



## REGULAMENTO GERAL DA PROVA

### II Trail do Falcão Real

#### ORGANIZAÇÃO

O Evento “II Trail do Falcão Real” é uma prova de TrailRunning organizada pela Secção de Trail do Grupo Desportivo de Alcoutim, em colaboração com a Câmara Municipal de Alcoutim e União das Freguesias Alcoutim e Pereiro, que será realizada no dia 12 de Dezembro de 2021, pelas 09:00 horas, prova que integra a Taça Alentejo Algarve de Trail e o Circuito Regional de Trail do Algarve.

Os percursos têm as seguintes distâncias:

Trail Longo de 25 Km;

Trail Curto de 15 Km;

Caminhada de 8 Km que não terá classificações.

#### 1. Condições de participação

##### 1.1 Idade mínima permitida de participação nos diferentes percursos

Trail Longo 25 Km:  $\geq 20$  anos;

Trail Curto:  $\geq 18$  anos;

Caminhada:  $\geq 16$  anos

##### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site: <https://www.crono.aalgarve.org/>

##### 1.3. 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.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita 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.
- Aconselhamos os atletas que efetuem exames médicos de rotina a fim de saberem como estão as suas condições físicas e psicológicas.

##### 1.4. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O dorsal dispõe de números de telemóveis referentes a números de emergência e da organização.



### 1.5. Regras de 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.

## 2. PROVAS – DATA / LOCAL / HORÁRIOS

### II Trail do Falcão Real 12 Dezembro 2021

**11 Dezembro 2021**

18h00 – Abertura do Secretariado (Sede do Grupo Desportivo de Alcoutim)

21h00 - Encerramento

**12 Dezembro 2021**

07h00 – Abertura do Secretariado (Partida – Cais de Embarque de Alcoutim)

08h40 – Fecho do Secretariado

08h45 – Briefing / Controlo Zero (TL)

09h00 – Início Trail Longo

09h15 – Briefing / Controlo Zero (TC)

09h30 – Início Trail Curto

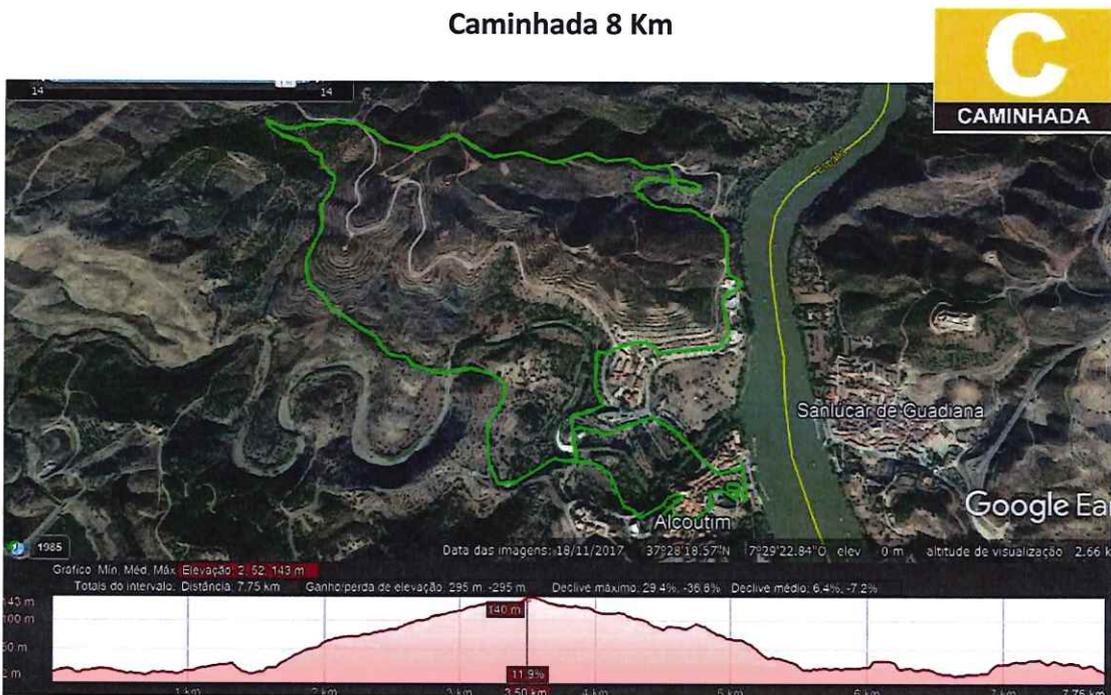
09h35 – Briefing Caminhada

09h45 – Início Caminhada

13h30 – Entrega de Prémios (horários sujeitos a alterações)

### 2.1. Percursos e altimetria

#### Caminhada 8 Km



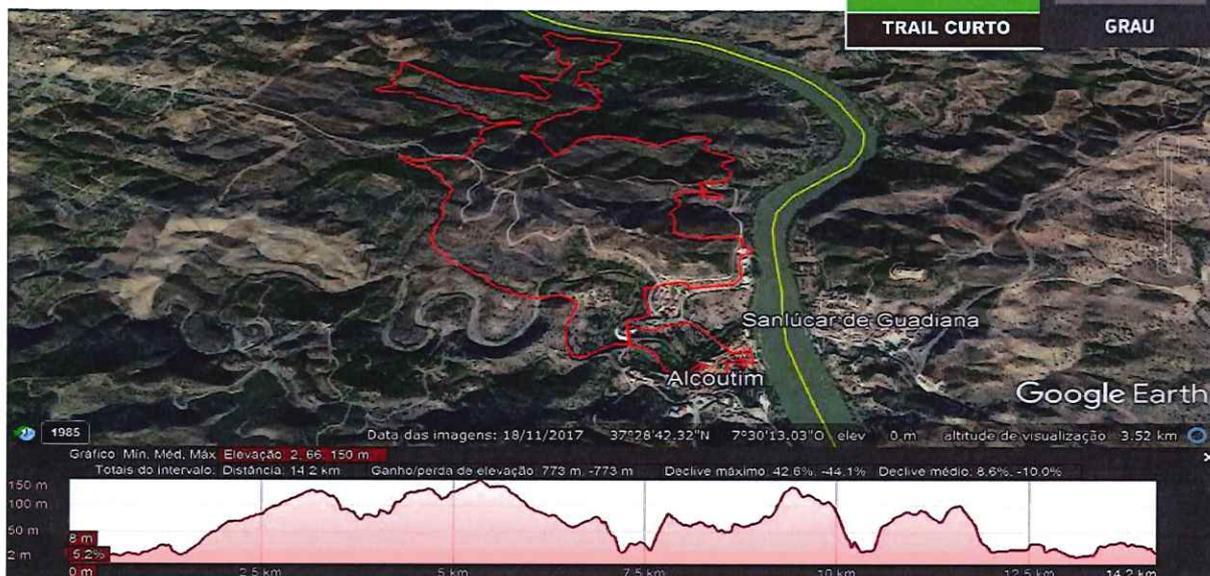
*Handwritten signature and a diamond-shaped logo with the word 'bigarve' inside.*

### Trail Curto 15 Km

TC

3

TRAIL CURTO
GRAU

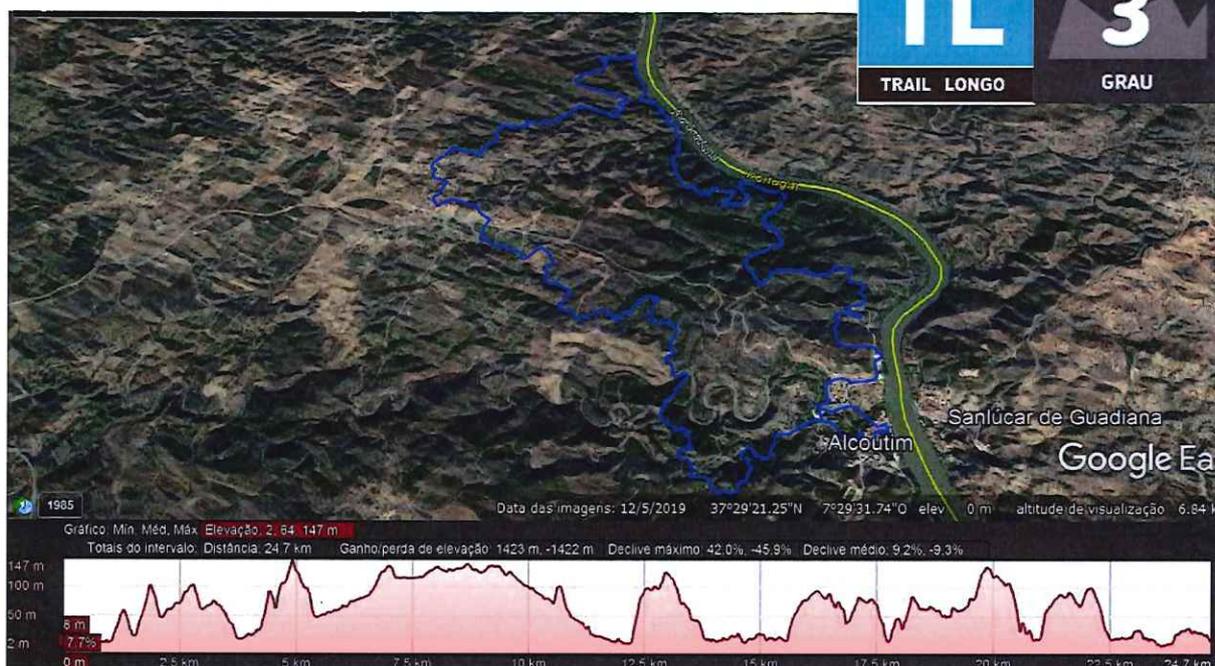


### Trail Longo 25 Km

TL

3

TRAIL LONGO
GRAU



## 2.2. Tempos e Limites

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o limite estipulado

Distâncias / Altimetria / tempo máximo:

Trail Longo: Distancia de 25 Km; D+ 1420; D- 1420; tempo máximo 6 H.



Trail Curto: Distância de 15 Km; desnível + 770; desnível – 770; Tempo máximo 3 H.

Caminhada: Distancia 8 Km; D+ 295; D - 295. Tempo máximo 3 H.

### 2.3. Locais de abastecimento

A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer as necessidades consoante as distâncias que vai percorrer.

#### TL 25km

- Líquido – (+/- 8.5 km)
- Líquido/Sólido – (+/- 14km)
- Líquido/Sólido – (+/- 22km)
- Líquido/Sólido – (final)

#### TC 15km

- Líquido/Sólido – (+/- 6.5 km)
- Líquido/Sólido – (+/- 12km)
- Líquido/Sólido – (final)

#### Caminhada 8 Km

- Líquido/Sólido - (+/- 4 Km)

\*Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

### 2.4. Postos de controlo

Haverá 2 postos de controle ao longo do TL e 1 posto de controlo ao longo do TC. É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

### 2.5. Material obrigatório

No controlo “0” os atletas do TC e TL terão de apresentar o material obrigatório que irão transportar durante a prova.

Durante a prova elementos da organização podem solicitar a verificação do material obrigatório.

#### TL e TC

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 0,5L.

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

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas 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.



## 2.7. Penalizações / desclassificações

Os Atletas que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios á partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a prova.

As penalizações a aplicar serão decididas pela organização em função da gravidade da infração. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

### Penalizações:

- Não leve o seu dorsal bem visível (10 minutos)
- Perda do Dorsal (30 minutos)

### Desclassificações:

- Atletas que não cumpram a totalidade do percurso
- Deteriore ou suje o meio ambiente
- Ignore as indicações de algum responsável da Organização
- Tenha alguma conduta Antidesportiva
- Receba qualquer assistência vinda do exterior fora dos postos de abastecimento
- Organização poderá desclassificar Atleta que não tenha material obrigatório

## 2.8. Seguro desportivo

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

## 3. Inscrições

**3.1. Processo inscrição** As inscrições terão que ser efetuadas online no site: <https://www.crono.aaalgarve.org/>

### 3.2. Valores e tipo de inscrições

	Atletas filiados AAALG	Atletas não filiados
<b>TL 25Km</b>	13 €	15 €
<b>TL 15Km</b>		14 €
<b>Caminhada</b>		10 €

### 3.3. Limite de inscrições

TL 250 atletas

TC 400 atletas

Caminhada 250 atletas

### 3.4. Data limite das inscrições

A data limite para inscrição no evento será 08 dezembro 2021, data a partir da qual não serão permitidas mais inscrições. Não serão aceites inscrições no dia / local do evento.



### 3.5. Material incluído com a inscrição

Trail Longo de 25 km e Trail Curto de 15 km:

- Dorsal;
- T` Shirt 42K
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Sandes de porco no espeto e uma bebida, no final;
- Banhos;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Caminhada: - Seguro de acidentes pessoais;

- Abastecimentos;
- Guias;
- Sandes de porco no espeto e uma bebida, no final.
- T` Shirt 42K
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

### 3.5. Devolução do valor da inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

### 3.6. Política de cancelamento da prova

O cancelamento da prova pode ocorrer devido a fatores externos á organização, nomeadamente:

- a) Indicação da Direção Geral de Saúde, por motivos de agravamento da pandemia Covid19;
- b) Catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.
- b) Nestes casos, a organização reserva-se no direito de 60 dias seguintes à data prevista para a realização da prova, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das condições encontradas no dia do evento, assim como a suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.



### 3.7. Categorias



CATEGORIAS ESCALÕES		
IDADES	MASCULINO	FEMININO
<23 ANOS	SUB 23	SUB 23
23 – 39 ANOS	SENIORES	SENIORES
40 – 44 ANOS	M40	F40
45 – 49 ANOS	M45	F45
50 – 54 ANOS	M50	F50
55 – 59 ANOS	M55	F55
60 ANOS OU >	M60	F60

- Nota: para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro 2022.

Ex: um atleta que faz 40 anos entre 01 de novembro 2021 e 31 de outubro 2022 será classificado no escalão M40.

### 3.8. Prémios

Os 3 primeiros classificados na Geral e de cada escalão Masculino / Feminino (TL/TC) têm direito a prémios concedidos pela organização.

Serão atribuídos prémios também para as 3 primeiras equipas nos TC/TL.

A classificação por equipas será pelo sistema de pontos, a equipa com menor número de pontos será a vencedora (Exemplo de pontos a atribuir: 1º Class.– 1 Ponto; 2º Class. - 2 Pts). Para a Classificação por equipas contam os 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar. Em caso de empate pontual, a equipa com o atleta melhor classificado vence.

### 4. Marcação do percurso

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida. Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento 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.

### 5. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.



## 6. 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.

## 7. COVID 19

Proibições, restrições ou obrigações relativamente á pandemia do Covid19, serão divulgadas aos participantes, mais próximo do evento depois de auscultada a Autoridade de Saúde. Poderão haver alterações às especificidades da competição.

## 8. Casos omissos

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

## 9. Contactos e Informações da Organização

Telefs: 962827170/927808476

Email – [gdalcoutim.falcoestrail@gmail.com](mailto:gdalcoutim.falcoestrail@gmail.com)

Pagina – <https://www.facebook.com/gdalcoutim.falcoestrail>

## 10. 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, bem como rejeitar inscrições, de acordo com as regras impostas pelas autoridades.

## 11. Estadias

Existirá piso duro no Pavilhão de Alcoutim, **caso tal seja permitido** pela Autoridade de Saúde

- Hotel D'Alcoutim

<https://www.booking.com/hotel/pt/d-alcoutim.pt-pt.html>

-Pousada da Juventade de Alcoutim

<https://www.booking.com/hotel/pt/pousada-da-juventude-de-alcoutim.pt-pt.html>

- Paisagem do Guadiana Turismo Rural:

<https://www.booking.com/hotel/pt/paisagem-do-guadiana-turismo-rural.pt-pt.html>

- Alojamento local - Casa da Corte da Seda:

[https://www.airbnb.pt/rooms/30063023?source\\_impression\\_id=p3\\_1570610644\\_aD0Y5gtqg156V3HW](https://www.airbnb.pt/rooms/30063023?source_impression_id=p3_1570610644_aD0Y5gtqg156V3HW)

- Alojamento Brisas Guadiana – Alcoutim:

[https://www.airbnb.pt/rooms/14225243?source\\_impression\\_id=p3\\_1570610889\\_tmjSUERLonJ5Vtm0](https://www.airbnb.pt/rooms/14225243?source_impression_id=p3_1570610889_tmjSUERLonJ5Vtm0)



- Alojamento Local – Casa dos Avós:

[https://www.airbnb.pt/rooms/13368573?source\\_impression\\_id=p3\\_1570611053\\_GMM3pJKGp%2BvN6PYN](https://www.airbnb.pt/rooms/13368573?source_impression_id=p3_1570611053_GMM3pJKGp%2BvN6PYN)

Casa do vale das Hortas:

<http://www.valedashortas.com>

Casa Grande Alcaria Cova:

<https://baixoguadiana.com/>

A/L – Alfazema do Monte – Alcútem:

<https://www.booking.com/hotel/pt/casa-alfazema-do-monte.pt-pt.html>

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

### Características da organização da competição em contexto COVID-19

O PRESENTE REGULAMENTO OBEDECE A TODOS OS PROCEDIMENTOS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA APROVADO PELAS AUTORIDADES DE SAÚDE.

#### Acesso ao recinto da competição

Só terão acesso à zona de partida, o staff da organização, voluntários e atletas.

#### Zona de Partida

- **Uso de máscaras é obrigatório até à box de partida.**
- Os atletas só poderão retirar a máscara quando receberem essa indicação da organização através da aparelhagem sonora.
- Na entrada e saída da zona de partida existirá solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para utilização dos atletas. Junto da mesma está afixado um folheto com informação sobre a lavagem correta das mãos;
- Registo de tempos por chip e classificações por tempo total.

#### Métodos para as partidas:

- Horário de partido está indicado no presente regulamento.
- O acesso à linha de partida é controlado conforme os dorsais atribuídos a cada prova. Os atletas serão encaminhados para a BOX de partida conforme a sua prova.

#### Percurso

- Os atletas serão instruídos sobre a regra de ultrapassagens;
- Os atletas devem evitar correr demasiado perto;
- Os atletas são instruídos sobre o cuspir, e outros métodos comuns de limpeza de secreções nasais e respiratórias durante a corrida (esta limpeza não deve ser realizada a menos de 10m de outro corredor).
- O percurso está devidamente assinalado e deverá ser cumprido na íntegra.



### Sinalética

Sinalização no percurso com cones, setas e indicações sobre os procedimentos a ter.

### Refresco/ Abastecimento PAC e no final

- Ao ar livre;
- O staff que se encontram neste local utiliza, obrigatoriamente máscaras;
- Existência de local para a higienização das mãos para o staff;
- Existência de desinfetante para as mãos na zona de entrada dos corredores;
- Garantir espaço com marcação no pavimento para manter o distanciamento
- O contacto direto entre os atletas e o staff deve ser evitado. As zonas de abastecimento para que os atletas e staff estão sempre separados por uma mesa;
- São assegurados os padrões de higiene e segurança alimentar no fornecimento de líquidos;

NOTA: Não é permitido ajuda/ apoio extra organização no decorrer do percurso.

### **Meta**

- Os participantes são incentivados a passar pela área de chegada rapidamente: sem selfies/fotos ou esperando por outros atletas.
- Ao passar pela área de meta têm de manter o **distanciamento físico** e obrigatória a **colocação da máscara**.

### **Pódio**

- Apenas estarão na zona de pódio o pessoal-chave e convidados: organizadores, atletas vencedores
- Uso obrigatório de máscara de proteção.
- Obrigatório cumprir com o distanciamento físico e a etiqueta respiratório.