

REGULAMENTO GERAL DA PROVA

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, vai realizar no próximo dia 7 de Junho de 2020 um evento denominado "**ULTRA TRAIL DE SESIMBRA**".

1 - Condições de participação

- O **Trail de Sesimbra** é um evento de Trail Running, que decorre no Concelho de Sesimbra e que integra três provas: 45 km, 22 km e 15 km a correr ou andar.

1.1 - Idade mínima de participação nas diferentes provas

- Para participar no trail ultra médio de 45 km, os participantes deverão ter pelo menos 20 anos à data da prova, na prova de Trail Longo de 22 km, podem participar atletas Juniores (18 e 19 anos), na prova Trail Curto de 15 km podem participar atletas Juvenis (16 e 17 anos).

1.2 - Inscrição regularizada

A inscrição no **EVENTO** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente, é necessário:

- Efectuar correctamente a inscrição, na plataforma de inscrições em: https://www.plataformaomdc.com/CLIENTE/ver_evento_cli/79/

- Os atletas devem proceder ao pagamento da respectiva taxa de inscrição, através da referência de Multibanco gerada automaticamente pela plataforma de inscrições.

1.3 - Ajuda externa / Assistência pessoal

- Não é permitida ajuda externa aos atletas em todas as provas
- Os postos de controlo/abastecimento são áreas reservadas em exclusivo aos atletas.

1.4 - Colocação do peitoral

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- Os atletas cujo peitoral, não seja detectado pelos tapetes electrónicos por responsabilidade do atleta, não poderão ser classificados.

- Casos em que o peitoral pode não ser detectado:

- Peitoral protegido com saco de plástico
- Peitoral tapado com roupa e não visível
- Peitoral dobrado

· Peitoral nas costas

2 - Prova

2.1 - Apresentação das provas / Organização

- A Associação Desportiva O Mundo da Corrida é a entidade organizadora do **Trail de Sesimbra**, que decorrerá no dia 7 de Junho de 2020.

- A limitação de participantes nas várias provas é a seguinte:

- 45 km [Trail Ultra Médio] - 500 Atletas

- Trail Longo 22 km [Trail Longo] - 500 Atletas

- Trail Curto 15 km [Trail Curto a correr ou andar] - 500 Atletas

- Os percursos do **Trail de Sesimbra** atravessam zonas exclusivamente do Concelho de Sesimbra.

- A partida da prova de 45 km será dada às 8:00 horas do dia 7 de Junho de 2020 na Praça da Califórnia em Sesimbra.
- A partida da prova de 22 km será dada às 9:00 horas dia 7 de Junho de 2020 na Praça da Califórnia em Sesimbra.
- A partida da prova de 15 km a correr ou andar será dada às 10:00 horas do dia 7 de Junho de 2020 na Praça da Califórnia em Sesimbra.
- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados.

2.2 - Programa / Horário

1 de Janeiro de 2019

00:00 - Abertura de Inscrições [https://www.plataformaomdc.com/CLIENTE/ver_evento_cli/79/]

30 de Maio de 2020

Data limite das inscrições

6 de Junho de 2020

15:00 às 20:30 - Secretariado para todas as provas [Praça da Califórnia]

7 de Junho de 2020

7:00 às 9:30 -Secretariado para todas as provas [Praça da Califórnia]

8:00 - Partida da Prova de 45 km

9:00 - Partida da Prova de 22 km

10:00 - Partida da Prova de 15 km

12:45 - Cerimónia de entrega de Prémios das Provas de 22 e 15 km

15:00 - Cerimónia de entrega de Prémios das Provas de 45 km

Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

2.3 - Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

Provas	Distância	Desnível positivo	Desnível negativo	Tempo máximo	Categorização	Grau de dificuldade
43 km	45 km	1519	1519	9 horas	TU – M Trail Ultra Médio	2
22 km	22 km	782	782	Sem limite	TL Trail Longo	2
15 km a Correr ou andar	15 km	489	489	Sem limite	TC Trail Curto	2

2.4 - Tempo limite

- O **Trail de Sesimbra** tem uma prova com tempo limite: 45 km

- 45 km = 9 horas

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e serão desclassificados.

- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o chip que acompanha o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

- Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

2.5 - Metodologia do controlo de tempos

- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [MyLaps]. Nos postos de controlo existirá tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.

- O peitoral dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta.

- Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual de passagem.

2.6 - Postos de controlo

- Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

- Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante. Estes números serão dados aos atletas no Briefing.
- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

2.7 - Locais e tipo de abastecimento

- A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer todas as necessidades consoante a distância que vai percorrer.
- Haverá em todos os abastecimentos, alimentos líquidos e sólidos.
- Sendo proibido qualquer tipo de assistência alimentar aos atletas, a organização não se responsabiliza por produtos que sejam dados aos atletas por terceiros, e que possam causar danos.

2.8 - Material obrigatório/ verificações de material

- No **Controlo "0"** os participantes terão de apresentar o material obrigatório que irão utilizar na prova.
- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.

- Em qualquer momento durante a prova, elementos da organização podem verificar o mesmo.

Material obrigatório	43 km	22 km	15 km
Peitoral – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	X		
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, mínimo	X		
Manta térmica			
Banda elástica ou ligadura			
Casaco impermeável			
Telemóvel (carregado)	X	X	X
Alimentação de reserva			
Apito			
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X
2 Frontais (com pilhas de substituição)			
Luz traseira vermelha (pisca-pisca) – a ser colocada na parte posterior do atleta, acesa durante o período noturno.			

Material Recomendado

Boné

Protetor solar

- Por questões de segurança, poderá haver material recomendado, que pode passar a obrigatório.

2.9 - Penalizações

- Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Penalização de 1 hora
Abandonar a prova sem avisar a organização	Erradicação de futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Penalização de 1 hora
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação

Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Lanterna/Frontal e/ou luz traseira apagados durante a noite	Penalização de 1 hora
Peitoral não visível ou afixado em local não visível	Penalização de 15 minutos

2.10 - Seguro desportivo

A entidade seguradora é a VICTORIA SEGUROS. Apólice N° 10959018

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá dar o seu nome e NIF e nunca o número da apólice. Por vezes os hospitais quando têm o número da apólice passam a fatura a esta associação. Tratando-se de um seguro de reembolso ao atleta tal não pode acontecer. O atleta deve 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. O atleta sinistrado deverá, no dia seguinte ao evento, efetuar a participação à seguradora Victória Seguros juntando o relatório médico e os documentos de participação, solicitados de imediato para: associacao.omundodacorrída@gmail.com.

<http://www.victoria-seguros.pt/index/CMS4ED9874981A177ED80257332003F78CA?OpenDocument>

Em todas as participações efetuadas 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: associacao.omundodacorrída@gmail.com.

IMPORTANTE

- A organização (seguradora), não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

- Coberturas e Franquia do Seguro de Acidente Pessoais:

Morte por Acidente: 29.956.00 €;

Invalidez Permanente por Acidente: 29.956.00 € (Franquia: 10%)

Despesas de Tratamento e Repatriamento por Acidente: 4.590,00 € (Franquia: 50,00 €/pessoa/sinistro)

Despesas de Funeral – 2.290,00 €

- Beneficiários em caso de morte:

Herdeiros legais das pessoas seguras, salvo declaração em contrário em poder da VICTORIA Seguros, SA

3 - Inscrições

- ### 3.1 - Processo inscrição
- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites.
https://www.plataformaomdc.com/CLIENTE/ver_evento_cli/79/
 - Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado.
 - O participante após a inscrição, recebe por mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento no prazo de 72 horas.
 - Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.
 - Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.
 - Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para:
associacao.omundodacorrída@gmail.com

3.2 -Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 1 de Janeiro de 2020 e 30 de Maio de 2020

- As taxas de inscrição são as seguintes:

<i>Prazos</i>	<i>45 km</i>	<i>22 km</i>	<i>15 km a correr ou andar</i>
<i>De 1 a 31 Dezembro 2018</i>	23	15	11
<i>1 de Janeiro a 31 de Março 2019</i>	25	17	12
<i>1 a 30 de Abril 2019</i>	27	19	14
<i>1 a 25 de Maio 2019</i>	28	20	15

3.3 - Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição -

- Após o dia 12 de Maio de 2019, apenas é permitido mudança de titular de dorsal, mediante o pagamento de uma taxa de 5 €.

- Após o dia 12 de Maio de 2019, não são permitidas alterações. [trocas, cedências e alterações]

- Só é permitida a alteração de inscrição de prova, sempre que houver disponibilidade de lugares. Esta alteração só poderá ser feita até ao dia 12 de Maio de 2019.

- Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.

- O reembolso só é permitido na prova de 45 km e pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.

- O cancelamento deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o mesmo endereço utilizado na inscrição do participante, para: associacao.omundodacorrída@gmail.com.

Nesta última situação, o atleta deverá enviar para a organização um **atestado médico**, que comprove o impedimento por doença.

- Não serão aceites cancelamentos por telefone.

- Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

- O reembolso das taxas pagas na prova de **45 km**, será feito nas seguintes condições:

até 31 de Dezembro de 2018	75% da taxa será devolvida
De 1 de Janeiro a 31 de Março de 2019	50% da taxa será devolvida
de 1 de Abril a 3 de Maio de 2019	25% da taxa será devolvida
a partir de 4 de Maio de 2019	não haverá direito a reembolso

3.4 - Material incluído com a inscrição

- Peitoral personalizado c/ chip integrado.
- Lembranças oficiais do evento
- Prémio de finalista
- Foto Diploma (digital, a ser descarregado posteriormente no site: <http://www.espiralphoto.com>)
- Massagem no final da prova
- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de abastecimentos

3.5 - Secretariado

3.5.1 – O Secretariado da prova funcionará na Praça da Califórnia, para todas as provas, nos seguintes horários.

Sábado, 1 de Junho de 2019	15h às 20:00h
Domingo, 2 de Junho de 2019	7h às 9:30h

- Para o levantamento do peitoral os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- _____ Cartão _____ de _____ cidadão

- Caso o atleta não levante o kit durante o funcionamento do secretariado, este será entregue aos voluntários e às entidades presentes na prova, não podendo o atleta recebê-lo após a prova.

Nota importante: **APENAS SE ENTREGA O DORSAL AO PRÓPRIO ATLETA.**

4 - Prémios

4.1 - Descrição dos Prémios

- A prova tem prémio de finalista que só pode ser entregue após a finalização da prova e nunca nos dias seguintes à mesma. É da responsabilidade do atleta solicitar o mesmo à organização no próprio dia da prova, caso não se apercebe do local onde está a ser entregue.

- O apuramento da classificação por equipas será efectuado com base nas três melhores classificações dos respectivos atletas.

- **É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.**

- **Não se enviam, nem se entregam prémios após a prova.**

43 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	Troféu às 3 primeiras equipas
22 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	Troféu às 3 primeiras equipas

15 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu à primeira equipa	Troféu à primeira equipa

4.2 - Categorias

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Outubro de 2019. [Conforme regulamento ATRP]

- Juvenis M/F – entre 16 e 17 anos [Prova de 15 km]

- Juniores M/F – entre 18 e 19 anos [Prova de 22 km]

- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos

- Seniores M/F – entre 23 e 39 anos

- Veteranos M40/F40 – entre 40 e 44 anos

- Veteranos. M45/F45 – entre 45 e 49 anos

- Veteranos. M50/F50 – entre 50 e 54 anos

- Veteranos. M55/F55 – entre 55 e 59 anos

- Veteranos. M60/F60 – a partir dos 60 anos

5 - Pontuação ITRA

Ver site oficial

A pontuação ITRA, conta para as seguintes provas:

Mont Blanc

Lavaredo

X-Alpine

6 - Piso Duro

- Haverá dormida em Piso duro na Piscina Municipal de Sesimbra na noite de 1 para 2 de Junho de 2019.
- A Piscina estará aberta para receção dos atletas das 20 às 23 horas de dia 1 de Junho
- A Piscina estará aberta das 7 às 9 horas da manhã de dia 2 de Junho para a saída de atletas

7

-

Banhos

Os Banhos ocorrem nos seguintes locais:
Praia da Moura - 6 balneários de água quente [aberto das 11:30 às 19:00 h]
Piscina de Sesimbra - [aberto das 11:30 às 19:00 h]

8 - Diretor de Prova

- A direção da prova é entregue a um elemento certificado pela FPA, Eduardo Ferreira da Silva Santos

9 - Aceitação do Regulamento

- A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.
- Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição na **IX** edição do **Trail de Sesimbra**, aceitam o presente Regulamento.
 - [Prev](#)