

# **Regulamento**

## **Trilhos da Cola 2024**

### **Artigo 1º**

#### **Objeto**

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo Trilhos da Cola 2024, que se realiza no Castro da Cola em Ourique no dia 1 de Maio de 2024.

### **Artigo 2º**

#### **Âmbito de Aplicação**

O evento desportivo, Trilhos da Cola 2024, é promovido e organizado pela secção de Atletismo do Ourique Desportos Clube e destina-se a todos os cidadãos que cumpram o disposto no presente regulamento.

### **Artigo 3º**

#### **Condições de participação**

- 1 – As idades de participação são as seguintes:
- a) – Sprint - serão admitidos atletas a partir dos 18 anos, ou que os completem até 30 de abril;
  - b) – Trail – serão admitidos atletas a partir dos 18 anos, ou que os completem até 30 de abril;
  - c) – Caminhada de iniciação ao Trail – sem limite de idade, sendo que os menores de idade deverão fazer-se acompanhar por um responsável maior de idade.

### **Artigo 4º**

#### **Inscrição**

- 1 - As inscrições devem ser efetuadas no site lap2go numa ligação existente para o efeito.
- 2 - O período de inscrições termina de acordo com prazo indicado no site.
- 3 - A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até à sua data limite. Não será necessário o envio de comprovativo de pagamento.
- 4 - Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite poderão não ser consideradas. Cabe à organização avaliar a possibilidade de as adicionar e decidir em função das vagas, prazos e condições.
- 5 - As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

6 – Todos os pedidos de informação deverão ser solicitados para o e-mail: atletismoodc@hotmail.com

7 - A presente atividade desportiva está aberta a pessoas filiadas numa federação ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações Desportivas, Empresas).

8 - As inscrições devem ser concretizadas (com pagamento efetuado) até às 23:59h do dia 22 de abril de 2024:

- a) Sprint – 18 €
- b) Trail – 18 €
- c) Caminhada - 13€

### **Artigo 5º**

#### **Programa**

1- O secretariado funcionará no Castro da Cola no dia anterior ao evento das 13H às 20 H e no dia do evento das 07H às 17H

2- O levantamento do dorsal deverá ser levantado no secretariado até 30 minutos antes da partida prova

3- A partida das provas são nos seguintes horários:

- a) Trail às 8:30
- b) Sprint e caminhada às 9:00

4- Os atletas devem comparecer na partida 10 minutos antes

5- A entregados prémios decorre às 13:30

### **Artigo 6º**

#### **Limite de inscrições**

1 - O evento tem o limite de 600 inscrições repartidas da seguinte forma:

- a) Sprint – 250
- b) Trail – 100
- c) Caminhada - 250

### **Artigo 7º**

#### **Devolução do valor de inscrição**

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

### **Artigo 8º**

#### **Serviços / Material Fornecido**

1 - A participação no evento desportivo inclui:

- T-shirt técnica e brindes diversos

- Controlos de passagem de chegadas e tempos (Trails);
- Prémio por Escalão Etário;
- Prémio para a equipa mais numerosa (são contabilizados os atletas inscritos nas três vertentes)
- Seguro;
- Abastecimentos (líquidos/sólidos);
- Duches;
- Almoço volante;
- Animação.

### **Artigo 9º**

#### **Condições físicas**

1 - Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar cientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e de uma preparação física e psíquica apta a esforços longos devendo estar preparados para terrenos acidentados, com riscos e condições atmosféricas adversas.

### **Artigo 10º**

#### **Categorias e pódios**

1- Escalões da prova de TRAIL e SPRINT :

- Juniores (18 a 19 anos)
- Sub23 (20 a 22 anos)
- Séniores (23 a 34 anos)
- V35 (35 a 39 anos)
- V40 (40 a 44 anos)
- V45 (50 a 54 anos)
- V50 (50 a 54 anos)
- V55 (55 a 59 anos)
- V55 (55 a 59 anos)
- V60 (60 a 64 anos)
- V+65 (Mais de 65)

2. À designação dos escalões acresce a letra “M” (masculinos) ou “F” (femininos), para diferenciar o sexo dos atletas.

3-Será tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 15 de outubro de 2024.

4-Existirá pódio e prémio para os primeiros três classificados da geral (F e M) e para os três primeiros classificados de cada escalão (F e M)

### **Artigo 11º**

#### **Tempos limites de prova e distancias**

1 – A organização definirá tempos limite para a conclusão da prova e tempos limite de passagem nos pontos intermédios.

2- As provas terão as seguintes distâncias:

- a) Caminhada – 10km
- b) Sprint – 18 km
- c) Trail – 31 km

3- As distâncias referidas são aproximadas sendo comunicado previamente aos atletas a distância precisa de cada prova e a altimetria

### **Artigo 12º**

#### **Material obrigatório**

1 - Na partida os atletas terão de apresentar o material obrigatório que irá transportar durante a prova:

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 0,5L.
- Recipiente para consumo de bebidas (não haverá copos nos abastecimentos)

### **Artigo 13º**

#### **Seguro**

1 - Todos os atletas participantes estarão cobertos por seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

2 - A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (24h após o encerramento da prova).

## **Artigo 14º**

### **Diversos**

1 - 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.

2 – A organização reserva-se no direito de alterar o presente regulamento publicitando a sua alteração