

REGULAMENTO

III TRAIL DEMÔNIOS DO LIZANDRO



ÍNDICE

1. PROVA

- 1.1. Apresentação
- 1.2. Objetivo
- 1.3. Parcerias
- 1.4. Descrição
- 1.5. Data
- 1.6. Local
- 1.7. Horário
- 1.8. Seguro
- 1.9. Responsabilidade do atleta / participante
- 1.10. Conduta desportiva
- 1.11. Material Obrigatório e Material Recomendado
- 1.12. Penalizações
- 1.13. Desistências
- 1.14. Cronometragem
- 1.15. Abastecimentos
- 1.16. Tempos Limite
- 1.17. Regras gerais do evento
- 1.18. Postos de Controlo / Barreiras Horárias
- 1.19. Riscos

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. Número limite de inscrições
- 2.2. Datas e Valores
- 2.3. Valor da inscrição inclui
- 2.4. Condições para devolução do valor da inscrição
- 2.5. Secretariado
- 2.6. Dorsal

3. CATEGORIAS E PRÉMIOS

- 3.1. Escalões
 - 3.1.1. Definições de Escalões
- 3.2. Prémios

4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

5. CAMINHADA DOS DEMÓNIOS

6. INFORMAÇÕES GERAIS

1. PROVA

1.1. Apresentação

A 3ª Edição do **Trail Demónios do Lizandro** irá realizar-se no dia 03 de novembro de 2024, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco algum para os participantes.

1.2. Objetivo

Promover a prática da modalidade junto da população de qualquer idade porque inclui caminhada.

1.3. Parcerias

- Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral (SRSSP)
<https://www.facebook.com/CPSRSSP/>
- Associação Desportiva de Palmeiros Sintra
https://m.facebook.com/Associa%C3%A7%C3%A3o-Desportiva-De-Palmeiros-Sintra-100649512419107/?ref=py_c
- Vila Galé Hotéis
<https://www.vilagale.com/pt/>
- Osteopata do Pobral - Ricardo Monteiro
<https://osteopatadopobral.pt/>

1.4. Descrição

O III Trail dos Demónios será constituído por 3 provas de carácter competitivo e uma caminhada de lazer

- Ultra Trail (50km / 2100D+)
- Trail longo (25km / 1100D+) – **Prova inserida no Circuito de Trail de Lisboa 2024**
- Trail curto (15km / 600D+) – **Prova inserida no Circuito de Trail de Lisboa 2024**
- Caminhada (12Km)



O Evento é certificado pela **ITRA – International Trail Running Association**

UTDL	50 KMS	2100D+	ITRA - 2
TLDL	25 KMS	1100D+	ITRA - 1
TCDL	15 KMS	600D+	ITRA - 0

1.5. Data

03 de Novembro de 2024

1.6. Local

- A prova terá início e fim na Soc. Recreativa Santa Susana e Pobral (Santa Susana/Sintra)
- As provas irão decorrer num circuito maioritariamente natural com paisagens magníficas, junto ao Rio Lizandro
- Se a organização entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidas, sendo as alterações devidamente comunicadas antes da realização

1.7. Horário

- Briefing Ultra Trail - 7h45
 - Partida UT – 8h
 - Briefing Trail Longo – 8h45
 - Partida TL – 9h
 - Briefing Trail Curto e Caminhada – 9h15
 - Partida TC e Caminhada – 9H30
- Os participantes terão de se apresentar junto do local de partida 20 minutos antes do começo da prova
 - Todas as provas terão início exatamente à hora marcada
 - Depois de ser dado o início da prova não será permitida a entrada a mais nenhum participante

1.8. Seguro

A organização providenciará um seguro desportivo a todos os participantes, incluindo os que estão abrangidos pelo seguro de atletas filiados.

1.9. Responsabilidade do atleta / participante

- O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta
- Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso
- O não cumprimento das regras anteriores dará direito à desclassificação do atleta

1.10. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o uso de linguagem ofensiva, usados como agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de desclassificação do participante na competição.

1.11. Material Obrigatório / Recomendado

Material	Trail Curto/Caminhada	Trail Longo	Ultra Trail
Dorsal Visível	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Recipiente para líquidos	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Apito	RECOMENDADO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO
Telemóvel operacional (com bateria e saldo)	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Manta Térmica	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Corta Vento	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
Calçado de Trail	RECOMENDADO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO
Lanterna ou Frontal	NÃO NECESSÁRIO	NÃO NECESSÁRIO	RECOMENDADO

1.12. Penalizações

- Não complete a totalidade do percurso – desclassificado
- Deteriore ou suje o meio ambiente – desclassificado
- Alteração do dorsal – desclassificado
- Ignore as indicações da organização ou desrespeite os voluntários – desclassificado
- Tenha alguma conduta antidesportiva – desclassificado
- Não passe nos postos de controlo – desclassificado

1.13. Desistências

Em caso de abandono, o atleta deverá fazê-lo preferencialmente num dos pontos de abastecimento, **COMUNICANDO OBRIGATORIAMENTE** o abandono aos elementos da organização.

Na impossibilidade de o fazer deverá contactar a organização. O dorsal deverá ser entregue a um elemento da organização para inutilização do Chip.

1.14. Cronometragem

- A cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha da meta
- A cronometragem é feita pela empresa Trilho Perdido
- Qualquer situação dúbia relacionada com a cronometragem é completamente alheia à organização do Trail Demónios de Lizandro

1.15. Abastecimentos

- A organização encarrega-se de fornecer líquidos nos postos de abastecimento, **NÃO FORNECENDO** recipientes para ingestão dos mesmos
- Os atletas deverão transportar consigo um recipiente para que possam abastecer-se nos locais estabelecidos pela organização
- Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento
 - Caminhada: 1 abastecimento + 1 final
 - Trail Curto: 1 abastecimento + 1 final
 - Trail Longo: 2 abastecimentos + 1 final
 - Ultra Trail: 4 abastecimentos + 1 final

1.16. Tempos Limite

- Caminhada – 5 Horas
- Trail Curto – 3,5 Horas
- Trail Longo – 5 Horas
- Ultra Trail – 10 Horas

1.17. Regras gerais do evento

- O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras
- Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água nos postos de abastecimento para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas (não serão distribuídas garrafas, nem fornecidos copos)
- O número do atleta é pessoal e intransmissível e o dorsal deverá ser utilizado na parte da frente do corpo
- As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados e através do formulário específico no site da prova
- A veracidade dos dados fornecidos no ato da inscrição, é da inteira responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de seguro

1.18. Postos de Controlo / Barreiras Horárias

- A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-la ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos, e/ou saltar postos de controlo
- Para o efeito, irão existir 4 postos de controlo no Ultra Trail, 2 postos no Trail Longo e 1 posto no Trail Curto
- Irão existir também **BARREIRAS HORÁRIAS** para o TL e UT:

TL	Aos 18 Kms / 3h30
UT	Aos 43 Kms / 8h

✓ Os atletas para serem autorizados a continuar em prova, devem chegar e sair dos postos de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.

✓ Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

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

- O percurso será marcado com fita sinalizadora, nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos e haverá sinalética própria a indicar a direção a seguir
- Nos locais de fácil engano estará um elemento da organização

1.19. Riscos

- O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas conseqüências, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou qualquer outra natureza
- Fica a organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade
- A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2. INSCRIÇÕES

2.1. Número limite de inscrições

1000 participantes (Total das 4 distâncias)

2.2. Datas e Valores

	10 Março a 31 Março	01 Abril a 31 Agosto	01 Setembro a 15 Outubro
Ultra Trail	25 €	30 €	34 €
Trail Longo	15 €	17 €	20 €
Trail Curto	10 €	14 €	17 €
Caminhada	8 €	10 €	12 €

2.3. Valor da inscrição inclui

- Dorsal (atleta deverá trazer os próprios alfinetes)
- Chip (exceto caminhantes)
- T-shirt (opcional)
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Apoio logístico
- Seguro desportivo
- Banhos
- Almoço (opcional)

APÓS O FECHO DAS INSCRIÇÕES (15 DE OUTUBRO), NÃO SÃO PERMITIDAS QUAISQUER ALTERAÇÕES.

2.4. Condições para devolução do valor da inscrição

- O reembolso pode ser solicitado por motivos de saúde, quando comprovado através de atestado médico, diagnosticado após a data de inscrição no evento
- O reembolso até dia um de outubro é de 25%, partir de 1 de outubro não haverá lugar a reembolso
- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento

2.5. Secretariado

A entrega dos dorsais irá realizar-se na SRSSP (Soc Recreativa Santa Susana e Pobral) nos seguintes horários:

02 de novembro – Das 15h/18h

03 de novembro – Das 7h às 9h

2.6. Dorsal

- ✓ Ultra Trail – dorsal c/chip e conta para a classificação final
- ✓ Trail longo – dorsal c/chip e conta para a classificação final
- ✓ Trail curto – dorsal c/chip e conta para a classificação final
- ✓ Caminhada – dorsal s/chip e s/classificação

3. CATEGORIAS E PRÉMIOS

3.1. Escalões

Femininos

JUNF – 18 e 19 anos (até 21 Kms)
 SUB23F - dos 20 aos 22 anos
 SENF - dos 23 aos 34 anos
 F35 - dos 35 aos 39 anos
 F40 – dos 40 aos 44 anos
 F45 – dos 45 aos 49 anos
 F50 – dos 50 aos 54 anos
 F55 - dos 55 aos 59 anos
 F60 – dos 60 aos 64 anos
 F65 – dos 65 aos 69 anos
 F70 – 70 e mais anos

Masculinos

JUNM – 18 e 19 anos (até 21 Kms)
 SUB23M - dos 20 aos 22 anos
 SENM – dos 23 aos 34 anos
 M35 - dos 35 aos 39 anos
 M40 – dos 40 aos 44 anos
 M45 – dos 45 aos 49 anos
 M50 – dos 50 aos 54 anos
 M55 - dos 55 aos 59 anos
 M60 - dos 60 aos 64 anos
 M65 – dos 65 aos 69 anos
 M70 – dos 70 aos 74 anos
 M75 – dos 75 aos 79 anos
 M80 – dos 80 aos 84 anos
 M85 – 85 e mais anos

3.1.1. Definição de Escalões

Os escalões serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro de 2024.

3.2. Prémios

Existem prémios para:

✓ 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina

UT	TL	TC
1º M/F – 200€	1º M/F – 150€	1º M/F – 100€
2º M/F – 150€	2º M/F – 100€	2º M/F – 60€
3º M/F – 100€	3º M/F – 50€	3º M/F – 30€

✓ 3 primeiros classificados de cada escalão masculino e feminino

✓ Prémios para as 3 primeiras equipas.

✓ Prémio para equipa com mais inscritos (total das distâncias)

NOTA: QUALQUER ATLETA PREMIADO TEM DE ESTAR PRESENTE PARA RECEBER O SEU PRÉMIO (OBRIGATÓRIO)

4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- É indispensável ter pelo menos 18 anos e gozar da boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física e mental
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em trilhos, e consciente do desnível positivo e negativo dos mesmos
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor extremo, etc.)
- Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares, articulares, e pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surgem

5. CAMINHADA DOS DEMÓNIOS

Paralelamente às provas de competição decorrerá uma caminhada de lazer, com cerca de 12 km.

Trata-se de um percurso com alguma dificuldade e como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

O objetivo da prova não é chegar em primeiro lugar, mas sim desfrutar ao máximo a natureza e percorrer todo o percurso seguindo à risca todas as regras de segurança impostas pela organização.

Possibilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até 18 anos, que será da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

NÃO É ACONSELHADA A PARTICIPAÇÃO DE CRIANÇAS COM IDADE INFERIOR A 12 ANOS.

6. INFORMAÇÕES GERAIS

6.1. Marketing

Os dados fornecidos à organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas pela organização durante o evento, poderão ser usados pela organização para futuras ações de marketing.

6.2. Nota Final

Toda a logística da prova (secretariado, partidas, chegadas, banhos), realizar-se-ão no mesmo espaço físico, na Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral (SRSSP).

6.3. Contactos

Jaime Maurício | 926520754 | jaimemauricio74@gmail.com

Íris Maurício | 963858058 | irishka_mauricio@hotmail.com