



Associação Gordos em Movimento

Regulamento III Trail Trilhos da Barreira

- O III Trail Trilhos da Barreira será realizado no dia **21 de Maio de 2023**, na Aldeia de **Gordos**.
- É uma prova de Trail Running organizada pela **Associação Gordos em Movimento (AGM)** associação esta **sem fins lucrativos e de cariz social, desportivo, cultural e recreativo**, que desta feita integra o **Circuito Distrital de Trail Longo da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC)**, e conta com o apoio de entre outras entidades, da Junta de Freguesia de Arazede, Câmara Municipal de Montemor-o-Velho.
- Este evento será composto por:
 - **Trail Longo 23 Km**
 - **Mini Trail 12 km**
 - **Caminhada 10 km**
- Onde os participantes irão percorrer na sua maioria trilhos e caminhos florestais, bastante apazíveis, sem grande altimetria e muito rolantes.

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

15/04/2022

- O PRESENTE EVENTO TEM POR OBJETIVO:

- Promover a prática de exercício físico entre a comunidade desta aldeia, freguesia e concelho.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

- As corridas têm carácter competitivo, estando ambos os Trails abertos a menores (a partir dos 16 anos) desde que com o consentimento escrito do seu representante legal.

1.2. Inscrição regularizada



-A pré-inscrição será aceite mediante as vagas disponíveis, ficando regularizada após a liquidação do pagamento. A inscrição implica a concordância na íntegra com o presente regulamento. A lista de inscrições regularizadas será publicada e atualizada no site da prova.

1.3. Condições físicas

- 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.

- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como 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.

- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e que para o exercício desta atividade desportiva a segurança depende da capacidade do atleta de se adaptar aos problemas que surjam.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

- Os atletas não podem receber ajuda externa, exceto se a ajuda for imprescindível para preservar a saúde, integridade física ou a própria vida do atleta.

1.5. Colocação da identificação

- A identificação por número de peitoral/dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente de preferência à altura do peito.

- Não é permitida qualquer alteração da identificação sob pena de desclassificação, sendo o participante o único responsável pela integridade do respetivo "dorsal".

1.6. Regras conduta desportiva

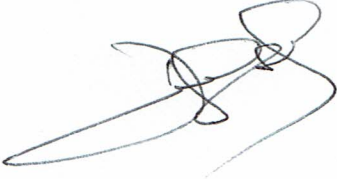
- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

- O atleta é responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outro, pelo que deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-los até à linha da meta.

2. Apresentação da prova(s) / Organização III Trail Trilhos da Barreira

– III Trail Trilhos da Barreira é organizado pela Associação Gordos em Movimento (AGM) com o apoio da Junta de Freguesia de Arazede e da Câmara Municipal de Montemor-O-Velho.

- Realiza-se no dia 21 de Maio de 2023, na aldeia de Gordos e será constituído por três percursos:

- 
- Trail Longo 23 km
 - Trail Curto 12 km
 - Caminhada 10 Km
 - A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os percursos/distâncias previamente estabelecidos se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

2.1. Programa / Horário

- Dia 21 de Maio 2023 (Domingo):
- 07h30 – Abertura do secretariado para entrega dos kits – (Sede do Clube, Largo da Capela de São Pedro)
- 09h00 – Controlo zero para o Trail Longo e Mini Trail
- 09h30 – Partida do Trail Longo
- 09h45- Partida do Mini Trail e da Caminhada
- 12h00- Almoço
- 13h30 – Entrega de prémios

2.2. Tempo limite

- O tempo limite para completar o Trail Longo será de 03h45.
- O tempo limite para completar o Mini Trail será de 02h15.
- O tempo limite para completar a caminhada será de 02h45.

2.3. Metodologia de controle de tempos

A 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.

2.4. Postos de controle Postos de controlo nos abastecimentos e ao longo do percurso em pontos estratégicos surpresa.

- Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal pelo devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.5. Locais dos abastecimentos

- Trail Longo: abastecimento sólido e/ou líquido, ao km 6 e ao km12 e aos Km 18.
- Mini Trail e Caminhada : abastecimento ao km 6
- Todos os atletas devem usar copo próprio ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos.

2.6. Material obrigatório / verificações de material

- Todos os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

- Material aconselhado: telemóvel, calçado adequado, chapéu / boné / buff, reserva de água tipo camelbag ou porta-bidon.

2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova tem troços com passagem de tráfego rodoviário, vigiadas pelas autoridades de segurança ou membros da organização.

2.8. Penalizações/ desclassificações

- **Será desclassificado todo aquele que:**

- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 30min);
- Não passe nos postos de controle (penalizado em 30min por cada falha).

2.9. Seguro desportivo

Todos os participantes com inscrição regularizada estarão cobertos pelo seguro desportivo.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

- O ato de pré-inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no regulamento.
- A pré-inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.
- A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite por ordem de pagamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

3.2. Valores e períodos de inscrição

- As inscrições serão efetuadas online, na página web: www.runmanager.net;

3.3. Taxas de inscrição

- **Trail Longo 23 Km:** 13,50 € (Exclusivo para Atletas ADAC)
- **Trail Longo 23 Km:** 15,00 € (Não Filiados ADAC)
- **Mini Trail 12 Km:** 13.50 €
- **Caminhada 10 Km:** 10.00 €

- Em momento algum o valor 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 no prazo máximo de 10 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

- As inscrições devem ser realizadas, impreterivelmente, até dia 17 de maio 2023.

3.4. O valor de inscrição inclui:

- Dorsal personalizado com chip integrado (exceto Caminhada); T-shirt alusiva ao evento; Abastecimentos; Lembranças; Seguro de acidentes pessoais (não federados), banho e almoço volante.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

4. Categorias e Prémios

- Equipa mais numerosa e para as três melhores equipas K12 e K23
- Geral dos K12 e K23 - Troféus aos primeiros três classificados da geral, M e F
- Escalões nos K12 e K23 - Classificação por escalões conforme a seguinte tabela:

Escalões	Idade	Prémios
JSUB-23 M/F	entre 16 e 22 anos	Troféu aos 3 primeiros
M-SEN / F-SEN	entre 23 e 34 anos	Troféu aos 3 primeiros
M35 / F35	entre 35 e 39	Troféu aos 3 primeiros
M40 / F40	entre 40 e 44 anos	Troféu aos 3 primeiros
M45 / F45	entre 45 e 49 anos	Troféu aos 3 primeiros
M50 / F50	entre 50 e 54 anos	Troféu aos 3 primeiros
M55 / F55	entre 55 e 59 anos	Troféu aos 3 primeiros
M60 / F60	entre 60 e 65 anos	Troféu aos 3 primeiros
M65 / F65	a partir dos 65 anos	Troféu aos 3 primeiros

4.1. Equipas

- A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior;
- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.
- Equipa mais numerosa, determina-se com base na soma dos participantes inscritos na Caminhada, Trail Curto e Mini Trail.

5. SECRETARIADO

- O secretariado funcionará no Largo da Capela de São Pedro nos dias 20 de Maio/2023 das 15h:30 às 20h00 e no dia 21 das 07h:30-09h:00.
- Os atletas devem ser portadores de BI/CC e do Termo de responsabilidade, preenchido e assinado, a quando do levantamento do dorsal.

5.1. Direitos de imagem A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que 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 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.

5.2. Casos omissos

- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso

6. O Almoço está previsto para as **12H00** e a **Entrega de Prémios** para as **13H30**.

7. Para outros esclarecimentos contacte-nos através do e-mail:

associacaogordosemovimento@gmail.com ou através o n.º 965355527

(Jorge Santos)

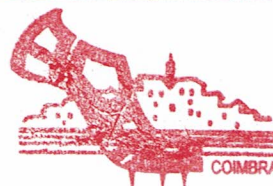
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

14 / 04 / 2023



[Handwritten signature]