

1º DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da NAOS, o Trail das Mulheres tem lugar na zona de Barcarena com partida e chegada na Fábrica da Pólvora. Será composto por um Trail de 10km e uma caminhada de 5km.

2º HORÁRIOS E PERCURSOS

TRAIL – 10 K

O Trail tem a distância de 10 km, e tem início às 18:15 horas. Terá partida e chegada na Fábrica da Pólvora em Barcarena – Oeiras.

CAMINHADA – 5 K

A caminhada tem a distância de 5 km, e tem início às 18:30 horas. Terá partida e chegada na Fábrica da Pólvora em Barcarena – Oeiras. Esta distância não é competitiva e não contempla classificações.

Não há tempo limite para terminar.

3º ALTIMETRIA

Trail 10K

- Desnível positivo: 464 m
- Desnível negativo: 464 m
- Desnível acumulado: 928 m
- Elevação mínima: 27 m
- Elevação máxima: 137 m

4º NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

5º ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

FEMININOS:

- F Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)

- F 60 (mais de 60 anos)

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 30 de outubro da corrente época competitiva.

6º SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 27.087€, despesas de tratamento até 4.335€ e despesas de funeral até 2.167€. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 26 de junho de 2021. Não haverá inscrições no dia da prova.
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 26 de junho de 2021.

Notas importantes

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa

8º SECRETARIADO

O levantamento do kit do atleta será na Fábrica da Pólvora.
O levantamento do kit do atleta é individual, com apresentação do Cartão de Cidadão.
Não é permitida a entrada de acompanhantes no levantamento do kit do atleta.

Horário:

- Sexta dia 2 de julho das 10h00 às 19h00
- Sábado dia 3 de julho das 10h00 às 17h00

Recomenda-se o levantamento do kit do atleta na sexta-feira dia 2 de julho, por questões de segurança.

9º SEGURANÇA

- A zona de partida está organizada de modo a que apenas os atletas têm acesso, através de entradas controladas, ao espaço, devidamente identificado.
- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Partida e chegada em locais diferentes.
- Existência de corredores de escoamento de meta com dois metros de largura cada para que os atletas possam manter o distanciamento social.
- Após receber o saco, o atleta deverá sair da zona de chegada.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso de emergência.
- A zona de público na partida e na chegada será condicionada, com uso obrigatório de máscara e com elementos de organização a apelar ao distanciamento social.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- A organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

10º SANÇÕES

- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.
- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
 - Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

11º CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail será feita individualmente em cada escalão e na geral.

Na caminhada não há classificações.

12º PRÉMIOS

Trail

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas de 3 atletas
- Prémio à equipa mais numerosa

Caminhada

- Prémio à equipa mais numerosa

Outros prémios

No trail e na caminhada haverá oferta de uma t-shirt técnica, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

13º ABASTECIMENTOS

Deve dar-se preferência à realização da competição em regime de autossuficiência, devendo o corredor ser portador do seu próprio abastecimento.

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas

participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos e na chegada.

Os abastecimentos, são colocados ao longo do percurso de forma a que os atletas possam usufruir dos mesmos mantendo uma distância entre si de 5 a 10 metros, em regime de self-service.

A informação das zonas de abastecimento do Trail e da caminhada, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail terá 1 abastecimento no percurso outro no final. A caminhada terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail (1 abastecimentos e chegada)

- 6 Km (líquidos)

Caminhada (1 abastecimento e chegada)

- 2.5 Km (líquidos)

14º ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica para o Trail 10km.

15º INTERRUPÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

16º MATERIAL RECOMENDADO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS

17º MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS

Apito
Manta térmica
Gorro e luvas
Reserva alimentar

18º DUCHE

Não será possível a utilização de balneários para banhos devido à situação pandémica.

19º PREÇOS

Trail Longo

- Até 8 de maio: 10 €
- 9 de maio a 14 de junho: 12 €
- 15 de junho a 26 de junho: 14 €

Caminhada

- Até 8 de maio: 8 €
- 9 de maio a 14 de junho: 10 €
- 15 de junho a 26 de junho: 12 €

20º ESTACIONAMENTO PARA VIATURAS

- Localização do estacionamento para os atletas (entrada pelo Taguspark e não pela entrada principal da Fábrica ou por Tercena):
- Localização: <https://goo.gl/maps/Z6jrhiY6cJ8r3h3W6>

21º RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

22º 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 no Oeiras Trail, aceitam o presente Regulamento.