

## REGULAMENTO 7º edição EXTREME TRAIL CUCOS 2020

1º - O TURRES TRAIL CLUBE , com o apoio da Câmara Municipal de Torres Vedras e junta de freguesia de São Pedro Santiago e Santa Maria , vai realizar no próximo dia 10 de Junho de 2020, pelas 9:00 horas, um evento denominado " **7º EXTREME TRAIL CUCOS**". Este evento, terá um Trail Longo MD de Grau 3, um Trail Curto MD de Grau 3 e um Mini Trail / Caminhada não competitivo . O percurso do Trail Run é circular, o local de partida e chegada assim como o secretariado será na local de designar.

### 2º - PERCURSOS

Trail aprox. 30 km: TL MD / Nível 3

Partida: 09:00

Tempo máximo 6 horas

Trail Curto aprox. 17 km: TC MD / Nível 2

Partida : 09:00

Tempo máximo 4 horas

Mini trail / Caminhada aprox. 12 km

Partida : 9:00

Tempo máximo 4 horas

### 3º - NORMA

No Trail Longo só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, **no trail curto indivíduos com mais de 16 anos com a respectiva declaração do encarregado de educação** ,desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

O Mini Trail / caminhada não tem carácter competitivo destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 14 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens , é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de acidentes ocorridos.

## **4º CONDIÇÕES FÍSICAS**

Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente: Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais ; Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

## **5º - ESCALÕES**

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

### **MASCULINOS:**

- Sub 18 - 16/17 anos
- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 ou mais)

### **FEMININOS:**

- Sub 18 - 16/17 anos
- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 ou mais)

NOTAS: As idades indicadas referem-se a idade do atleta no final do ano de 2020.

## 6º - SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais e ATRP - Associação de Trail Run Portugal com seguro desportivo são abrangidos por essas entidades .

A entidade seguradora é ( a definir ) .**Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.**

**A responsabilidade do pagamento do valor da franquia é da inteira responsabilidade do atleta .**

**O atleta sinistrado deverá no dia seguinte efectuar a participação à seguradora.**

**Em todas as participações efectuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: [turrestrail@gmail.com](mailto:turrestrail@gmail.com).**

## 7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do **site do evento** ou no **site da Weventual** , num formulário existente para o efeito e efectivadas **com o devido pagamento** , **assuntos relacionados com as inscrições para [turesinscricoes@gmail.com](mailto:turesinscricoes@gmail.com)** .

### Taxas de Inscrição

Datas limites	TL (30km)	TC (15 km)	Mini Trail Caminhada (10 km)	
Até 30 de Abril de 2020	17 €	12 €	10 €	
de 1 de Maio a 3 de Junho 2020	19 €	14 €	12 €	

## Trail Longo e Curto

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais , abastecimentos , refeição ligeira final ( sopa e fruta ) e medalha para finalistas , Troféus para a geral das duas distancias e por escalões .

## Mini Trail / Caminhada

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais , abastecimentos e refeição ligeira final . ( sopa e fruta )

## Outras Condições

- As inscrições terminam no dia 3 de Junho de 2020, não se aceita inscrições após esta data .
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- **As inscrições só serão válidas após pagamento .**
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até 7 dias antes do evento .

•

## Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

## 7º - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará das 7.00 às 8.45 do dia 10 de Junho de 2020

O secretariado situa-se junto à partida do Trail, local a designar .

**Atletas do Trail com partida às 9:00, deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 8:30**

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição.

**Os atletas devem ter alfinetes para a colocação dos dorsais.**

## 8º - SEGURANÇA

. Obrigatório durante a prova.

Obrigatório	TL (30km)	TC (15 km)	Caminhada (10 km)
Telemóvel	Sim	Sim	Sim
Recipiente mínimo 0,5 l	Sim	Sim	-
Copo	Sim	Sim	Sim
Corta Vento	-	-	-
Apito	-	-	-
Manta de Sobrevivência	sim	sim	-

**A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.**

**. Todo o atleta que não se apresente no controlo Zero com o material obrigatório será impedido de participar no evento .**

• Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.

• **A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo na integra das regras do código da estrada.**

• Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

• **No dorsal do atleta**, serão indicados números de telefone de emergência a serem usados em caso necessário, o mesmo deve ser usado na frente do atleta para que seja devidamente identificado .

• Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.

• **À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.**

## 9º - SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser feitos controlos o atleta que não parar no respectivo controlo **será automaticamente desclassificado.**
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, **não leve o dorsal bem visível** e não respeite as indicações da organização.
- . **Todo o atleta que não se apresente no controlo Zero com o material obrigatório será desclassificado .**
- . **Todo o atleta que não pare nos respectivos postos de controlo de passagem devidamente assinalados pela organização será dado como DSQ (desclassificado).**
- **Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.**

## 10º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de controlo de passagem com chip RFID .

Ao longo do percurso existirão postos de controlo.

Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de *open-road*, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

As classificações do Trail serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Para a classificação por equipas contam os quatro primeiros atletas classificados na geral, independentemente do escalão de que façam parte e do sexo.

## 11º - Troféus e Medalhas

A cerimónia de entrega de troféus será feita ( local e hora a definir).

**Só será entregue prémios aos atletas premiados presentes na respectiva cerimónia, os prémios dos atletas ausentes reverterem a favor da organização , não serão enviados aos atletas nem entregues a posterior .**

### Trail

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina
- Troféus aos 3 primeiros da geral Feminina
- Medalha para os 3 primeiros de cada classe Masculina e Feminina
- Troféu para a equipa com mais elementos ( em todas as distancias )

## **12º - ABASTECIMENTOS**

Abastecimentos líquidos - a definir ( água )

Abastecimentos sólidos e líquidos - a definir ( água , fruta e frutos secos )

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi – auto-suficiência com enchimento de recipientes.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu próprio reservatório, para tal deverá ser portador de recipiente próprio para se abastecer (ex: copo)

**Não serão distribuídas garrafas de água, nem copos aos atletas.**

## **13º - DUCHE**

A CMTV em parceria com a organização vai garantir aos atletas balneários para duche grátis, local a designar .

## **14º ECO RESPONSABILIDADE**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## **15º - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO**

O presente regulamento segue as boas normas e recomendações . Todos os participantes, pelo facto de efectuarem o acto de inscrição no evento pressupõe a adesão a sócios extraordinários do clube para o dia do evento e a total aceitação do presente Regulamento. O mesmo pode ser alterado mediante aditamento .

## **16º- Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **17º Casos Omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização , de cujas decisões não haverá recurso .

Turres Trail Clube

Torres Vedras 4 de setembro de 2019