

UTRSC - Ultra Trail Run Santa Cruz 2019

1º - O TURRES TRAIL CLUBE , com o apoio da CAP - Penafirme , Câmara Municipal de Torres Vedras , Juntas de freguesias da Silveira , A dos Cunhados e São Pedro da Cadeira , vai realizar no dia 1 de Agosto de 2020, um evento denominado " **4º UTRSC-Ultra Trail Run Santa Cruz 2020** ". Este evento, terá um Ultra Trail um Trail Longo um Trail Curto e uma caminhada . O percurso do Trail Run é circular. O local de partida e chegada assim como o secretariado será em Santa Cruz (Local a definir) .

2º - PERCURSOS

UTRSC -Ultra Trail Run Santa Cruz - 42 km : UT/ Grau 1

Partida : 20:00

Tempo máximo 7 horas

Tempo limite aos 22 km - 4 horas

A UTRSC terá um percurso circular com inicio e fim em Santa Cruz , 42 km de percurso marcado com fita sinalizadora com refletores e setas refletoras nas mudanças de direcção .Percurso misto de trilho e estrada de terra batida ..

O desnível acumulado positivo de será de aprox. 900 mts

TRLSC -Trail Run Longo Santa Cruz - 22 km: TL/ Grau 1

Partida: 20:00

Tempo máximo 4 horas

A TL terá um percurso circular com inicio e fim em Santa Cruz, 22 km de percurso marcado com fita sinalizadora com refletores e setas refletoras nas mudanças de direcção .Percurso misto de trilho e estrada de terra batida .

Desnível acumulado positivo de aprox. 400 mts.

TRCSC -Trail Run Curto Santa - 12 km: TC/ Grau 1

Partida: 20:00

Tempo máximo 3 horas

A TC terá um percurso circular com inicio e fim em Santa Cruz, 12 km de percurso marcado com fita sinalizadora com refletores e setas refletoras nas mudanças de direcção .Percurso misto de trilho e estrada de terra batida .

Desnível acumulado positivo de aprox. 200 mts.

Caminhada - 12 km - fácil

Partida : 20:00

Tempo máximo 3 horas

A Caminhada terá um percurso circular com inicio e fim em Santa Cruz, 12 km de percurso marcado com fita sinalizadora com refletores e setas refletoras nas mudanças de direcção .Percurso misto de trilho e estrada de terra batida . Desnível acumulado positivo de aprox. 200 mts.

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

3º - NORMA

No UTRSC e no TLSC e no só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, no TCSC podem participar menores com mais de 14 anos com a devida autorização dos encarregados 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.

A 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 até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em 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 e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva); 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
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (60 ou mais)

NOTAS: As idades indicadas referem-se ao ano desportivo , idade no final do ano desportivo .

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 em vigor estão 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 nos dias seguintes 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.

7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do **site do evento do evento** , num formulário próprio para o efeito e só são consideradas efectivas com o respectivo pagamento .

Para informações:

Telefones: 965149001

Email turrestrail@gmail.com

Taxas de Inscrição

Datas limites	UTRSCS (43km)	TRLSCS (23 km)	Trail Curto (12 km)	Caminhada 12 km
De 1 de Maio a 15 de Maio de 2020 (Preço de lançamento)	15 €	11 €	9 €	6 €
De 16 de Maio de 2020 a 1 de Julho de 2020	19 €	14 €	11 €	8 €
de 2 de Julho a 27 de julho de 2020	22 €	17 €	13 €	10 €

O valor de inscrição inclui :

- Dorsal;
- Refeição final (Sopa , Bifana e Fruta)
- Solo duro de 28 para 29 de Julho (externato de Penafirme)
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada (Finisher), para os participantes do Trail .
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais

Outras Condições

- As inscrições terminam no dia 27 de Julho de 2020. Não haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.

- **As inscrições só serão válidas e consideradas após o 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 dia 29 de julho de 2019.

-

Notas importantes:

- **Não serão devolvidas taxas de inscrição em caso de desistência .**
- 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.

8º - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará das 15.30 às 19.00 do dia 1 de Agosto de 2019
Local a definir .

Todos os Atletas deverão levantar os dorsais no Secretariado das 15.30 às 19.30 do dia 1 de Agosto de 2020

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

Material aconselhado e obrigatório (UTRSC):

- Mochila ou equipamento similar; (aconselhado)
- corta-vento ou impermeável; (aconselhado)
- Manta térmica .
- Frontal e pilhas de reserva;
- Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15cl de capacidade, (aconselhado)
- Alimentação de reserva; (aconselhado)
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Alfinetes para dorsal.

Material obrigatório (TRLSC e TRCSC)

- Mochila ou equipamento similar; (aconselhado)
- corta-vento ou impermeável; (aconselhado)
- Manta térmica .
- Frontal e pilhas de reserva;
- Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15cl de capacidade, (aconselhado)
- Alimentação de reserva; (aconselhado)
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Alfinetes para dorsal.

Material obrigatório (Caminha)

- Depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15cl de capacidade, no mínimo;
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Frontal ; (aconselhado)
- Alfinetes para dorsal.

. Obrigatório ser portador de telemóvel durante toda a prova.

O material obrigatório pode ser alterado pela organização mediante as condições climatéricas do dia do evento .

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- 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.
- **É obrigatório o uso do dorsal na frente do atleta .**
- **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 atleta .**

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 distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, **serão automaticamente desclassificados.**

- **Será desclassificado todo concorrente que vão leve durante toda prova o material obrigatório**

- 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 utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

10º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de controlo de passagem .

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 cerimônia de entrega de prémios será feita em local e hora a definir .

Só será entregue troféus aos atletas premiados presentes na respectiva cerimônia, os prémios dos atletas ausentes revertem 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 de Geral Feminina.
- Medalhas para os pódios das respectivas classes.
- Troféu para a equipa com mais atletas inscritos .

12º - ABASTECIMENTOS

Locais a definir .

UT - 4 abastecimentos Líquidos e sólidos .

TL - 2 abastecimentos líquidos e sólidos .

TC - 1 abastecimentos líquidos e sólidos . Caminhada - 1 abastecimento líquido .

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

O CAP- Penafirme em parceria com a organização vai garantir aos atletas balneários para duche grátis no externato de Penafirme .

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 á 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

4 de Setembro de 2019

