



Regulamento 7º Trail Ribeira de Limas 2023 A.C.R.S.I. - Santa Iria Bike Team

1. Enquadramento Geral

A associação Cultural e Recreativa de Santa Iria através da sua secção de B.T.T., com o apoio da Câmara Municipal de Serpa e da União de Juntas de Freguesia de Santa Maria e Salvador vai realizar no próximo dia 19 de Fevereiro de 2023, pelas 09:00 horas, um evento desportivo denominado «**VII TRAIL Ribeira de Limas**».

A mesma será composta por duas distâncias distintas, sendo que o Trail longo (TL) terá a distância de 30 km, e a prova mais curta, Trail curto (TC) de 16 km. Será ainda organizada uma caminhada que terá uma distância aproximada de 9 km, não tendo classificações.

2. Condições de participação

2.1. Idade para participação

- a) Trail Longo (30km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 18 anos;
- b) Trail Curto (16km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 16 anos;
- c) Caminhada (9km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 16 anos.

NOTA: Os atletas menores terão de apresentar o **termo de responsabilidade** devidamente preenchido e assinado pelo responsável, no ato do levantamento do dorsal. A falta deste documento implica a não consideração da inscrição.

2.2. Inscrição regularizada

- a) A inscrição será feita através do SITE <https://registerandgo.net> , até ao dia 14 de Fevereiro 2023.

2.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades inerentes a uma prova de corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das distâncias em causa e de encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam 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, salvo situações de necessidade.

2.4. 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 telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

2.5. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado tal como o recurso de linguagem ofensiva, nomeadamente agressões verbais ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

3. Programa/Horário

“VII TRAIL Ribeira de Limas”, 19 de fevereiro de 2023 (Domingo):

08H00 - Abertura do Secretariado e entrega de dorsais – Santa Iria (Centro Cultural de Santa Iria)

08H50 - Briefing

09H00 - Partida TL

09H10 - Partida TC

09H15 - Partida Caminhada

13H00 - Entrega de prémios

(Horários sujeitos a alterações)

3.1. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 6 horas para o trail longo e 4 horas para o trail curto.

Se a organização entender que um atleta deve ser excluído da prova devido ao seu estado de saúde aquele deverá acatar tal decisão, de modo a garantir o seu bem-estar.

3.2. Locais de abastecimento

a) TL 30 km

Líquido/Sólido – (+/- 8,500 km)

Líquido/Sólido – (+/- 16,500 km)

Líquido/Sólido – (+/- 21,500 km)

b) TC 16 km

Líquido/Sólido – (+/- 5,500 km)

Líquido/Sólido – ((+/- 11 km)

C) Caminhada

Líquido/Sólido – (+/- 5,500 km)

*Cada atleta, ao deixar os postos de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de líquidos e sólidos necessários até alcançar o próximo abastecimento.

*Não haverá copos nos abastecimentos sendo que cada participante terá de levar o seu próprio recipiente para líquidos.

* É permitido ajuda externa aos atletas nos locais dos abastecimentos.

* As coordenadas dos abastecimentos são disponibilizadas uma semana antes do evento.

3.3. Postos de controlo

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso, sob pena de desclassificação.

1- Trail Longo - 2 postos de controlo

2- Trail Curto - 1 posto de controlo

3.4. Material obrigatório

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

TL e TC

-Manta Térmica

-Apito

-Telemóvel Operacional

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)

3.5. Material aconselhável

Todos os participantes deverão ter em atenção que, pelas dificuldades inerentes a este tipo de provas, bem como pelas dificuldades acrescidas relativas às condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running:

- Boné;

- Mochila;

- Alimentos energéticos.

3.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O tráfego rodoviário nas passagens irá realizar-se dentro da normalidade, pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vigor, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir a responsabilidade perante eventuais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

3.7. Penalizações / Desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a) Não leve o material obrigatório, "dorsal" (**desclassificado**);

b) Não complete a totalidade do percurso (**desclassificado**);

c). Deteriora ou suje o meio por onde passe (**desclassificado**);

d) Não leve o dorsal bem visível (**penalização 10 min**);

- e) Alteração do dorsal (**desclassificado**);
- f). Ignore as indicações da organização (**penalização**);
- g) Condutas antidesportivas (**desclassificado**);

3.8. Seguro desportivo

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório e aplicáveis a todos os participantes, federados ou não.

4. Inscrições

4.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online, através do site: <https://registerandgo.net/>.

4.2. Integração em Torneio.

O evento em causa irá estar integrado na Taça de Portugal de Trail da Zona Sul ATRP, só conta para a TAÇA ATRP o Trail Longo e quem estiver associado na ATRP.

4.6. Valores e tipo de inscrições

- a) TL (max. 200 vagas) – 17 euros
- b) TC (max. 250 vagas) - 15 euros
- c) Caminhada (max. 150 vagas) - 12 euros

4.6. Material incluído com a inscrição:

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Pequeno-Almoço;
- Abastecimentos de Líquidos e sólidos;
- Reforço a chegada;
- T-Shirt técnica
- Brinde finisher
- Dois bolinhos regionais;
- Sandes de carne assada e 1 bebida.

4.7. Devolução do valor da inscrição

Não haverá direito a devolução 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, devendo ser apresentados os respetivos Cartões de Cidadão, Bilhete de Identidade ou outro documento de identificação pessoal, no momento de recolha dos mesmos.

4.8. Categorias

a) Escalões da prova de TC e TL :

- Sub 23 / Sub 23 (16 a 22 anos)
- MSeniores / FSeniores (23 a 34 anos)
- M35/F35 (35 a 39 anos)
- M40/F40 (40 a 44 anos)
- M45/F45 (45 a 49 anos)
- M50/F50 (50 a 54 anos)
- M55/F55 (55 a 59 anos)
- M60/F60 (60 a 64 anos)
- M65/F65 (65 a 75 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante até ao dia 31 outubro de 2023

Ex: um atleta que faz 40 anos entre 01 de novembro 2022 e 31 de outubro 2023 será classificado no escalão M40.

4.8. 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; 2ºClass. - 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.

5. Marcação do percurso

- a) A marcação principal será constituída por fita balizadora pendurada em elementos naturais, aproximadamente à altura dos olhos, sendo que a cor da fita em questão será anunciada no momento da Partida.

- b) Serão ainda utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar estradas e informações diversas relativas ao percurso, para além de indicações dadas por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais sensíveis.
- c) Os concorrentes devem, obrigatoriamente, percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que, eventualmente, tal seja possível. O não cumprimento desta regra poderá levar à desclassificação, consoante o entender da organização da prova, nomeadamente se 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. 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 gel energético, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

7. 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, pressupondo 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.*), cedendo assim todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que se considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. Casos omissos

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

9. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

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.

O presente regulamento poderá ser sujeito a alterações de modo a solucionar qualquer lacuna que possa vir a verificar-se posteriormente, sendo que nos aspectos principais de execução da prova, estes mantêm-se inalterados.

Este regulamento ainda pode sofrer alterações de modo a que fique mais completa as informações.

A Organização:

Santa Iria Bike Team
Associação Cultural e Recreativa de Santa Iria