

REGULAMENTO IV LX MONSANTO



A Werun com o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda, irão organizar a 24 de Maio pelas 09h30 horas o IV LX Trail Monsanto 2020, em Monsanto. O IV LX Trail Monsanto é uma prova de Trail Running, corrida pedestre em Natureza, com três provas, Trail Longo (TL) K21, Trail Curto (TC) K10+ e Caminhada.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

1.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail Longo e no Trail Curto.

1.2. Inscrição regularizada

1.2.1. As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do site werun.pt num formulário existente para o efeito.

Será emitida uma referência multibanco para pagamento.

1.3. Condições físicas

1.3.1. 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; conseguir enfrentar



sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto de abastecimentos. À excepção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura.

Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para os números de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

1.5. Colocação dorsal

Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta-dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva

1.6.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- *Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- *Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;
- *Não danificar o meio ambiente. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
- *Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

1.6.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a eliminação automática do atleta.

1.6.3. Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do IV Lx Trail Monsanto.

2. Prova

2.1. Programa / Horário

09h15 - "Controlo Zero" K21

9h30 - Partida K21



09h45 - "Controlo Zero" K10+

10h00 - Partida K10+

10h15 - Partida Caminhada

11h30 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K21

11h45 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K10+

12h30 - Entrega prevista dos troféus

2.2. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) /

2.2.1. Trail Longo (TL) – Distância K21

2.2.2. Trail Curto (TC) / Caminhada – Distância K10+

2.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

[Altimetria](#)

2.4. Tempo limite

2.5.1. O tempo limite para a realização da prova é de 4 horas, sendo esse controlo efectuado na linha de chegada.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

2.5.1. O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema electrónico, por chip incluído no dorsal.

2.6. Postos de controlo

2.6.1. Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.

2.7. Locais dos abastecimentos

2.7.1. A organização montará diversos postos de abastecimento que incluirão o fornecimento de bebidas, frutas frescas entre outras. As bebidas NÃO serão fornecidas em copos, mas poderão ser abastecidos os reservatórios pessoais. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos têm de ser colocados pelo atleta no respectivo contentor do lixo.

2.7.2. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

2.7.3. Localização dos Abastecimentos das provas (Sólidos e Líquidos):

K20+ : 1º abastecimento - líquido;

2º abastecimento - líquido e sólido

K10+ / Caminhada - : 1 abastecimento líquido

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

2.8.1. Não há material obrigatório! No entanto a organização não disponibiliza copos

nem garrafas para líquidos nos Abastecimentos, pelo que se recomenda o uso de copo ou qualquer outro reservatório.

A organização recomenda veemente levar durante a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos. Se as condições climatéricas assim o exigirem o material obrigatório/recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência. A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve ter alfinetes ou porta-dorsal.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

2.9.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.

O não cumprimento das regras do código da estrada poderá levar à desclassificação.

2.10. Penalizações/ desclassificações

2.10.1. Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone directamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

2.10.2. A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência.

2.10.3. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

2.10.4. O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta.

2.10.5. Serão desqualificados os participantes que não cumpram os seguintes:

- *Não esteja devidamente inscrito;
- *Não use o dorsal que lhe foi atribuído;
- *Não cumpra a totalidade do percurso;

2.10.6. Se um atleta manifestar mau estado físico, o serviço médico da prova tem poder para retirar o mesmo da prova.

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.12. Serviços disponibilizados

2.12.1. No final da prova será disponibilizado massagens, duches e balneários.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

3.1.1. As inscrições para o IV Lx Trail Monsanto estão limitadas a 2000 atletas para o global das 3 provas e será efectuada através de 3 modos:

1. Através do site oficial Werun.pt sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento ou Paypal.

2. Via transferência bancária para o IBAN PT50 0035-0659-00012759930 37, enviando posteriormente os seus dados e da inscrição (nome, data nascimento, equipa, t/shirt, NIF, telefone, localidade, nº CC) para o email geral@werun.pt. A nossa equipa irá enviar-lhe o comprovativo de inscrição e respectivo recibo.

3. Presencialmente na Loja OUTPRO em Alfragide, sediada na dos Cavaleiros 72,2790-045 Alfragide - Lisboa

3.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efectuado o respectivo pagamento e após confirmação do pagamento.

3.1.3. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

3.2. Valores e períodos de inscrição

3.2.1. As inscrições têm início a 22 Novembro de 2019 e terminam às 23h59 do dia 17 de Maio de 2020.

3.2.2. Os valores de inscrição das provas serão variáveis conforme períodos abaixo descritos:

3.2.2.1.

Datas	1º Prazo	2º Prazo	3º Prazo
	22/11/2018 a 31/03/2020	01/04/2020 a 05/05/2020	06/05/2020 a 17/05/2020
Trail Longo	16€	18€	20€
Trail Curto	12€	14€	16€
Caminhada	8€	10€	12€

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

3.3.1. Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos



de inscrição (Ver Ponto 3.2.1.), enviando e-mail para a organização (geral@werun.pt) com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito.

3.3.2. As alterações à inscrição que sejam para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias.

3.4. Material incluído com a inscrição

3.4.1. No valor da inscrição para o IV Lx Trail Monsanto está incluído

*** T-shirt técnica**

*Participação numa das provas: Trail Longo, Trail Curto e Caminhada;

*Dorsal com chip incluído (TL e TC); Dorsal sem chip na Caminhada;

*Seguro desportivo;

*Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/ abastecimento e no final da prova;

*Massagem Desportiva no final da prova;

*Disponibilidade dos balneários junto à partida e chegada da prova (duche, wc's);

*Outros brindes que a organização possa angariar.

4. Secretariado

4.1. Secretariado da prova/ horários e locais

4.1.1. Local Secretariado:

A designar

(..) através da confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento, em caso de recolha do kit do atleta em nome de outro participante pode ocorrer desde que seja apresentado o comprovativo de inscrição.

- **No dia do Evento somente para Atletas que venham de fora de Lisboa e arredores.** Os Atletas terão de enviar um email com o pedido de levantamento no dia do Evento para geral@werun.pt, o secretariado será no local junto a Partida.
- A organização assegura pelo período de 5 dias, a contar da data de realização da prova, a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos, sendo o mesmo solicitado para o email geral@werun.pt

As despesas de envio do kit estarão a cargo do atleta.



5. Categorias e Prémios

5.1. Definição data, local e hora entrega prémios

5.1.1. No dia da prova, junto à chegada, pelas 12h30horas. (caso haja necessidade de alteração do local, todos os atletas serão avisados atempadamente)

Pode consultar os prémios no seguinte link:

- [Prémios](#)

5.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

5.2.1. Escalões etários de participação

ESCALÕES MASCULINOS:

M Júnior – 18 a 19 anos

M Sub 23 – 20 a 22 anos

M Seniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

ESCALÕES FEMININOS:

F Júnior – 18 a 19 anos

F Sub 23 – 20 a 22 anos

F Seniores – 23 a 39 anos

F40 – 40 a 44 anos

F45 – 45 a 49 anos

F50 – 50 a 54 anos

F55 – 55 a 59 anos

F60 – mais de 60 anos

*Barefoot (Apenas prova K21)

6. Informações

6.1. Como chegar

- Para saber o melhor transporte para o local da prova verifique em:

<https://www.transporlis.pt/Default.aspx?tabid=36>

6.3. Notas, direitos de imagem e alterações



6.3.1. A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

6.3.2. 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/vídeo 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.

6.3.3. Por decisão da Direcção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data, ou cancelada.

6.3.4. Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direcção da prova.

7. Seguro

Todos os participantes, devidamente inscritos, estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Dec. Lei do Seguro Desportivo (D.L. 10/2009), não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que os abrangidos pela referida apólice. Todos os participantes, sem excepção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

No caso de ativação do seguro, existirá uma franquia de Eur.90,00 a cargo do atleta. Para reembolso das despesas efetuadas, deduzida a franquia, deverá o mesmo proceder ao envio, para os contatos abaixo indicados, da necessária participação de sinistro e das faturas (descriminadas), para posterior reembolso.

Alguma questão deverão contactar:

Rua João de Freitas Branco, 17 – C
92 439 96 41

Tel: +351 21 726 15 42 Tlm:+351

E-mail: geral@mcdiogo-seguros.pt

Site: MCDIOGO - Mediação de Seguros

8. Outros



8.1. A Organização reserva o direito de alteração do regulamento, para introdução de dados que estejam em falta ou a definir brevemente, que serão avisados da alteração, na página de facebook da prova e evento de facebook da prova.

9. Política de Confidencialidade

[Condições de Utilização e Política de Confidencialidade](#)