



REGULAMENTO GERAL DA PROVA

ORGANIZAÇÃO

O Evento “V TRAIL CACHOPÔ SOLIDÁRIO” é uma prova de TrailRunning organizado pela Junta de Freguesia de Cachopo e Militares da 4ª CIPS Grupo de Intervenção Proteção e Socorro (UEPS GIPS /GNR).

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A Prova “ V TRAIL CACHOPÔ SOLIDÁRIO ” será realizada em troços urbanos e trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, linhas de água e terrenos circundantes á Aldeia de Cachopo, maioritariamente montes e vales.

As provas são livres e abertas a todos os indivíduos, não sendo necessária licença desportiva da Federação Portuguesa de Atletismo ou outra.

Só poderão participar na prova **Mini Trail / Caminhada** e **Trail Curto (TC)** atletas com idade igual ou superior a 16 anos (á data da prova) sendo que nas provas **Trail Equipas (TE)** e **Trail Longo (TL)** só poderão participar atletas com idade igual ou superior a 18 anos.

As inscrições de menores no Mini Trail / Caminhada e TC só são consideradas aceites desde que acompanhadas por um **termo de responsabilidade / declaração** assinada pelo encarregado de educação e acompanhada de uma cópia do B.I do responsável (anexo1).

1.2 CONDIÇÕES FÍSICAS

Os participantes terão de estar conscientes das distâncias e dificuldades inerentes a uma prova deste género, corrida em trilhos, com desnível positivo e negativo das distâncias em causa e principalmente estar bem fisicamente e mentalmente, terão de conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como o frio, chuva, calor.

1.3 DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Durante o evento apenas é permitida a entreajuda dos participantes, não é permitida qualquer ajuda externa.

1.4 COLOCAÇÃO DORSAL / OUTRAS INDICAÇÕES

O numero do atleta é pessoal e intransmissível e deverá estar devidamente colocado e visível.

O atleta que não tiver o dorsal á frente e visível poderá ser advertido, em caso de reincidência poderá sofrer uma penalização de 10minutos.
O participante deve respeitar todas as indicações da organização e sinalética existente.
É proibido saltar as grades para entrar na zona de partida.

1.5 POLITICA DE CANCELAMENTO DAS PROVAS

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

- a) 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 á 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 á suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

2. PROVAS – DATA / LOCAL / HORÁRIOS (ainda por definir)

V TRAIL CACHOPÓ SOLIDARIO 15MARÇO 2020

14 Março 2020

18h00 – Abertura do Secretariado e entrega de Dorsais (Secção Bombeiros Cachopo)
21h00 - Encerramento

15 Março 2020

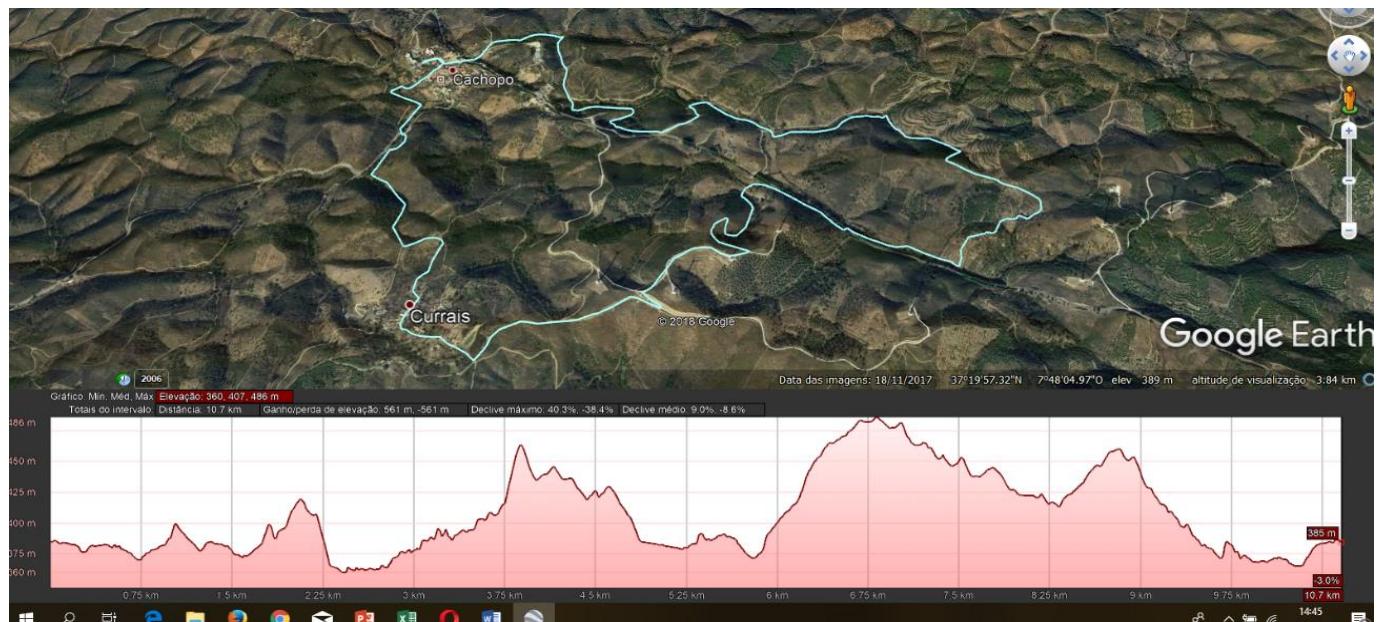
07h00 – Abertura do Secretariado e entrega dos Dorsais (Bombeiros Secção Cachopo)
09h00 – Briefing / Controlo Zero (TL)
09h10 – Inicio Trail Longo
09h10 – Briefing / Controlo Zero (TE)
09h20 – Inicio Trail Equipas
09H20 – Briefing / Controlo Zero (TC)
09H30 – Início Trail Curto
09h30 – Briefing - Mini Trail / Caminhada
09H40 – Início Mini Trail / Caminhada
12h30 - Inicio Almoço
14h00 – Entrega de Prémios (horários sujeito a alterações devido a algum atleta que irá ao pódio ainda não ter terminado a prova)

2.1 PERCURSO E ALTIMETRIA

MINI TRAIL / CAMINHADA 10KM com um D+500

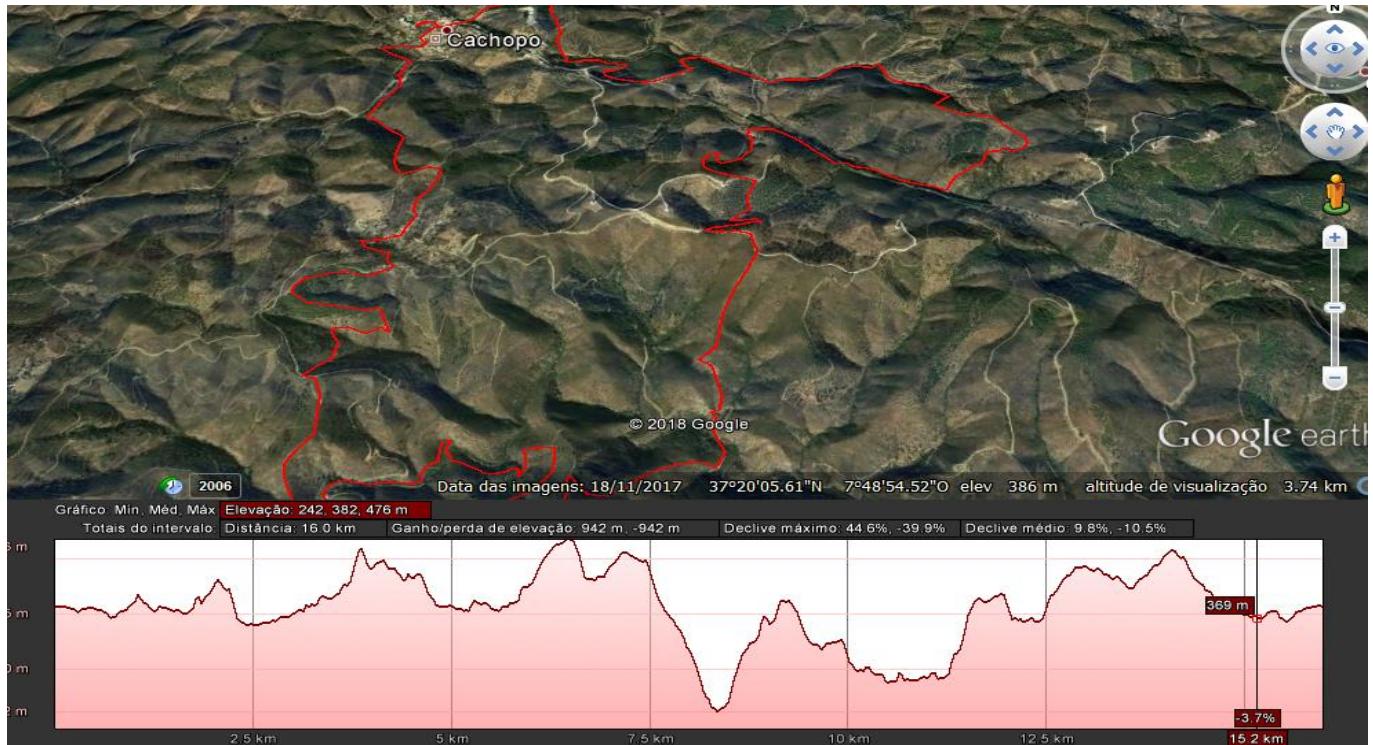


***Cada atleta terá que levar recipiente para líquidos, não haverá copos nos abastecimentos.**
 Os participantes ao deixar os locais de abastecimento, são responsáveis por ter a quantidade de líquidos e sólidos necessários até alcançar o próximo abastecimento.

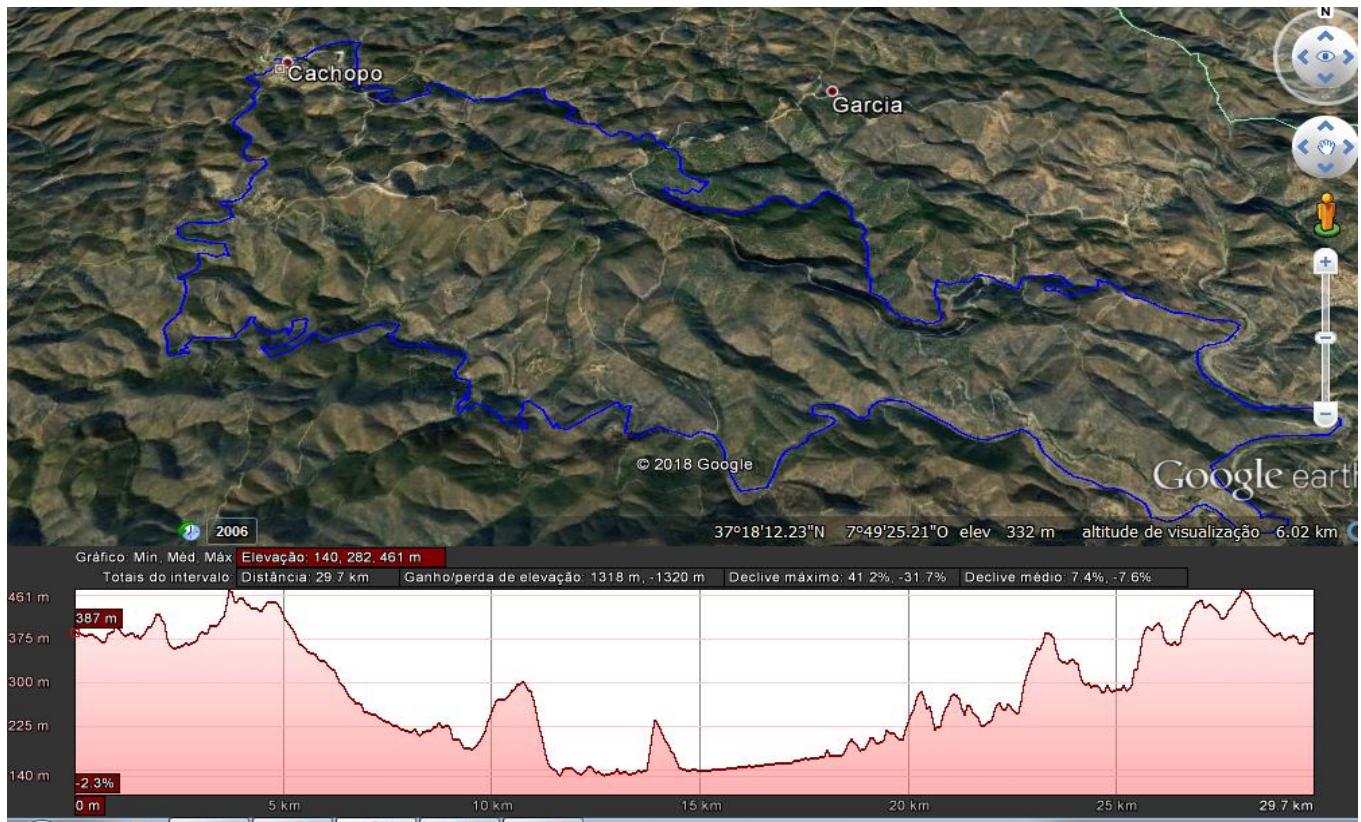
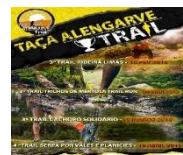


TRAIL CURTO 16Km com um D+ 900m

CLASSIFICAÇÃO ATRP – TC GRAU DIFICULDADE 3
 PROVA A CONTAR TACA ALENGARVE 2020

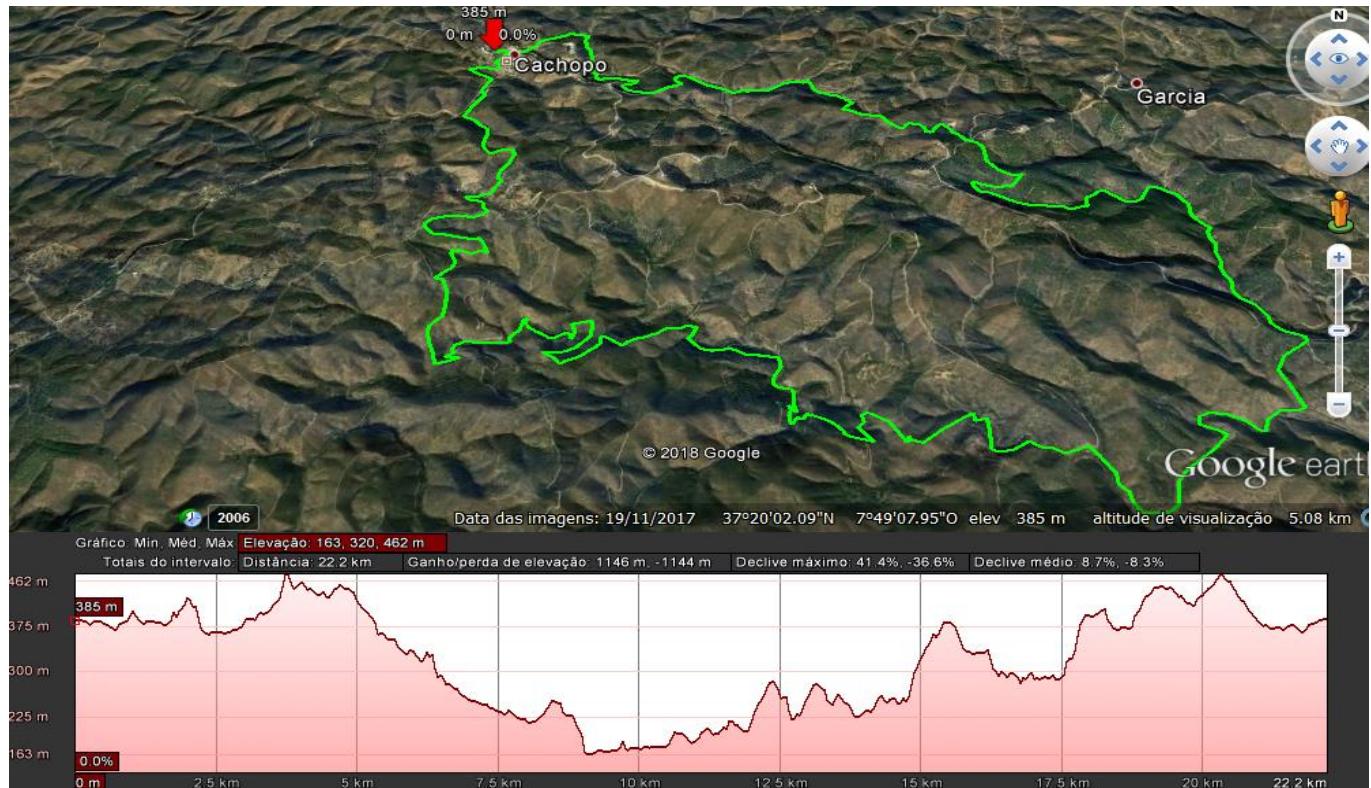


TRAIL LONGO 30Km com um D+ 1300m
CLASSIFICAÇÃO ATRP – TL GRAU DIFICULDADE 2
PROVA A CONTAR TACA ALENGARVE 2020



***Cada atleta terá que levar recipiente para líquidos, não haverá copos nos abastecimentos.**
Os participantes ao deixarem os locais de abastecimento, são responsáveis por terem a quantidade de líquidos e sólidos necessários até alcançar o próximo abastecimento.

TRAIL EQUIPAS (4 ELEMENTOS) 22KM com um D+ 1100
CLASSIFICAÇÃO ATRP – TC GRAU DIFICULDADE 2



2.2 DESCRIÇÃO PERCURSO/ SINALIZAÇÕES

Todos os percursos, **TC - TL / MINITRAIL - CAMINHADA / TRAIL EQUIPAS** irão ter membros da organização nas zonas mais técnicas e cruzamentos a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

Os participantes devem estar atentos ao fato de poder existir circulação de viaturas, pessoas ou animais, devendo ser cumprido o Código da estrada.

No Dorsal estarão indicados números de telefone a serem utilizados em caso de emergência.

Todo o itinerário será identificado com fitas sinalizadoras e outras sinaléticas tais como setas impressas, cal e informações diversas relativas ao percurso.

Devem, obrigatoriamente, percorrer todo o trilho sinalizado. Os atletas que forem vistos fora das marcações serão desclassificados. A utilização de atalhos ou a saída do circuito num ponto e a entrada noutra ponto distinto terá como consequência a desclassificação do participante ou da equipa.

No caso, de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

A organização não se responsabiliza pelas condições do piso ou pelos defeitos e obstáculos apresentados no trajeto, tentando escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes.

Os atletas deverão respeitar a natureza, pelo que é extremamente proibido deixar lixo no chão, irão existir pontos onde deverão coloca-lo, a Natureza agradece.

Em caso de desistência o atleta deve aguardar junto dos locais de abastecimento ou telefonar para um dos números de emergência que se encontram no dorsal, não abandonar o trilho.

2.3 INICIO DAS PROVAS/ ACESSO ÀS ZONAS DE PARTIDA

TODAS AS PROVAS: A Partida e Chegada, será na Aldeia de Cachopo no Largo junto dos Bombeiros.

A entrada para os blocos de partida será iniciada 10 minutos antes da partida (controlo zero).

2.4 TEMPO LIMITE PROVAS



4 HORAS



6 HORAS



5 HORAS

- 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.

2.5 CONTROLO E CRONOMETRAGEM

A cronometragem de ambas as provas (masculina e feminina) será efectuada através de tempo controlado eletronicamente por sistemas informáticos (por chip incluído no dorsal) e publicados tão rápido quanto possível.

Oportunamente todas as classificações irão ser publicadas.

Existirá controlo de passagens em postos previamente estabelecidos.

A não passagem dos concorrentes por todos os postos implica a desclassificação.

2.6 ABASTECIMENTOS

-Recipiente para consumo de líquidos (não existirão copos nos postos de abastecimento)

- Abastecimento 6km Líquidos e Sólidos
- Abastecimento 12 km Líquidos e Sólidos
- Abastecimento Meta



- Recipiente para consumo de líquidos (não existirão copos nos postos de abastecimento)

- Abastecimento 8km Líquidos e Sólidos
- Abastecimento 15km Líquidos e Sólidos
- Abastecimento 26km Líquidos e Sólidos



- Abastecimento Meta

- Recipiente para consumo de líquidos (não existirão copos nos postos de abastecimento)

- Abastecimento 8km Líquidos e Sólidos
- Abastecimento 18km Líquidos e Sólidos
- Abastecimento Meta



2.7 RECOMENDAÇÕES – MATERIAL ADEQUADO/EQUIPAMENTOS ATLETAS

- TRAIL CURTO / TRAIL LONGO / TRAIL EQUIPAS / MINI TRAIL - CAMINHADA

- Equipamento Desportivo (adequado ás condições atmosféricas)
- Recipiente para transportar água (Camelback, Bidon ou Garrafa de água)
- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível) – Porta Dorsal, Alfinetes
- Barras energéticas, Gel, Bebida Isotónica
- Apito
- Telemóvel
- Manta termica

2.8 DESCLASSIFICAÇÕES / PENALIZAÇÕES

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

2.9 DESISTENCIAS

O Atleta em caso de abandono deverá faze-lo preferencialmente num posto de abastecimento ou posto de controlo, comunicando de imediato com alguém da Organização.

Na impossibilidade de o fazer deverá contactar a organização através dos números de emergência que se encontram no Dorsal, sendo recolhido o seu dorsal e entregue no Secretariado.

Se algum atleta que esteja a participar no TE tiver que desistir, os outros elementos poderão continuar a prova,e terminar, mas não serão classificados, devido ao facto de não terminarem todos juntos em Equipa.

2.8 SEGURADO DESPORTIVO

Todos os atletas participantes nesta edição estarão cobertos de seguro desportivo conforme lei em vigor.

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

Li e estou de acordo com o Regulamento do “V TRAIL CACHOPÓ SOLIDARIO”

Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.

Assumo que me absterrei de participar na prova se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição. Ao participar no evento, autorizo gratuitamente e de forma incondicional, que a organização e os seus parceiros do evento utilizem e minha imagem.

3 . METODOS DE INSCRIÇÕES

3.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas online no site que futuramente irá ser divulgado pela organização.

As inscrições das EQUIPAS (TE) será efectuado na mesma plataforma sendo que terão que fazer inscrição colectiva.

Os pagamentos serão efetuados através de referência multibanco gerada no ato da inscrição, o recibo do multibanco serve como prova de pagamento.

As inscrições terminam no dia 9MARÇO 2020, ás 23H59.

A organização reserva-se no direito de aceitar inscrições após atingido o limite de inscrições máximo de atletas ou após a data limite de inscrição.

Para levantamento do Dorsal poderá ser solicitado a identificação do atleta e o comprovativo de pagamento.

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento e aos seus associados e aos patrocinadores da prova os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

3.2 VALOR DAS INSCRIÇÕES (ainda por definir)

Mini Trail - Caminhada –

Trail Curto –

Trail Longo –

Trail Equipas 4 elementos –

Almoço (atleta ou acompanhante) (Sopa + Porco no Espeto + Acompanhamento + 2Bebidas)

- **2 €** do valor da inscrição em todas as provas revertem para uma Instituição de Cariz Social

3.3 MATERIAL INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

- MINI TRAIL /CAMINHADA está incluído:

1. Dorsal ;
2. Seguro de acidentes pessoais;
3. Abastecimentos;
4. Banhos;
5. Opcional Brinde do evento
6. Brindes;
7. Controlo tempos;
8. Alojamento em piso duro na noite anterior (contactar organização)

- Em todas as modalidades TC - TL - TE está incluído:

1. Dorsal ;
2. Seguro de acidentes pessoais;
3. Abastecimentos;
4. Banhos;
5. Brinde alusivo ao evento;
6. Brindes;
7. Controlo tempos;
8. Alojamento em piso duro na noite anterior (contactar organização)

3.4 CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO

Até ao ultimo dia de fecho de inscrições a organização permite alterações na mudança dos dados da inscrição para outro atleta caso solicitado pelo concorrente com inscrição confirmada.

Os atletas deverão efetuar o cancelamento da inscrição até ao ultimo dia de fecho das inscrições, através do envio de um email para o site das inscrições onde identificam o nome do(s) participante(s) que pretende(m) cancelar a inscrição, após este dia a Organização não irá devolver o pagamento da inscrição.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição,excepto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis a Organização.

4 CATEGORIAS E ESCALÕES / PREMIOS

4.1 – CATEGORIAS E ESCALÕES



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 a atleta terá a 31 de Outubro 2020.
Ex: um atleta que faz 40 anos entre 01 de Novembro 2019 e 31 de Outubro 2020 será classificado no escalão M40.

- **CLASSIFICAÇÃO GERAL PARA AS EQUIPAS (TE)**

Três primeiros classificados masculinos
Três primeiros classificados femininos
Três primeiros classificados mistos



- **CLASSIFICAÇÃO MINITRAIL/CAMINHADA**

Cinco primeiros da geral.



TRAIL EQUIPAS



Constituição : 4 elementos independente do genero .

Esta prova tem com objetivo principal incutir o espirito de equipa e entre ajuda no decorrer dos 22km.

Os elementos da equipa deverão correr sempre a uma distância que estejam juntos entre si,a sua passagem nos pontos de controlo terá que ser efetuada todos juntos, se isso não suceder poderá implicar a sua desclassificação. Caso um elemento duma equipa seja forçado a desistir, os restantes poderão continuar o percurso e terminar a prova, mas não tendo assim uma classificação final de equipas.

A classificação final conta o tempo do ultimo atleta da equipa a cortar a meta.

Atenção : Os atletas que participarem nesta prova TE **não** terão classificação para a **Taça Alengarve** em qualquer das distancias. A sua realização **contará** para **prémio** Finisher da Taça Alengarve .

4.2 PRÉMIOS

Os 3 primeiros classificados de cada escalão Masculino / Feminino têm direito a prémios concedidos pela organização.

Serão atribuídos prémios também para as 3 primeiras equipas 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.

Os Prémios do MiniTrail - Caminhada serão para os 5 primeiros classificados da geral.

Os Prémios da **Prova de TE** serão atribuídos da seguinte maneira:

- 3 primeiros classificados Equipas Masculinos
- 3 primeiros classificados Equipas Femininos
- 3 primeiros classificados Equipas Misto

5 INFORMAÇÕES

5.1 ALOJAMENTO

A organização disponibilizará alojamento (Solo duro) para os atletas pernoitarem, na noite anterior á Prova, na Freguesia de Cachopo. Para tal deverá ser contactada a organização.

5.2 HOTELARIA E ALIMENTAÇÃO

Para utilização dos serviços das unidades hoteleiras da zona, procurar nos sites do Município de Tavira <http://www.cm-tavira.pt>

Onde Comer Cachopo (Ligar a Reservar):

- Restaurante [A Charrua](#)
Rua Padre Júlio Alves de Oliveira, nº 44 Cachopo
Telemóvel: 918 465 789 Descanso: Não encerra
Tipo de Cozinha: Cozinha Regional

- Restaurante [Retiro dos Caçadores](#)
Rua Padre Júlio Alves de Oliveira, nº 64 Cachopo
Telefone: 289 844 174 Descanso: Não encerra
Tipo de Cozinha: Cozinha Regional

6 DIVERSOS / APOIO AOS PARTICIPANTES

6.1 DIVERSOS / APOIO AOS PARTICIPANTES

A organização irá dispor de plataformas para dar suporte às duvidas dos participantes, designadamente através da pagina do Facebook [Trail Cachopo Solidário](#), no site das inscrições e no email Trail2comp@gmail.com

Contactos telefónicos: 962827170
934723242

7 ANEXOS / MAPAS INFORMATIVOS

Coordenadas do local do evento 37º 20.025` N e 007º 49.147` W.

Cachopo - Tavira - Faro

Como chegar Cachopo, situa-se a norte de Tavira em plena serra do Caldeirão.

- **Melhores acessos vindos de Norte**: por Évora / Beja Nacional 2/ Castro Verde N2 / Almodôvar N2 / Ameixial N2 / Barranco do Velho (aqui seguir indicação Cachopo).

Melhores acessos vindos de Loulé : apanhar a N396 direcção ao Barranco do Velho / seguir direcção Cachopo N124.

- Acessos vindo de Tavira seguir a N397 até á aldeia de Cachopo.

- **Melhores acessos para quem vem de Vila Real Santo António**, Castro Marim, seguir o IC 27 até á saída de Alcoutim e Martim Longo, seguir a N124 irão passar Pereiro/ Martin Longo/ Corte Serranos/ Vale de Odre e Cachopo.

