REGULAMENTO GERAL DA PROVA

III Trail Cidade de Moura – Terra do Grande Lago

Nota Importante: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página do Facebook: Casa do Benfica em Moura – Equipa de Atletismo e Trail Running e ao evento **3º Trail Cidade de Moura – Terra do Grande Lago**, onde serão colocados todos os avisos e informações oportunos que sirvam de complemento ao presente regulamento. Se for necessário a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

Artigo 1º
Organização

A organização do "III TRAIL CIDADE DE MOURA – TERRA DO GRANDE LAGO", é da responsabilidade da Casa do Benfica em Moura – Equipa de Atletismo e Trail Running, associação sem fins lucrativos, com sede na Rua do Carmo, n.º 39 em Moura, e que conta com o apoio da Câmara Municipal de Moura e da União de Freguesias de Moura e Santo Amador e vai promover a prova de Trail Running no dia 16 de Abril de 2023.

Artigo 2º
Objeto

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo "III TRAIL CIDADE DE MOURA – TERRA DO GRANDE LAGO".

Artigo 3º
Condições de Participação

As idades de participação são as seguintes:

a) Caminhada (+/- 10km) – serão admitidos participantes com idade igual ou superior a 10 anos, tendo que os menores de idade ser acompanhados por um responsável maior de idade e mediante entrega da respetiva declaração de autorização do encarregado de educação. (facultada pela organização no dia do evento).
b) Trail Curto (+/- 16km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 16 anos. Os atletas menores terão de apresentar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado pelo responsável (a falta deste documento implica a não consideração da inscrição);
c) Trail Longo (+/- 28km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 18 anos;

Artigo 4º

Inscrição

1- As inscrições terão que ser efetuadas online no site: www.lap2go.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização;
2- O período de inscrições termina de acordo com prazo indicado no site www.lap2go.com;
3- A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até à sua data limite;
4- Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite não serão consideradas;
5- As inscrições são pessoais e intransmissíveis. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro;
6- Qualquer atleta que participe com o nome ou qualquer outro dado de outro atleta será automaticamente desclassificado;
7- Os dorsais serão entregues individualmente ou ao responsável de equipa para levantamento coletivo e deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos;
8- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

Artigo 5º

Valor Inscrição

As inscrições têm os seguintes valores:

a. Caminhada: 13,00€
b. Trail Curto: 16,00€
c. Trail Longo: 19.00€;
d. Almoço: Incluído no valor da inscrição;
e. Almoço para acompanhantes: 8,00€.

Artigo 6º

Devolução do valor de inscrição

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

Artigo 7º

Escalões

- **CAMINHADA (aproximadamente 10km) – sem escalões.**
- **TRAIL CURTO (aproximadamente 16Km) Masculinos/Femininos:**

- 1º Escalão: M/F Sub 23 – dos16 aos <23 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 2º Escalão: M/F Sénior – dos 23 aos 39 anos;
- 3º Escalão: M/F 40 - dos 40 aos 44 anos;
- 4º Escalão: M/F 45 – dos 45 aos 49 anos;
- 5º Escalão: M/F 50 – dos 50 aos 54 anos;
- 6º Escalão: M/F 55 – dos 55 aos 59 anos;
- 7º Escalão: M/F 60 - ≥ 60 anos.

- **TRAIL LONGO (aproximadamente 28km) Masculinos/Femininos:**

- 1º Escalão: M/F Sub 23 – dos18 aos <23 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 2º Escalão: M/F Sénior – dos 23 aos 39 anos;
- 3º Escalão: M/F 40 - dos 40 aos 44 anos;
- 4º Escalão: M/F 45 – dos 45 aos 49 anos;
- 5º Escalão: M/F 50 – dos 50 aos 54 anos;
- 6º Escalão: M/F 55 – dos 55 aos 59 anos;
- 7º Escalão: M/F 60 - ≥ 60 anos.

Nota: para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos vários escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro de 2022. Para atletas com idade inferior a 18 anos é necessário preencher o documento de autorização do encarregado de educação, facultado no secretariado.

Artigo 8º

Condição física

Todos os participantes são responsáveis por:

- Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
- Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas;

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

Artigo 9º

Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto em situações de emergência.

Artigo 10º

Dorsal

1. A identificação por número de dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar sempre bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação;
2. O participante é responsável pela integridade do respetivo dorsal;
3. Estão impressos no dorsal os números de telefone em caso de emergência.

Artigo 11º

Regras de conduta desportiva

1. Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscreverem-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores;
2. O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Artigo 12º

Compromisso Ambiental

1. O Trail Running é um desporto de contacto com a natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas será as suas pegadas;
2. Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta, sob pena de desqualificação.

Artigo 13º

Descrição da Prova

O "III TRAIL CIDADE DE MOURA – TERRA DO GRANDE LAGO" será realizado no dia 16 de Abril de 2023, em Moura, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O local da partida e chegada será no Edifício dos Quartéis (exceto a partida do trail longo que é realizada do Núcleo da Barragem de Alqueva – Estação Náutica de Moura - Alqueva) e os banhos serão no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal – Romana Ângelo.

A prova disputa-se nas seguintes categorias;

1. Trail Longo: +/- 28 km por caminhos, estradas florestais, trilhos e ribeiras.
2. Trail Curto: +/- 16km por caminhos, estradas florestais, trilhos e ribeiras.

(As distâncias poderão sofrer pequenos ajustes até à data da prova)

Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, excecionando as entradas e saídas da cidade de Moura. Nas mesmas estarão elementos da PSP/GNR ou da organização para assegurar a segurança dos atletas.

Em paralelo às provas existirá também uma caminhada com a distância de 10km em caminhos e trilhos de terra batida, pelas paisagens envolventes à cidade de Moura.

Artigo 14º

Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de:

a. Trail Longo – 6 horas
b. Trail Curto – 4 horas
c. Caminhada – 3 horas.

Artigo 15º

Programa Horário

Secretariado da prova

Local: Edifício dos Quartéis, com morada em Rua das Terçarias – 7860-035 Moura.

Sábado, 15 de Abril de 2023

14:30 - Abertura do secretariado para levantamento do dorsal – Edifício dos Quartéis.

20:00 – Encerramento do secretariado

Domingo, 16 de Abril de 2023

07:00 – Abertura do secretariado para levantamento do dorsal – Edifício dos Quartéis.

07:30 – Início da partida do transporte para o local de partida do Trail Longo

08:30 – Encerramento do Secretariado

08:45 – Briefing do Trail Longo

09:00 – Partida do Trail Longo

9:15 – Briefing Trail Curto e Caminhada

09:30 – Partida do Trail Curto

09:40 – Partida da Caminhada

12:40 – Hora limite de chegada da Caminhada

13:30 – Hora limite de chegada do Trail Curto

13:00 – Início do almoço

15:00 - Hora limite de chegada Trail Longo

15:00 - Entrega de Prémios

*O programa pode sofrer ligeiros acertos até ao dia da prova.

Artigo 16º

Postos de Controlo

1. Trail Longo 28km – 2 postos de controlo
2. Trail Curto 16km – 1 posto de controlo

É obrigatória a passagem dos atletas pelos postos de controlo que se situam no percurso.

Artigo 17º

Abastecimentos

1. Trail Longo 28Km – 4 postos de abastecimentos
2. Trail Curto 16Km – 2 postos de abastecimento

Todos os postos de abastecimento terão líquidos e sólidos.

Artigo 18º

Material obrigatório

A prova dar-se-á em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material mínimo:

- Reservatório para líquidos (bidon, flask, copo reutilizável, etc.);
- Telemóvel;
- Apito;

É da exclusiva responsabilidade dos atletas serem portadores do material acima descrito. Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi-autosuficiência com enchimento de recipientes.

Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Artigo 19º

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os atletas ao percorrerem vias públicas devem obedecer às regras de trânsito relativamente à circulação de peões referidas no código da estrada, uma vez que mesmo com a via pública controlada podem surgir veículos a circular.

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em todas as passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Artigo 20º

Penalizações/ desclassificações

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e em casos limite à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração. Será motivo de penalização:

a. Não leve o dorsal bem visível (penalização de 5 min.);
b. Ignore as indicações da organização (penalização de 5 min.)

Artigo 21º

Seguro Desportivo de acordo com a lei em vigor

As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório e aplicáveis a todos os participantes, federados ou não.

Artigo 22º

Material Incluído com a inscrição

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos líquidos;
- Abastecimentos sólidos;
- T-shirt técnica - A organização garante a t-shirt para as inscrições devidamente regularizadas e até data a definir (será colocada a informação no evento e página do facebook), depois disso a organização não garante a entrega da referida t-shirt;
- Almoço;
- Brindes adicionais (sujeito a disponibilidade);
- Prémio "Finisher".

Artigo 23º

Prémios

1. **Trail Longo:**

a. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados da geral (Masc/ Fem);

b. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem);

c. Prémio para as 3 melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 3 melhores elementos masculinos e femininos).

2. **Trail Curto:**

a. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados á geral (Masc/ Fem);

b. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem);

c. Prémio para as 3 melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 3 melhores elementos masculinos e femininos),

Nota: Todos os atletas que concluam a prova têm direito ao prémio finisher.

Artigo 24º

Marcação do Percurso

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A marcação será feita recorrendo a marcas no chão com cal, sinalização vertical (placas), fitas sinalizadoras e/ou uma combinação de todas as anteriores. Para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Artigo 25º

Serviços disponibilizados

1. Dormida em solo duro (Salão dos Bombeiros Voluntários de Moura) de 15 para 16 de Abril, para quem solicitar;
2. Duches quentes;
3. Vassouras em todas as distâncias;
4. Transporte dos postos de abastecimento para Moura para os atletas desistentes;
5. Apoio de emergência ao longo de toda a prova mediante solicitação da mesma;
6. No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve proceder do seguinte modo:

a. Solicitar assistência aos membros da Organização que encontrar;
b. Telefonar para o número de telemóvel que a organização faculta no dorsal;
c. Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem e que não estejam cobertos pelo seguro de prova).

Artigo 26º

Direitos de Imagem

Ao inscreverem-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente à prova e às cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, tais como, órgãos de comunicação social. Durante a prova existirão fotógrafos, que irão documentar o evento.

Artigo 27º

Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização.

Artigo 28º

Diversos

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.