

## Regulamento 5º Trail Running

### Pombal-Sicó

#### 1. Condições de participação

##### 1.1. Idade participação diferentes provas

**Trail Rosa Albardeira / Campeonato Distrital Trail Longo ADAL** +/- 28 km maiores de 18 anos;

**Trail Curto Cidade Pombal** +/- 15 km maiores de 18 anos;

**Caminhada da Cidade à Serra** 10 km

##### 1.2. Inscrição regularizada

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2019>

O ato de inscrição só se encontra regularizado após entrega de comprovativo de pagamento.

##### 1.3. Condições físicas

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados. A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência. A Organização também não se responsabiliza 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.

##### 1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

##### 1.5. Colocação dorsal

A organização irá fornecer um dorsal que os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal. Todos os atletas deverão ser portadores de quatro alfinetes para fixação do mesmo.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

## **1.6. Regras conduta desportiva**

Qualquer comportamento incorrecto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova / Organização**

Esta prova irá ser organizada pelos Bombeiros Voluntários de Pombal em parceria com o Município de Pombal, com o apoio técnico da LAP2GO.

***O dinheiro das inscrições irá reverter na sua totalidade a favor dos Bombeiros Voluntários de Pombal, para a aquisição de equipamento de proteção individual.***

Os eventos serão realizados no dia **07 de abril 2019**, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

A prova principal ***Trail Longo Rosa Albardeira – Campeonato Distrital Trail Longo ADAL*** tem início às 09h00, percorre caminhos e trilhos da Serra do Sicó – Freguesia de Pombal, Pelariga, e Vila Cã e tem uma distância aproximada de 28 km e 900 metros de desnível acumulado positivo, com início e chegada no Largo do Cardal.

O ***Trail Curto Cidade Pombal*** tem início às 9h00, percorre também trilhos da serra do Sicó, com uma distância aproximada de 15 km.

A ***Caminhada da Cidade à Serra*** não tem carácter competitivo e terá início às 9h30.

Os participantes poderão deixar as suas viaturas no estacionamento do Arnado, nesse dia será reservado apenas para os participantes.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.

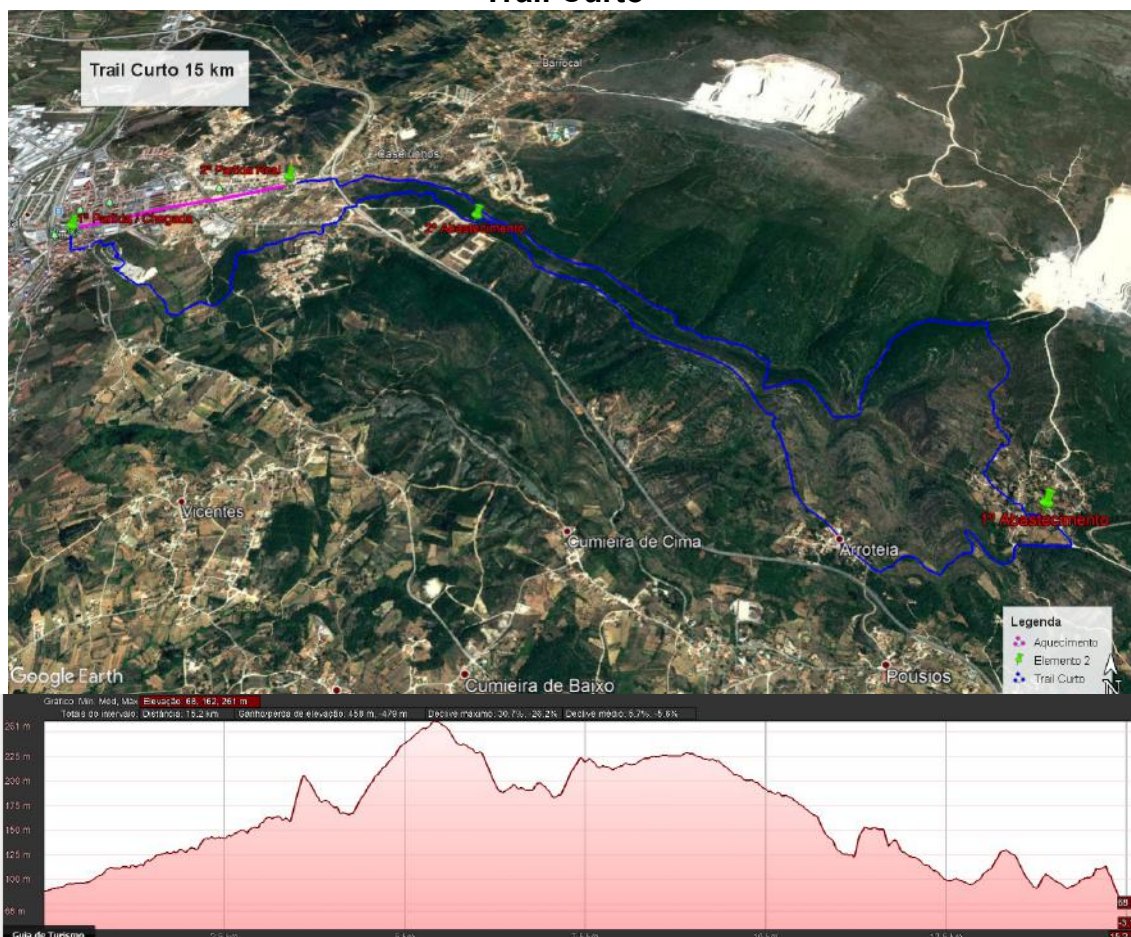
A organização irá fazer um controlo aleatório do material obrigatório e verificação dos dorsais, 30 minutos antes da partida.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.





## Trail Curto



### 2.5. Tempo limite

**Trail Longo Rosa Albardeira / Campeonato Distrital Trail Longo ADAL – 6 horas**  
**Trail Curto Cidade Pombal – 4 horas**

### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados electronicamente, por chip, encerrando este serviço 06h00 depois do sinal de partida para o trail longo e 4 horas para o curto. Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

### 2.7. Postos de controlo

Durante o percurso serão colocados vários postos de controlo, os atletas que falhem a sua passagem num dos postos serão desclassificados.

### 2.8. Locais dos abastecimentos

Ver no Mapa

## **2.9. Material obrigatório/ verificações de material**

Os atletas antes da partida irão ser sujeitos a um controlo de verificação do seguinte material:

- ✓ Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente (s) trail longo;
- ✓ Corta-vento (opcional);
- ✓ Apito;
- ✓ Telemóvel operacional;

Este material é obrigatório e não será permitida a partida dos atletas que não apresentem este material.

## **2.10. Penalizações/ desclassificações**

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.

A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

## **2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

## **2.12. Seguro desportivo**

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros, Gaspar&Costa, os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas;



Helder Gonçalves  
Responsável Agência de Pombal  
Email: [helder.goncalves@gasparecosta.pt](mailto:helder.goncalves@gasparecosta.pt)  
Internet: [www.gasparecosta.pt](http://www.gasparecosta.pt)  
Telemóvel: 912 558 388  
Telefone 236 211 739  
Fax 236 211 738

Número da Apólice: 888478115

### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2019>

Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá depois 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada. Quando o pagamento é efetuado (dentro do tal período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento. Todos os pagamentos por referência Multibanco terão de ser efetuados até dia 03/04/2019.

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar a Secretaria dos Bombeiros Voluntários de Pombal, através dos seguintes contactos:

Telefone Fixo - 236 200 926  
Telemóvel Vodafone - 910 965 859  
Telemóvel Meo - 962 005 122

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Evento	Inscrições Até 31/03	Inscrições de 01/04 a 05/04
<b>Trail Longo Rosa Albardeira</b>	15 euros	17 euros
<b>Trail Curto Cidade Pombal</b>	10 euros	12 euros
<b>Caminhada da Cidade à Serra</b>	8 euros	9 euros

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

Os atletas federados terão desconto de 1 euro.

#### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do valor de inscrição em caso de desistência.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

O valor de inscrição do **Trail Longo Rosa Albardeira / Campeonato Distrital Trail Longo ADAL** e do **Trail Curto Cidade Pombal** inclui:

- ✓ Refeição ligeira;
- ✓ Dorsal;
- ✓ T-shirt técnica;
- ✓ Abastecimentos líquidos e sólidos;
- ✓ Prémio de finalista;
- ✓ Seguro;
- ✓ Banho;
- ✓ Dormida em solo duro (Pavilhão Desportivo, necessário efectuar o pedido no momento da inscrição).

O valor de inscrição da **Caminhada da Cidade à Serra** inclui:

- ✓ Abastecimento;
- ✓ T-shirt .

### **3.5. Serviços disponibilizados**

A organização disponibilizará um pavilhão para quem pretender pernoitar em Pombal.

Irão ser disponibilizados duches a 200 metros do local de chegada.

Irá ser disponibilizado um parque de estacionamento a 50 metros do local da partida.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

Os prémios serão entregues no local, logo que estejam reunidas as condições.

Serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual e ao primeiro de cada escalão.

Prémios para as 5 primeiras equipas (4 elementos, melhor pontuação)

Todos os finalistas receberão uma pequena lembrança (prémio de Finisher).

#### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo

	MASCULINO	FEMININO
<b>18&gt;22 anos</b>	Sub 23 M	Sub 23 F
<b>23&gt;39 anos</b>	SEN M	SEN F
<b>40&gt;44 anos</b>	M40	F40
<b>45&gt;49 anos</b>	M45	F45
<b>50&gt;54 anos</b>	M50	F50
<b>55&gt;59 anos</b>	M55	F55
<b>60&gt;anos</b>	M60	F60

#### 5. Publicidade e imagem

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo, reservam-se ao direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por estes obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas contratados pela organização para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar por escrito à organização. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

**Director Prova** – Paulo Fernandes

email: [paulo.fernandes@cm-pombal.pt](mailto:paulo.fernandes@cm-pombal.pt)