

Regulamento



23 Março 2024

Moinhos Kid's - 11H00

Trail Curto 18,5km – 15H30

Mini Trail 10Km – 16H00

Caminhada 10Km – 16H00

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

O Trail dos Moinhos da Bajouca, percorre trilhos e caminhos das freguesias Monte Redondo e Bajouca.

- **Trail dos Moinhos: 18,5 km – Partida no Centro de Atividades da ABAD – término no Cabeço de Monte Redondo – Prova Circuito Trail Curto - ADAL**
 - Maiores de 18 anos (escalões Sub23 a Veteranos);
- **Mini Trail: 10 km**
 - Juniores
 - Prova aberta para Seniores/Veteranos;

- **Moinhos Kids**
 - Benjamins 400m
 - Infantis 800m
 - Iniciados 1200m
 - Juvenis 2400m
- **Caminhada: 10 km**
 - Todas as idades.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições são feitas através de formulário em:

<http://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>

A inscrição só estará concluída após confirmação de pagamento.

Não serão aceites inscrições após o dia 10 de Março.

Poderá haver alterações dos dados do dorsal até ao dia 10 de Março, a partir daí não há alterações.

Vagas

200 vagas para o Trail Curto

100 para o Mini Trail

150 vagas para a caminhada

1.3. Condições físicas

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados.

A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal deverá ser colocado na parte da frente do corpo.

Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva

Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Esta prova é organizada pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca conjuntamente com a Associação Bajouquense para o Desenvolvimento. Conta com o apoio técnico da Recorde Pessoal e Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Os eventos serão realizados no dia 23 de Março 2024, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

Moinhos Kid's

Local de partida e chegada: Centro de Atividades da ABAD – Pisão - Bajouca
11H00

Trail Curto

18,5Km's +/-500m

15H30 Local de Partida: Centro de Atividades da ABAD – Pisão –
Bajouca

Local de Chegada: Marco Geodésico de Monte Redondo (Cabeço)

Há transporte desde o local de chegada para a partida na Bajouca.

Mini Trail e Caminhada

10Km's +/-250m

Local de Chegada e chegada: Centro de Atividades da ABAD – Pisão – Bajouca
16H00

Os participantes devem comparecer na zona da câmara de chamada 30 minutos antes da sua hora de partida, equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.

O seguro contratado de acordo com a responsabilidade civil e seguro desportivo será: seguro específico para a prova, sendo a apólice divulgado brevemente.

2.2. Programa / Horário

Provas		
Moinhos Kid's	11H00	Pisão - Bajouca
Trail Dos Moinhos	15H30	Pisão - Bajouca
Mini Trail	16H00	Pisão - Bajouca
Caminhada	16H00	Pisão - Bajouca

2.3. Distancia

Prova	Distância
Trail dos Moinhos	+/- 18,5 Km's
Mini Trail	< 10 Km's
Moinhos Kids	400m, 800m, 1200 m, 2400m
Caminhada	< 10 Km's

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

O percurso está todo marcado com fitas amarelas (indicação Trail Dos Moinhos), sempre do lado direito do atleta.

Percurso e perfil altimétrico serão anunciados brevemente.

2.5. Tempo limite

Trail Curto: 3H30 após o sinal de partida.

Mini Trail: 2H00 após o sinal de partida.

2.6. Metodologia de controle de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados electronicamente, por chip no dorsal.

Os atletas filiados na ADAL, usam o seu dorsal de época.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

2.7. Postos de controle

Durante o percurso será colocado um posto de controlo, os atletas que falhem a sua passagem no posto serão desclassificados.

Ao chegar ao posto de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada.

2.8. Locais dos abastecimentos

Informação a divulgar atempadamente.

2.9. Material obrigatório

- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel operacional;

2.10. Material Aconselhado

- Recipiente para líquidos (copo ou caneca);
- Máscara;
- Gel/Álcool para desinfeção das mãos;
- Mochila tipo *CamelBak* ou Cinto com recipiente(s);
- Corta vento;
- Barras energéticas/outros

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa. A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

2.12. Penalizações/ desclassificações

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

O atleta poderá ser desclassificado caso não acabe com o dorsal, caso tenha atalhado, causar transtornos/distúrbios em relação a outros atletas.

Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório.

Responsabilidades perante o atleta/ participante

É do bom senso do atleta não fazer ultrapassagens durante a competição em trilhos onde haja não haja distância de segurança.

2.13. Seguro desportivo

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas em

	Até 29 Fevereiro (23H59) ou até limite das Vagas.	1 de Março a 10 de Março (23H59)
Trail Curto*	14€	16€
Mini Trail	12€	14€
Moinhos Kids	0€	0€
Caminhada	8€	10€

T-shirt acresce o valor de 4€

formulário próprio em:

<http://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>

3.2. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição do *Trail Curto, Mini Trail e Trail Kid's*

- Refeição ligeira, entregue na chegada;
- Dorsal personalizado (excepto no Trail curto, em que, caso não seja atleta filiado na ADAL);
- Outros brindes a anunciar;

O valor de inscrição na Caminhada inclui:

- Refeição ligeira, entregue na chegada;
- Dorsal;
- Outros brindes a anunciar;

3.3. Serviços disponibilizados

Banhos. (local a mencionar).

Transporte para o local de partida (participantes do Trail Curto)

Transporte do local de desistência para o local de chegada.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues no Centro de Atividades da ABAD pelas 19H00.

No **Mini Trail** serão entregues prémios aos 3 primeiros

- Juvenis
- Juniores
- Atletas em prova aberta (Séniore/Veteranos de forma absoluta);

Nos **Moinhos Kids** serão entregues prémios aos 3 primeiros

- Benjamins A
- Benjamins B
- Infantis
- Iniciados
- Juvenis

No **Trail Curto** serão entregues prémios aos 3 primeiros

Evento	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	Sub23 M	Sub23 F
23 > 34 anos	Seniores M	Seniores F
35 > 29 anos	Vet35 M	Vet35 F
40 > 44 anos	Vet40 M	Vet40 F
45 > 49 anos	Vet45 M	Vet45 F
50 > 54 anos	Vet50 M	Vet50 F
55 > 59 anos	Vet55 M	Vet55 F
60 > 64 anos	Vet60 M	Vet60 F
> 65 anos	Vet65 M	Vet65 F

A classificação coletiva no Trail Curto (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas, seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação do circuito de Trail da ADAL.

Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3º elemento melhor classificado.

A equipa com mais atletas chegados à Meta no *Trail Curto da Bajouca* receberá um prémio a definir.

4.2. Prazos para reclamação de classificações

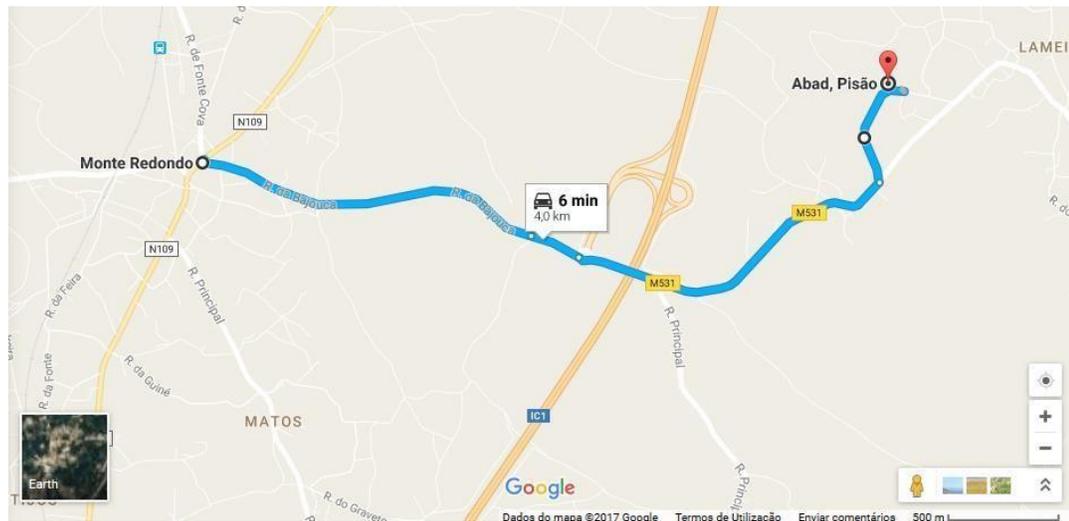
O atleta poderá apresentar reclamação 24h após a publicação das classificações na plataforma.

5. Informações

5.1. Como chegar ao Local da Competição

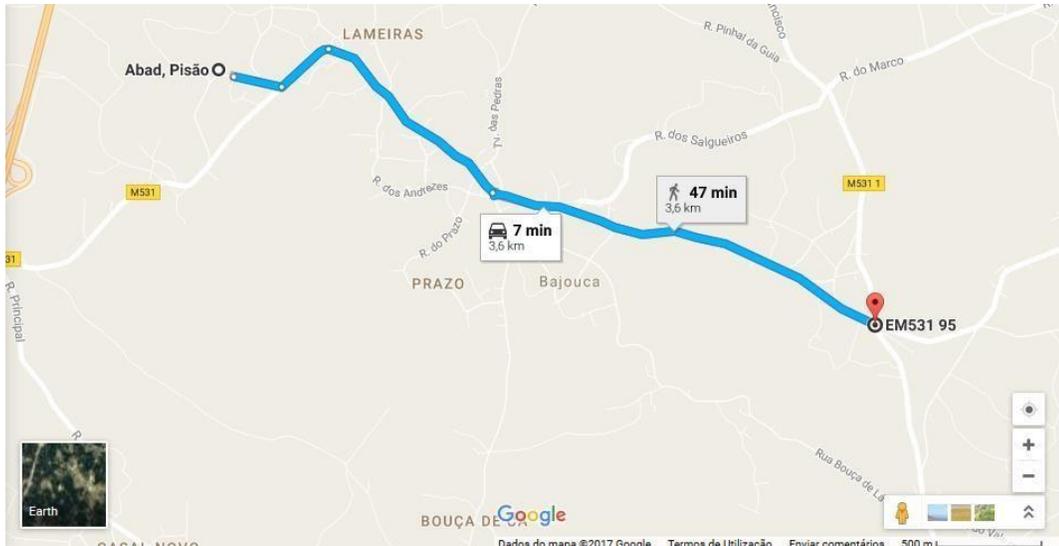
GPS: (39°53'54.8"N, 8°47'42.9"W) / (39.898566, 8.795258)

Para os atletas que venham na Nacional 109, em Monte Redondo cortam nos Semáforos em direção à Bajouca, quando avistar o Cristo Rei virar à esquerda em direção a Pisão. (4km de Distância dos Semáforos ao Centro de Atividades da ABAD).



Para quem venha da A17, saída 4 em Direção “Bajouca”, na rotunda seguir na segunda saída em direção à Bajouca, quando avistar o Cristo Rei virar à esquerda em direção a Pisão.

Para os atletas que vêm da zona Este (Pombal – IC2/Leiria), seguir Centro da Bajouca nos Semáforos da Farmácia/Gasolineira (ponto vermelho), ao passar na rotunda da Bajouca seguir direção Monte Redondo, passar a Igreja da Bajouca seguindo a direção Monte Redondo, na descida virar á direita em direção ao Centro de Atividades da ABAD.

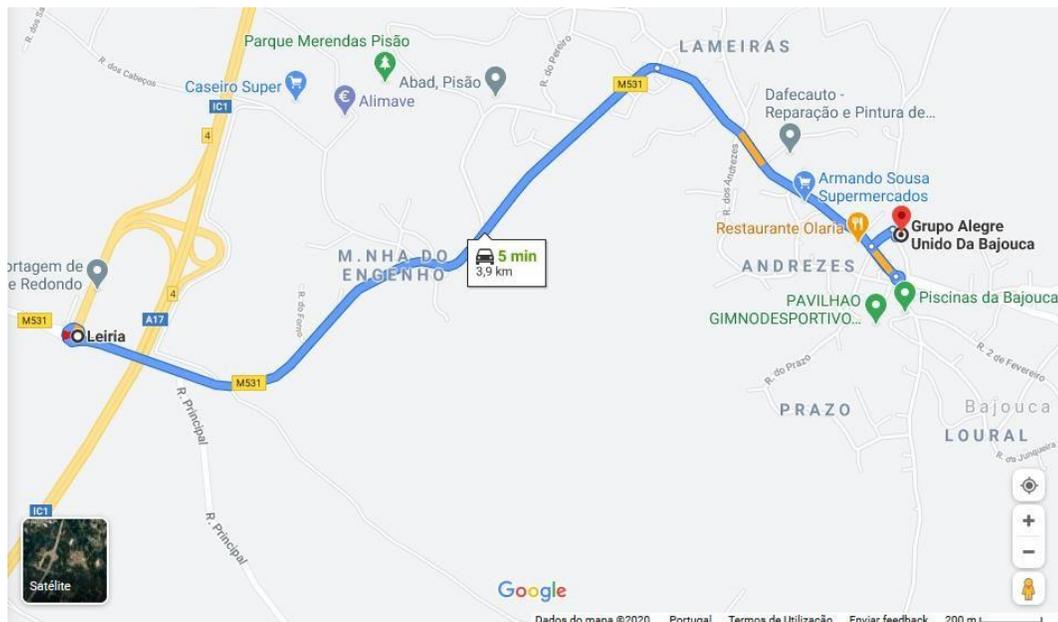


5.2. Como chegar ao Local do Secretariado

GPS: (39°53'46.3"N 8°46'47.2"W) / (39.896184, -8.779764)

Para quem vem da Estrada Nacional Nº109, cortar nos semáforos em Monte Redondo em direção à Bajouca, caso venha da A17, sair na indicação “Bajouca/Monte Redondo”.

Chegando à Rotunda do centro da Bajouca, seguir a placa “Campo De Futebol”



6. Outros

Os atletas e caminheiros devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca e pela Associação Bajouquense para o Desenvolvimento. No caso do atleta ou caminheiro não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Diretor da Prova: Rui Ferreira

Bajouca, Julho 2023 - A Direção da ABAD e GAU

