



## Regulamento Sharish Monsaraz Natur Trail

### 1. Prova

#### 1.1. Apresentação da prova / Organização

- O Sharish Monsaraz Natur Trail será realizado nos dias 23 e 24 de março de 2019 e é um evento organizado pelo Sharish Gin / GD Piranhas do Alqueva, com o apoio de vários parceiros institucionais e privados.

#### 1.2. Programa / Horário

##### Dia 23 de março

**17:00 h** – Abertura do Secretariado na Destilaria Sharish Gin em Reguengos de Monsaraz.

**17:30 h** – Jornadas de Trail com convidados e padrinhos do evento na Destilaria Sharish Gin em Reguengos de Monsaraz.

**19:30 h** – Encerramento do Secretariado.

##### Dia 24 de março

**07:30 h** – Abertura do Secretariado no Castelo de Monsaraz (Local da Partida).

Todos os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 15 minutos antes do início da prova.

**08:30 h** – Início da prova.

- Partida do Trail Ultra (45 Km).

**09:00 h** – Partida do Trail Longo (25 Km).

**09:30 h** – Partida do Trail Curto (15 Km).

**10:00 h** – Partida da caminhada (10 Km).

**12:00 h** – Início da entrega de prémios (a partir da hora indicada dar-se-á início à cerimónia consoante o fecho de cada pódio).

#### 1.3. Distância / Categorização de dificuldade

Prova	Distân.	Desnível Acumulado +	Desnível Acumulado	Altitude Máxima	Altitude Mínima	Class. ATRP
Ultra Trail	45Km	1.800m	3.600m	325m	150m	Grau 2
Trail Longo	25Km	1.400m	2.800m	325m	150m	Grau 3
Trail Curto	15Km	750m	1.500m	325m	185m	Grau 2
Caminhada	10Km	250m	500m	325m	210m	



#### **1.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

- A informação do perfil altimétrico será disponibilizada em breve. Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.
- O percurso será sinalizado através de fitas. Para além destas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer.
- Existirão membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano ou dúvida (separações de provas, passagens de estrada, etc).
- Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

#### **1.5. Tempo limite**

- Todos os participantes têm 8h00m de tempo limite para terminar o percurso em que estão inscritos.
- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.
- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo – reserva-se à organização o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.
- Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

#### **1.6. Metodologia de controlo de tempos**

- O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa STOPANDGO, sendo as mesmas publicadas no local da prova e no site do evento, bem como na plataforma da **PROZIS** durante o evento em Live Timing e após o mesmo.
- O controlo será efetuado através de chip, existindo diversos pontos de controlo durante o percurso.
- Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.



### 1.7. Postos de controlo

- Existirá um controlo “0” através de chip efetuado pela organização com a passadeira da STOPANDGO.
- Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.
- Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.
- Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

### 1.8. Locais dos abastecimentos

- Haverá diversos postos de abastecimento ao longo dos percursos.
- Informação acerca de distâncias de PA's, alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada no site do evento em espaço próprio.
- **A organização não fornecerá copos nas assistências**, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon, camelback, etc.

### 1.9. Material recomendado para Ultra Trail e Trail Longo

- Manta Térmica
- Telemóvel – funcional
- Apito
- Reservatório para líquidos (capacidade 1L)
- Corta-Vento ou Impermeável

- Caso as condições meteorológicas estejam instáveis e/ou em estado de alerta, poderá a organização, avisando em tempo útil todos os participantes, tornar obrigatório o material referido como aconselhável. Caso isso aconteça será comunicada até 48 horas antes do evento.

### 1.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.
- Todos os atletas terão que ter 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.

### 1.11. Penalizações/ desclassificações

Incumprimento	Penalização
Não complete o percurso estipulado	Desclassificação
Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite de prova	Desclassificação
Ignorar as indicações da organização ou conduta antidesportiva	Desclassificação
Alterar o dorsal ou participar com o dorsal de outro atleta	Desclassificação

### 1.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

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

### 1.13. Seguro desportivo

- A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta.

- Em breve disponibilizaremos as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

## 2. Condições gerais de participação

### 2.1. Idade de participação

Prova	Distância	Participação permitida a partir de*	Classificação Escalões	Classificação Geral
Ultra Trail	45 Km	18 anos	SIM	SIM
Trail Longo	25 Km	18 anos	SIM	SIM
Trail Curto	15 Km	18 anos	SIM	SIM
Caminhada	10 Km	Sem restrições	N / A	N / A

\* A idade a ter em conta será a que o participante terá em 31 de outubro de 2019

### 2.2. Inscrição regularizada

- O processo de inscrição será efetuado através da plataforma de inscrições do nosso parceiro **PROZIS**, sponsor oficial dos Campeonatos Nacionais de Trail Running.

- Na página oficial do evento <http://monsaraznaturtrail.piranhasdoalqueva.pt> será disponibilizado o link de acesso direto à inscrição.



### 2.3. Condições físicas

- Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar preparado física e mentalmente de forma adequada.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### 2.4. Possibilidade ajuda externa

- Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não cause interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização.

- Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

### 2.5. Colocação dorsal

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito, sendo proibida a sua colocação em mochilas. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

### 2.6. Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso **exigimos** que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).



### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição

- As inscrições irão estar abertas a partir de 20 de novembro de 2018 às 09 horas.
- As inscrições serão efetuadas online através da plataforma de eventos do nosso parceiro **PROZIS**, existindo link direto de acesso à mesma, na página do evento em <http://monsaraznaturtrail.piranhasdoalqueva.pt>.
- Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: [piranhasdoalqueva@gmail.com](mailto:piranhasdoalqueva@gmail.com).
- Para todas as inscrições serão geradas referências automáticas de Multibanco, não sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento tendo, no entanto, as mesmas um tempo limitado para pagamento, sob pena de serem inativadas.
- A plataforma de inscrições estará disponível a partir das 09 horas do dia 20 de novembro de 2018, estando a mesma disponível até que seja atingido o limite máximo de inscrições permitidas pela organização.
- Cada prova terá o seguinte limite de vagas disponíveis:

Prova	Vagas
ULTRA TRAIL 45 Km	250
TRAIL LONGO 25 Km	450
TRAIL CURTO 15 Km	450
CAMINHADA	150

- Caso as provas não atinjam o limite de inscritos disponível, o processo de inscrições termina no dia 28 de fevereiro de 2019.

#### 3.2. Valores e condições de inscrição

Prova	Até 31 dezembro	Até 28 fevereiro
ULTRA TRAIL 45 Km	16 €	18 €
TRAIL LONGO 25 Km	15 €	17 €
TRAIL CURTO 15 Km	14€	16 €
CAMINHADA 10 Km	12€	14 €

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

Período de comunicação de ausência	% valor reembolsável
Até 31 de janeiro	60%
Até 28 de fevereiro	30%



### 3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

#### Dia 23 de março

17:00 h às 19:30 h – na Destilaria Sharish Gin em Reguengos de Monsaraz.

#### Dia 24 de março

07:30 h – Abertura do Secretariado no Castelo de Monsaraz (Local da Partida).

### 3.5. Serviços disponibilizados

- Balneários no Pavilhão Desportivo de Reguengos de Monsaraz e Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz.
- WC's junto à partida.
- Serviço de Bar (junto à chegada).

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição das categorias etárias/sexo individuais

#### TRAIL ULTRA/TRAIL LONGO/TRAIL CURTO

MASCULINO	FEMININO
M Júnior – 18 a 19 anos	F Júnior – 18 a 19 anos
M Sub23 – 20 a 22 anos	F Sub23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos	F Seniores – 23 a 39 anos
M 40 – 40 a 44 anos	F 40 – 40 a 44 anos
M 45 – 45 a 49 anos	F 45 – 45 a 49 anos
M 50 – 50 a 54 anos	F 50 – 50 a 54 anos
M 55 – 55 a 59 anos	F 55 – 55 a 59 anos
M 60 – mais de 60 anos	F 60 – mais de 60 anos

#### CAMINHADA: Sem Escalões

**Nota:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2019.

- Exemplo: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.
- Exemplo: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato.

#### Classificação por equipas

- A classificação coletiva determina-se da seguinte forma: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a



equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva. Seguidamente organizam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior.

- Exemplo:

- Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$  lugar (15 pontos)
- Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$  lugar (13 pontos)
- Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$  lugar (11 pontos)

#### 4.3. Prémios

- Lembrança à equipa com mais elementos inscritos;
- Prémio de *finisher*;
- Prémio às três equipas melhor classificadas do Trail Ultra, Longo e Curto.
- Prémio “Sharish Gin/Monsaraz Natur Trail” aos 3 primeiros classificados da geral do Trail Ultra, Longo e Curto;
- Prémio “Sharish Gin/Monsaraz Natur Trail” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Trail Ultra, Longo e Curto.

#### 5. Marcação do Percurso

- A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.
- Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em passagens 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 em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de 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.

#### 6. Imagem e Marketing

- Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.



## 7. Casos Omissos

- Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas no nosso site oficial.