



4.º TRAIL ABOBRAS

REGULAMENTO

1 Condições de Participação

1.1 Idade de participação nas diferentes provas

O 4.º Trail ABOBRAS é aberto a todo o público em geral com idade igual ou superior a 18 anos.

Na caminhada não existe idade mínima de participação, no entanto, aconselha-se a que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e a percursos de trilhos. Todos os menores devem ser acompanhados por um adulto responsável pelo menor. A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

1.2 Inscrição regularizada

Para participação na prova, o atleta deverá ter o pagamento feito antes do prazo final estabelecido e aceitar todas as normas presentes deste regulamento.

1.3 Condições físicas

Para participar o atleta deverá estar consciente da distância, das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação, condições climáticas potencialmente adversas e possuir uma capacidade real de autonomia que permita a gestão de problemas que possa enfrentar. No entanto, aconselha-se a que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforço longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas, provocadas pela sua participação.

1.4 Definição de possibilidade de ajuda externa

Qualquer ajuda externa, exceto em situações de emergência, poderá levar à desclassificação.

1.5 Colocação de dorsal

Cada participante da prova de Trail deve colocar o seu dorsal de participação, na parte da frente da camisola de forma a que esteja sempre visível.

Os atletas que no decorrer da prova não tenham o respetivo dorsal visível incorrem no risco de

desclassificação.

1.6 Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva de qualquer espécie, tanto no Trail como na caminhada, será alvo de advertência, expulsão ou desclassificação.

2 A PROVA

2.1 Apresentação da prova

O 4.º Trail ABOBRAS, é constituído na sua maioria por caminhos, trilhos e carreiros em zona rural, no concelho de Mafra.

Será realizado no dia 05 de maio de 2019, com partida na sede do Grupo Motard Os ABOBRAS, pertencente à União de freguesias da Malveira e São Miguel de Alcainça. Este Trail tem três actividades:

- Trail longo de 24 km (vinte e quatro quilómetros), acumulado positivo de +/- 900 m – prova k24
- Trail curto de 14 km (catorze quilómetros), acumulado positivo de +/- 500 m – prova k14
- Caminhada de 11 km (onze quilómetros), com grau de dificuldade médio/baixo

A Organização reserva-se ao direito de poder alterar as distâncias, com objetivo de reduzir o risco da prova ou de melhorar a mesma.

2.2 Partida e Chegada

A partida e a chegada, serão realizadas na sede do Grupo Motard ABOBRAS (Coordenadas GPS - 38°55'16.9"N 9°17'40.5"W).

2.3 Programa do evento

- 07:30 - abertura do secretariado
- 08:30 - encerramento do secretariado
- 08:45 - briefing do Trail
- 09:00 - partida Trail longo e curto
- 09:15 - briefing da caminhada
- 09:30 - partida caminhada

2.4 Descrição do percurso

Todo o percurso será sinalizado com fita de cor branca e vermelha, com o logotipo da Câmara Municipal de Mafra. Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos, haverá sinalética própria a indicar a direção a seguir. Qualquer outra sinalização não deverá ser levada em conta.

A caminhada NÃO será guiada. Todo o percurso estará devidamente identificado e sinalizado.

2.5 Tempo limite

O tempo limite para a prova de Trail é de 4h (quatro horas)

Ultrapassado o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se pois nem a Organização, nem os serviços de assistência, podem garantir a sua segurança. Após o tempo limite de 4h (quatro horas) serão retiradas as marcações.

Se a Organização devido ao estado de saúde de um atleta o entender afastar, este assim o deverá fazer de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6 Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito na chegada com registo cronométrico.

2.7 Postos de controlo

Trail – 1 posto de controlo

É obrigatória a paragem no posto de controlo. É imperativo que todos os participantes tenham o dorsal visível, sob pena de desqualificação. Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos marcados pela Organização.

2.8 Locais de abastecimento

Prova k24 – 2 abastecimentos líquidos e um sólido

Prova k14 – 1 abastecimento líquidos e um sólido

Caminhada – 1 abastecimento líquidos e sólidos

2.9 Material de segurança recomendado

TODOS OS PARTICIPANTES SÃO TAMBÉM RESPONSÁVEIS PELA SUA SEGURANÇA.

Recomenda-se a todos os participantes que levem consigo material mínimo de segurança:

- Apito
- Abastecimento próprio de emergência
- Telemóvel

2.10 Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário. No entanto, como será em *open road*, todos os atletas terão de ter o devido cuidado ao passar nos troços rodoviários. Mesmo assim, a Organização terá voluntários devidamente identificados nesses pontos.

2.11 Penalizações ou desclassificações

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderão levar á penalização dos participantes e em casos limites à sua desclassificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração. Será penalizado e desclassificado todo aquele que:

1. Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
2. Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
3. Alteração do dorsal (desclassificação)
4. Ignore as indicações da Organização (penalizado em 1 hora)
5. Tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
6. Não passe pelos postos de controlo (penalizado em 1 hora)

2.12 Seguro desportivo

Todos os atletas, quer da prova de Trail quer da caminhada, terão seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei vigente e seguro de responsabilidade civil garantidos pela Organização.

3 INSCRIÇÕES

3.1 Procedimento das inscrições

As inscrições para o 4.º Trail ABOBRAS (corrida e caminhada) serão efetuadas através da plataforma *on-line* lap2go e o pagamento será efetuado através de referência multibanco.

3.2 Valores da inscrição e ofertas

Trail longo

- 1.ª FASE: 25-03 / 15-04 - 12,00 € (doze euros) - oferta de brinde Abobras, sem almoço
- 2.ª FASE: 16-04 / 26-04 - 15,00 € (quinze euros) - oferta de brinde Abobras, sem almoço

Trail curto

- 1.ª FASE: 25-03 / 15-04 - 10,00 € (dez euros) - oferta de brinde Abobras, sem almoço
- 2.ª FASE: 16-04 / 26-04 - 13,00 € (treze euros) - oferta de brinde Abobras, sem almoço

Caminhada

- 1.ª FASE: 25-03 / 15-04 - 5,00 € (cinco euros) - oferta de brinde Abobras, sem almoço
- 2.ª FASE: 16-04 / 26-04 - 8,00 € (oito euros) - oferta de brinde Abobras, sem almoço

Almoço

- 6 € (seis euros) - Almoço

Crianças até aos 8 (oito) anos não pagam.

A inscrição para o almoço é feita em conjunto com a inscrição no evento. Acompanhantes pagam almoço no próprio dia no local.

O almoço será servido a partir das 13 h (treze horas).

No preço das inscrições está incluído adicionalmente:

- Abastecimento durante a prova
- Banhos
- Seguro de acidentes pessoais
- Seguro de responsabilidade civil

O abastecimento está garantido até às 13h (treze horas).

4 CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

O trail terá prémios para os três primeiros lugares por escalão, em masculino e feminino:

Escalão

sénior [≤ 39]

M 40 [40;49]

M 50 [50;59]

M 60 [60;...]

geral

A entrega dos prémios terá início até 01h30m depois da chegada dos respectivos vencedores.

-FIM-