

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

### **Organização:**

O Trail do Monte Meda é promovido e organizado pela secção de Trail Running do Aliados Futebol Clube de Lordelo com o apoio da Junta de Freguesia de Lordelo e realiza-se no dia 21 de Outubro de 2018 pelas 9h30.

### **1. Condições de participação**

#### **1.1. Idade de participação nas diferentes provas**

Trail Longo - 28 Km – a partir dos 18 anos;

Trail Curto - 15 Km – a partir dos 18 anos;

Caminhada - 8 Km (aprox.) – aconselhável a partir dos 12 anos;

#### **1.2. Inscrição regularizada**

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

A organização confirmará sempre via correio eletrónico a receção dos pedidos de inscrição a fim de fazerem o respetivo pagamento.

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

O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

a. 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.

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

1. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);

2. Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

### 1.4. Colocação dorsal

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dez minutos.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

### 1.5. 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 caso de advertência, multa, desqualificação ou expulsão.

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 2. Prova

#### 2.1. Organização/Apresentação da prova (s)

Trail do Monte Meda é organizado pela secção de Trail Running do Aliados Futebol Clube de Lordelo e conta com a colaboração da Junta de Freguesia de Lordelo.

Será realizado no dia 21 de Outubro pelas 9h30, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. Este será constituído por duas provas de carácter competitivo: Trail Longo (28 km) e Trail Curto (15km). A caminhada (aprox. 8km) tem início às 10h05 e não tem carácter competitivo.

**Dado tratar-se de uma modalidade exigente, a organização, se o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ter que alterar os percursos previamente estabelecidos para os dois eventos.**

O Trail Longo (28 km) tem carácter competitivo, e desnível acumulado positivo de [1200D+] metros.

O Trail Curto (15 km) tem carácter competitivo, e desnível acumulado positivo de [600D+] metros.

As provas têm início às 9h30, com partida e chegada do Complexo Desportivo Estádio Cidade de Lordelo.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo que abrirá 60 minutos antes da prova e encerrará 5 minutos antes da partida.

**Partida:** [41.236416, -8.434790](#) (Complexo Desportivo Cidade de Lordelo)

**Chegada:** [41.244482, -8.439607](#) (Cruzeiro de Meda)

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 2.2. Horário das provas

8h00 – Abertura Secretariado

9h30 – Partida Trail Longo

10h00 – Partida Trail Curto

10h10 – Partida Caminhada

### 2.3. Distância/Altimetria

Trail Longo: 28 km e [1200D+]

Trail Curto: 15 km e [600D+]

Caminhada: 8 km (aprox.) [Brevemente Disponível]

### 2.4. Mapa/Perfil altimétrico/Descrição percurso

[Brevemente Disponível]

Através da internet no site: [www.facebook.com/TrailDoMonteMeda/](http://www.facebook.com/TrailDoMonteMeda/)

#### 2.4.1 Separação de percursos

Nos locais devidamente identificados haverá separação dos percursos devidamente marcados.

É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se, apesar das indicações, será considerado como abandono voluntário da prova e do percurso ficando assim a organização exonerada de qualquer responsabilidade quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.



CIDADE DE  
LORDELO

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 2.5. Tempo limite

Tempo limite para a conclusão das provas:

**Trail Longo: 7 horas**

**Trail Curto: 3,5 horas**

### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Chip colocado no dorsal, obrigatoriamente, como fornecido na entrega dos dorsais.

A perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo.

### 2.7. Postos de controlo/Marcações

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas plásticas / setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações.

Existirão também alertas de zonas de perigo / controles / abastecimentos.

Ao longo do percurso existirão postos de controlo surpresa para registo de passagem. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal ou indicar o seu número de dorsal ao controlador. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. O controlo é da responsabilidade do atleta, pelo que este deve-se certificar que foi registada a sua passagem.

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 2.8. Locais dos abastecimentos

Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento e poderão ser descarregados da internet nos locais já citados no ponto 2.4.

Informa-se que os abastecimentos líquidos serão dados em copos de plástico, sendo obrigatório beber no local e no final deitar os copos nos recipientes adequados para o efeito.

### 2.9. Material recomendado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel;
- Reservatório para líquidos.

### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 2.11. Penalizações/Desclassificações

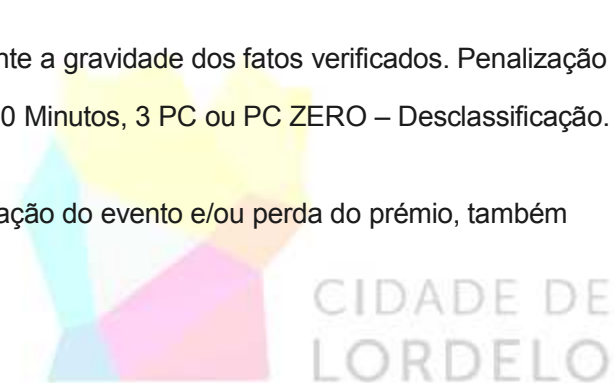
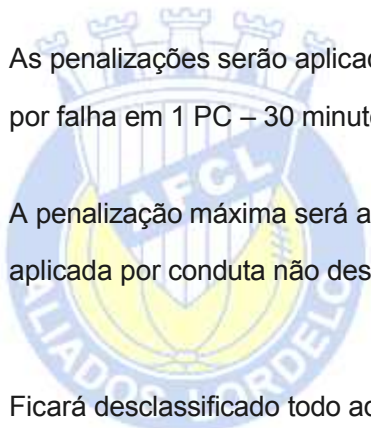
As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 30 minutos, 2PC – 60 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação.

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por conduta não desportiva.

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a. Não cumpra o presente regulamento;
- b. Não complete a totalidade do percurso;
- c. Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d. Não leve o seu número bem visível;
- e. Ignore as indicações da organização;
- f. Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
- g. A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

O atleta desclassificado durante o decorrer da prova, no percurso, por qualquer elemento da organização, deve retirar-se imediatamente da competição. A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização nomeadamente quanto à segurança, assistência e seguro da prova.



# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/Participante**

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e 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 quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

### **2.13. Seguro desportivo**

Todos os atletas terão seguro de Responsabilidade Civil para o evento, não abrangendo este qualquer dano causado por atletas de forma deliberada, resultante de ato negligente ou criminoso, ou como resultado de ação contrária às instruções da Organização.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Inscrição**

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site:

[www.chrono.pt](http://www.chrono.pt)

A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo de 3 dias, perdendo assim a vaga.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.



# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

As provas terão as seguintes taxas de inscrição abaixo indicadas.

### Trail Longo 28 km

25 de Julho até 14 de Outubro: **11€**

### Trail Curto 15 km

25 de Julho até 14 de Outubro: **8€**

### Caminhada 8 km

25 de Julho até 14 de Outubro: **5€**

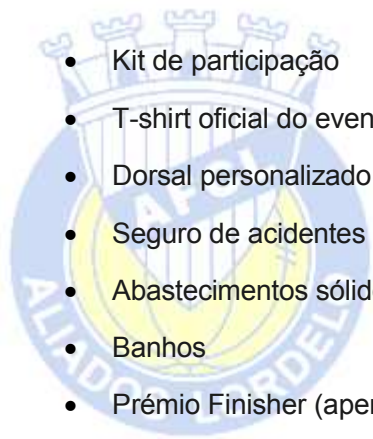
15 de Outubro até 21 de Outubro: **5€ (Sem direito a camisola)**



# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

**O valor de inscrição das provas inclui:**



- Kit de participação
- T-shirt oficial do evento
- Dorsal personalizado
- Seguro de acidentes pessoal e responsabilidade civil
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Banhos
- Prémio Finisher (apenas para o Trail e Trail Longo)
- Outros brindes que a organização consiga angariar.
- 1 Bifana e 1 Cerveja



CIDADE DE  
LORDELO

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

As inscrições deverão ser feitas até ao dia (consultar ponto 3.1).

### **3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

**Traz contigo o número do teu dorsal para simplificar a entrega do Kit**

Levantamento de dorsais

Dia 20 de Outubro

Horário: 09h30 - 20h00

Local: A definir

GPS: \_\_\_\_\_

Dia 21 de Outubro (dia da prova)

Horário: 08h00 - 9h30

Local: Complexo Desportivo Cidade de Lordelo

GPS: 41.236424, -8.434785

### 3.5. Serviços disponibilizados

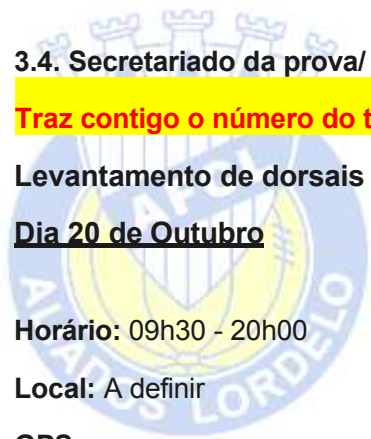
Banho e outros serviços que a organização consiga garantir até ao dia do evento..

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1.1 Definição

A Classificação das Provas corresponde aos resultados do Trail Longo e Trail Curto, com lugar a entregas de prémios conforme 4.2.2.

Para efeito de enquadramento nas categorias etárias, é considerada a idade do atleta no dia da prova.



CIDADE DE  
LORDELO

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### 4.1.2. Data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues na zona da Meta após 30 minutos da chegada dos 3º classificados de cada categoria e prova.

### 4.2.2 Para a classificação das Provas, serão considerados os seguintes escalões:

#### TRAIL LONGO – 28KM

##### Classificação Sexo Masculino

Geral Masculinos: 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Sub23 Masculinos (16>23 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Seniores Masculinos (18>39 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranos40 Masculinos (40>49 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranos50 Masculinos (50 anos>): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

##### Classificação Sexo feminino

Geral Feminino: 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Sub23 Feminino (16>23 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Seniores Feminino (18>39 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranas40 Feminino (40>49 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranas50 Feminino (50anos>): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

#### TRAIL – 15KM

##### Classificação Sexo Masculino

Geral Masculinos: 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Sub23 Masculinos (16>23 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Seniores Masculinos (18>39 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranos40 Masculinos (40>49 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranos50 Masculinos (50 anos>): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

## **Classificação Sexo feminino**

Geral Feminino: 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Sub23 Feminino (16>23 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Seniores Feminino (18>39 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranas40 Feminino (40>49 anos): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Veteranas50 Feminino (50anos>): 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

## **Classificação coletivo – Trail Longo e Trail**

**Coletivo:** 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Conta o somatório do tempo dos 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar a prova.

As 3 melhores equipas de cada prova serão premiadas com um troféu.

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 maior pontuação obtiverem através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

Exemplo:

- Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$  lugar
- Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$  lugar
- Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$  lugar

(Em caso de empate será somado o tempo dos 3 atletas e será beneficiada a equipa com menor tempo acumulado;)

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA

## LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

### **5.Publicidade e Imagem**

- a. Os concorrentes estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento.
- b. Os concorrentes poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas.
- c. A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em todos os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

### **6.Responsabilidade ambiental**

Os espaços, em que este evento decorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham. A organização pede a todos os atletas que guardem consigo qualquer material que seja nocivo para o meio ambiente e o deposite no posto de controlo mais próximo ou na chegada da sua prova. Se queremos que este evento se mantenha por muitos e bons anos, é essencial que a conduta dos seus participantes seja a mais correta.

### **7.Secretariado**

A definir brevemente ...

### **8.Diversos**

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar e cumprir as regras de viação sempre que atravessarem estradas, localidades.

# REGULAMENTO TRAIL DO MONTE MEDA LORDELO – 21 OUTUBRO 2018

## 9. Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

Irà constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

## 10. Casos omissos

Qualquer reclamação só será aceite, se efetuada até 30 minutos após a conclusão da prova, mediante o depósito de 50€.

**[Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.](#)**