIL LONGO, TRAIL CURTO, CAMINHADA E MINI TRAIL, e ACOMPANHANTES.

Nº de vagas:

40km - 200 Participantes

20km - 300 Participantes

8 Km Mini Trail – 60 Participantes (terá que fazer inscrição normal dentro do prazo)

5 Km – Caminhada – 200 Participantes.

As inscrições no Trail Longo e Curto incluem:

Prémio finisher.

Seguros de acidentes pessoais.

Saco c/ Dorsal

Chip (a devolver à organização).

Abastecimentos sólidos e líquidos.

Duche.

Água

T-shirt

3.2 Devolução do valor da inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI e a respetiva nota de liquidação da Inscrição na plataforma da Lap2go.com.

3.3 Secretariado da prova / Horários / Locais

Dia 04 de Novembro de 2017

1. 12h00 às 21h00 - Abertura do secretariado no Pavilhão Municipal de Mira

Dia 05 de Novembro de 2017

1. 07h00 às 08h00 - Abertura do secretariado no Pavilhão Municipal de Mira

3.4 Serviços disponibilizados

Balneários com WC e banhos quentes no Pavilhão Municipal de Mira.

4 Categorias e Prémios

4.1 Categorias

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões.

ESCALÕES TRAIL LONGO

MASCULINOS E FEMININOS

Sub. 23 (até 22 anos) – MASC. SUB23 / FEM.SUB23
Seniores (23 a 39 anos) – MASC.SEN/ FEM.SEN
Veteran. (40 a 49 anos) – MASC.VET.40/ FEM.VET.40
Veteran. (50 a 59 anos) – MASC.VET.50/ FEM.VET.50
Veteran. (60 anos ou mais) – MASC.VET.60/ FEM.VET.60

Para a definição do escalão conta a idade que o atleta terá em 31 Dezembro da corrente época desportiva

ESCALÕES TRAIL CURTO

MASCULINOS E FEMININOS

Sub. 23 (até 22 anos) – MASC.SUB23/ FEM.SUB23
Seniores (23 a 39 anos) – MASC.SEN / FSEN
Veteran. (40 a 44 anos) – MAS.VET.40 / FEM.VET.40
Veteran. (45 a 49 anos) – MAS.VET.45 / FEM.VET.45
Veteran. (50 a 54 anos) – MAS.VET.50 / FEM.VET.50
Veteran. (55 a 59 anos) – MAS.VET.55 / FEM.VET.55
Veteran. (60 anos ou mais) – MAS.VET.60 / FEM.VET.60

Para a definição do escalão conta a idade que o atleta terá em 31 Dezembro da corrente época desportiva

MINI TRAIL 8 KM

MASCULINOS E FEMININOS

Juvenis (16 e 17 anos) – MASC.SUB18 / FEM.SUB18

CAMINHADA

Não há escalões, nem classificação.

4.2 Prémios

TRAIL LONGO

Geral Masculino, Geral Feminino - 1º, 2º, 3º Troféu mais:

1º 150€

2º 75€

3º 50€

Sub 23 Masculinos e Femininos – 1º, 2º e 3º troféu

Seniores Masc.e Seniores Femin.– 1º, 2º e 3º troféu

M40 Masculino, F40 Feminino – 1º Troféu

M50 Masculino, F50 Feminino – 1º Troféu

M60 Masculino, F60 Feminino - 1º Troféu

TRAI CURTO

Geral Masculino e Feminino

1º 100 €

2º 50 €

3º 25 €

Sub 23 Masculinos e Femininos – 1º, 2º e 3º troféu

Seniores Masculinos e Seniores Femininos – 1º, 2º, 3º troféu

M40 Masculino, F40 Feminino – 1º Troféu

M45 Masculino, F45 Feminino – 1º Troféu

M50 Masculino, F50 Feminino - 1º Troféu

M55 Masculino, F55 Feminino - 1º Troféu

M60 Masculino, F60 Feminino- 1º Troféu

MINI TRAIL terá prémios finisher / **CAMINHADA** receberá uma ti shirt.

Haverá outros prémios que a organização conseguir angariar os quais serão sorteados por todos os atletas que terminarem a prova bem como, existirá classificação coletiva sendo premiados as três primeiras equipas. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros quatro atletas de cada equipa na classificação geral independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

5 Entrega de prémios

13h00m

6 Marcação do percurso

A marcação do percurso será constituída por fita pendurada com logotipo da organização em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamentos de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar á desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

7 Informações

Como chegar (ver site da prova).

Onde ficar (ver site da prova).

8 Casos Omissos

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela direção da ASCV-Associação Sócio Cultural da Valeirinha, em conjunto com os juízes da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

O Diretor da Prova

Bruno Oliveira