



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

REGULAMENTO

Descrição / Organização

1. O 3º TRAIL DA PRIMAVERA é um evento de natureza desportiva, e ao mesmo tempo comemorativo do Dia Internacional da Mulher:

Evento com componente Solidária:

1.1- O valor das refeições revertem a favor da Associação de Bem Estar das ademas

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação nas duas distâncias do Trail (Curto / Longo e na Caminhada) está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que reúnam as condições físicas necessárias, estejam devidamente inscritos dentro do prazo, de acordo com o regulamento em vigor.

Para a segurança de todos, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates, patins, carrinhos de bebés e/ou cadeira de rodas, apenas está permitido atletas em bicicleta pertencentes à Organização que servirão de guias ou fecho em determinados pontos dos percursos.

3. ORGANIZAÇÃO

Os Kotas, como associação organizadora de eventos desportivos, define os seguintes objectivos para o 3º TRAIL DA PRIMAVERA:

- Promover, estimular e incentivar a prática desportiva “Atletismo”, desporto não poluente, saudável e como instrumento desportivo;
- Promover a igualdade de género e incentivar os jovens a praticar este tipo de desporto;
- Promover as potencialidades da região, considerada por muitos uma das melhores zonas a nível nacional para a prática desportiva;
- Promover os produtos e tradições regionais, evitando que costumes centenários caiam em esquecimento;

A organização e promoção deste evento é da responsabilidade d'Os Kotas.

Os Kotas colaboram em parceria com a <http://atrp.pt/>, que valida o evento com as autoridades competentes, o inscreve no Calendário de Provas para 2019



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

3.1. Data e local do Evento

O evento realiza-se no dia 17 de Março de 2019 (domingo), com início às 9:00 horas com partida e chegada em frente á Associação de Bem Estar das Ademas

3.2. Percursos

O evento é composto por dois percursos a decorrer em simultâneo, trail curto de +- 15km; trail longo de 25km a 30km de carácter competitivos

A caminhada de 10km é de caracter de lazer:

Ambos decorrerão pelas serras da zona, trilhos e estradões das Freguesias de S. Francisco da Serra, União das Freguesias de Santiago do Cacém, Santa Cruz e S. Bartolomeu da Serra percurso rural devidamente sinalizado, com fitas / setas e marcações com cal.

3.3. Duração

O trail curto e a caminhada de 10km terão uma duração máxima de 02:30 horas terminando às 11:30 horas. (percurso comum)

O trail Longo de 25km terão uma duração máxima de 04:00 horas terminando às 13:00 horas.

3.4. Competição

A Competição é aberta à participação de atletas federados e não federados, em representação de clubes ou individualmente.

3.5. Escalões etário de competição

TRAIL CURTO e LONGO – (15 e 25KM)

Escalaõ Ano de nascimento / Idade – Masculinos e Femininos

TRAIL CURTO E LONGO (15 e 25 KM)		
Masculino	18 - 23 Anos	Sub 23
Masculino	23 - 39 Anos	Séniore
Masculino	40 - 44 Anos	



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

		M40
Masculino	45 - 49 Anos	M45
Masculino	50 - 54 Anos	M50
Masculino	55 - 59 Anos	M55
Masculino	60 E mais	M60

TRAIL CURTO E LONGO (15 e 25 KM)		
Feminino	18 - 23 Anos	Sub 23
Feminino	23 - 39 Anos	Séniore
Feminino	40 - 44 Anos	M40
Feminino	45 - 49 Anos	M45
Feminino	50 - 59 Anos	M50
Feminino	60 E mais	M60

CAMINHADA

- Escalão, Único Participação
- Não aconselhável a menores de 10 anos

4. INSCRIÇÕES E PRAZOS

As inscrições para o trail curto /Longo e Caminhada terminam a 12 de Março de 2019, incluindo os pagamentos por TB.

As inscrições são através do site www.acorrer.pt



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

5. VALORES

TRAIL LONGO	12,5€
TRAIL CURTO	10€
CAMINHADA	6€
ALMOÇO	7€
ACOMPANHANTE	9€

5.1 Consideram-se válidas as inscrições após pagamento e constatadas na lista de confirmados

6. LIMITES DE INSCRIÇÕES

Limite de inscrições para o trail e caminhada: 200 participantes;

As inscrições terminam a 12 de Março de 2018, incluindo o pagamento ou quando atingir os limites definidos.

6.1 Classificações

Será elaborada classificação e posterior divulgação no website www.acorrer.pt e <http://www.oskotas.org> ou no Facebook, de acordo com os escalões definidos.

Para a classificação colectiva, cada equipa terá que participar com um mínimo de 4 atletas

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem à chamada no início da prova, que recebam apoio durante a mesma, que alterem o percurso em seu benefício, que prejudiquem o normal desenvolvimento da prova demonstrando falta de ética



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

desportiva, ou não mantenham o dorsal visível durante a prova de forma a facilitar o controlo ao longo da mesma.

Serão atribuídos troféus:

Aos 3 primeiros classificados de cada Escalão;

Aos 3 primeiros da classificação da geral, Masculinos e Femininos;

Às 3 Primeiras equipas

- Uma equipa é constituída por um mínimo de 4 atletas.
- Será considerada a ordem de chegada dos 3 primeiros atletas.
- Não há prémios monetários.

7. IDADES

No trail curto e longo só é permitida a participação a atletas com idade superior ou igual a 18 anos.

Na caminhada não existe limite de idade, apenas sugerimos a não participação a menores de 10 anos.

8. KIT DO ATLETA

O Kit do Atleta para o trail curto e longo é composto por doce tradicional da região, dorsal e brindes diversos angariados até à data do evento.

Para a caminhada é composto por doce tradicional da região brindes diversos angariados até à data do evento.

8.1. Local para entrega do kit Associação de Bem Estar das Ademas

O kit do atleta poderá ser levantado de véspera ou no dia da prova, de acordo com o programa do secretariado, mediante o comprovativo da sua inscrição, 3º TRAIL DA PRIMAVERA.

9. DORSAL DA PROVA

A utilização do dorsal é obrigatória no Trail curto e longo.

O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt ou num cinto próprio, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Atletas sem dorsal da prova não serão autorizados a circular no percurso.

10. PROGRAMA GERAL

O Programa Geral do evento é o seguinte:

Dia 16 de Março

- **18h às 20h** – Abertura do Secretariado da prova;

• Dia 17 de Março

- 07h – Abertura do Secretariado da prova;
- 08h30 – Fecho do Secretariado da prova;
- 09h00 – Briefing
- 09h10 – Partida do Trail
- 09h15 – Partida da Caminhada;
- 13h00 – Cerimónia protocolar com entrega de prémios.

11. PRÉMIOS No Trail Curto e longo serão atribuídos os seguintes prémios:

- Prémio para os 3 primeiros atletas absoluto masculino e feminino;
- Prémio para os 3 primeiros classificados de cada género e escalão;
- Prémio coletivo para as 3 primeiras equipas com melhores resultados nas classificações

(4 melhores resultados individuais de cada equipa). Serão atribuídos pontos por ordem de chegada a cada atleta.

12. ABASTECIMENTOS

- Trail Curto e Caminhada: haverá 1 abastecimentos de sólidos e líquidos.
- Trail Longo: haverá 2 abastecimento de sólidos e líquidos.



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

13. ARBITRAGEM

Haverá controlo de passagem dos atletas, em pontos a definir pela organização, pelo que qualquer infração implica a desclassificação do atleta.

14. CONDIÇÕES DO PERCURSO

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova.

15. COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS

A organização considera como comportamentos antidesportivos e desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova colocado em conformidade (no trail curto e longo);
- Manifeste mau estado físico;
- Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida;
- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas.

Nota: A organização não aceitará nas suas provas a inscrição de atletas que recorram a práticas antidesportivas. 2º TRAIL DA PRIMAVERA

16. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

- No dorsal haverá um nº de emergência
- Haverá uma Ambulância de prevenção, para prestar os primeiros socorros
- Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A Organização terá autoridade para retirar da prova qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

17. RECLAMAÇÕES

As reclamações deverão ser efetuadas por escrito e dirigidas à organização “OS KOTAS”, até 30 minutos depois de terminado a prova e perante uma caução de 50€

18. ACEITAÇÃO

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

18.1. Termo de Responsabilidade

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

- a) Li e estou de acordo com o Regulamento da prova e caminhada disponível no site www.acorrer.pt
- b) Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
- c) Assumo que me absterei de participar na prova e na caminhada se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
- d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no Regulamento da Prova. 3º TRAIL DA PRIMAVERA

19. SEGUROS

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

20. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante no evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte vídeo, áudio, fotográfico, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.



3º TRAIL DA PRIMAVERA 17 de Março de 2019

O participante concede também permissão à entidade organizadora para utilizar o contacto correio eletrónico fornecido aquando do registo no evento, quer para divulgar notícias sobre o evento, quer em momentos futuros para divulgar outros eventos, promovidos pela entidade organizadora, de potencial interesse ao participante. O participante poderá em qualquer altura, e de acordo com a Lei 46/2012, de 29 de Agosto, solicitar a remoção da lista de distribuição compilada pela entidade organizadora, utilizando o procedimento descrito na mensagem enviada, ou contactando a Organização.

21. DIVERSOS

Serão disponibilizados os balneários provisórios na Associação de Bem Estar das Ademas, para todos os atletas que queiram tomar duche após terminarem a sua prova.

22. APOIO AOS ATLETAS

A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos atletas.

Entidade: Os Kotas

kotasbiketeam@gmail.com .

Tm: 916628371

23. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização.