



Regulamento do 1º Trail Running da UDCA "TRAILOUCO 2015"

O 1º. "TRAILOUCO" da UDCA, será realizado no dia 19 de Abril de 2015, em Á-dos-Loucos – S. João dos Montes - Vila Franca de Xira, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por um percurso de carácter meramente desportivo: 15 Km.

É uma organização da União Desportiva e Columbófila Adoslouquense com o apoio de várias entidades.

A provas de carácter desportivo percorrem caminhos e trilhos da Serra da Mata, junto ao Rio Tejo, com início e final no lugar da Aldeia de Á-dos-Loucos, na sua calçada romana.

A prova terá a distância de aproximadamente de 15 Kms, com 896 metros de desnível positivo, e partida às 10h00.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá controlo nas partidas destas provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO "TRAILOUCO"

Para participar é indispensável:

- Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas;

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

- *conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, etc.);*
- *saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as 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 surjam.*

REGRAS GERAIS DO EVENTO:

1. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
2. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas (ver abastecimentos);
3. INSCRIÇÕES

Deve ser feito Download do ficheiro “ficha de inscrição”, que deve ser enviada após preenchimento, junto com o comprovativo de pagamento (transferência bancária), para: udca.trailouco@gmail.com.

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 18h00, do dia 09 de Abril de 2015) e através de formulário específico, disponível para download no Site da UDCA:

<http://udcadoslouquense.webnode.pt/>

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal, abastecimentos, seguro de acidentes pessoais e brinde de participação.
- O almoço é volante (cada participante assa a sua carne a seu gosto), contemplado na inscrição.

Em caso de desistência de participação nas provas, não haverá direito a reembolso dos valores pagos.

4. Secretariado: O secretariado funcionará no GIMNODESPORTIVO da UDCA no dia 19 de Abril (Domingo), das 07h00 às 09h00, onde se procederá à entrega dos dorsais
5. Escalões Etários

5.1 Escalões etários da prova “Trailouco 2015”:

(Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova)

FEMININOS e MASCULINOS	<i>Veteranos M40 (40 a 49 anos) Veteranos M50 (50 ou + anos) Veteranos + 59 anos</i>
-------------------------------	--

6. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Tratando-se de uma prova que terá como intuito a iniciação ao Trail, a prova “TRAILOUCO”, terá algumas características diferentes das restantes:

- Haverá troféus para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão; haverá um único escalão de Veteranos; não haverá classificação coletiva.

7. Cronometragem: será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

8. Material a transportar pelos atletas durante as provas:

Material Obrigatório para todos os atletas:

Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar).

Material aconselhado pela Organização:

Calçado apropriado, Cópia de documento de identificação, Camelbak ou Cinto com recipiente(s), Telemóvel, Manta de sobrevivência se assim o achar necessário visto ser uma prova de 15 Kms e Apito.

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

9. Abastecimentos (semi-auto-suficiência de líquidos): .

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimentos, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos. **Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela organização.**

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimentos.

10. Postos de Controlo. A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas, no percurso estará elementos do STAFF, por forma a não haver supostas intenções de optar por caminhos não marcados no percurso

11. Numeração: o número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

12. Riscos: o participante 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 qualquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade. **A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.**

13. Caminhada: Paralelamente a esta prova decorrerá uma caminhada orientada de aproximadamente 5 kms, com partida às 9h00.

A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 10 anos.

14. Seguro: A Organização providenciará um Seguro Desportivo a todos os atletas que não estejam abrangidos pelo Seguro de atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais ou na Associação de Trail Running de Portugal.

No ato de inscrição é obrigatório a indicação da necessidade ou não de efetuar o Seguro.

A entidade seguradora será indicada oportunamente.

15. Conduta: o comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

16. Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

17. Penalizações: as penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos factos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 60 minutos, 2 PC – 120 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação. A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

18. Desistências: em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro

atleta, que devem ser efetuadas até às 22h00 do dia anterior ao evento, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos.

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

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

20. Protestos: os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até uma hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

21. Decisões Soberanas: as dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

22. Todo o comportamento ANTI-DESPORTIVO e o não CUMPRIMENTO DO REGULAMENTO, será alvo direto de DESCLASSIFICAÇÃO.

Á-dos-Loucos, 01 de Março de 2015

P'la Organização UDCA dos Louquense

João Romaneiro