



## **REGULAMENTO 2017**

### **1. Objetivos do evento e Condições de participação**

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- promover a corrida por trilhos (trail running);
- promover a Freguesia de São Caetano como palco para este desporto e como região natural que deve ser preservada;
- promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;

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

As provas são abertas a todas as pessoas, homens e mulheres, nascidos antes de 20 de maio de 1999 (categorias seniores e veteranos), filiados numa federação ou não.

#### **1.2. Inscrição regularizada**

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da IAAF/FPA adaptadas ao trail e das decisões do Júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.

### **NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES**

Caminhada 10 Km – 100

½ Maratona Trail Areias do Caetano 17 Km – 150

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 13 de Junho de 2017 e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 8 de Julho de 2017 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.



### 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;
- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em floresta que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
- saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...
- de estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade na natureza a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

### 1.4. Definição possibilidade ajuda externa

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de reabastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo Equipamento.
- Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção; nota: excetuam-se desta obrigatoriedade as bebidas e alimentos entretanto consumidos.
- Nos postos de apoio e controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.
- É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC.



- A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.
- Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

### **1.5. Dorsais**

Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen). A organização não fornece alfinetes.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

## **2. Prova**

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

O ½ Maratona Trail Areias do Caetano é um evento que integra 1 prova de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia e uma Caminhada. A prova de corrida desenrola-se numa única etapa, num ritmo de progressão livre, num tempo limitado.

O ½ Maratona Trail Areias do Caetano tem cerca de 18km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 6 abastecimentos: Pisão (líquidos); Criação (líquidos e sólidos); Talefe (líquidos); Rilhozes (líquidos e sólidos); Sardão (líquidos e sólidos); São Caetano (líquidos e sólidos)

A Caminhada tem cerca de 10Km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 4 abastecimentos Pisão (líquidos); Criação (líquidos e sólidos); Talefe (líquidos); São Caetano (líquidos e sólidos).



## **2.2. Programa / Horário**

Domingo, dia 16 de Julho de 2017

08h:00 – Abertura do Secretariado na sede da Junta de freguesia de São Caetano.

09h:30 - Abertura da Câmara de chamada do MMTAC com controlo de presenças e de material obrigatório;

10h:00 – Partida do MMTAC do Largo da Igreja de São Caetano

13h00 - Cerimónias protocolares do MMTAC (3 primeiros Masculinos e Femininos de cada escalão).

## **2.3. Tempo limite**

O MMTAC (1/2 Maratona Trail Areias do Caetano): 5 h de tempo limite.

Serão efetuados controlos intermédios nos seguintes locais:

PAC 4 Rilhozes- os atletas que chegarem após as 03 h 00 m serão impedidos de continuar em prova;  
PAC 5 Sardão - os atletas que chegarem após as 04 h 00 m serão impedidos de continuar em prova;

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os PAC serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

## **2.4. Metodologia de controlo de tempos**

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Para além dos PAC que a organização divulga haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à Meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Nos PAC para além do controlo dos concorrentes será fornecido auxílio como bebidas e alimentos.



Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no interior do PAC.

Não é permitida a utilização de garrafas e o depósito de lixo em locais não específicos para o efeito é passível de levar à desclassificação do concorrente.

O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do concorrente e a indicação expressa para abandonar o circuito balizado.

## **2.5. Material aconselhado/ verificações de material**

Telemóvel (MMTAC / Caminhada)

Reserva de água - Mínimo 0,25 l (MMTAC / Caminhada)

Apito (MMTAC / Caminhada)

Manta térmica (MMTAC)

Outro material facultativo:

- Outros materiais poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir;

## **2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

## **2.7. Penalizações/ desclassificações**

2.7.1 - Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento. De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à Reclamação será permitida a continuidade em prova, salvo o previsto no ponto 2.11.2.

2.7.2 - A equipa médica da prova, devidamente identificada, poderá dar Ordem de retirada a um concorrente que, de acordo com o seu parecer médico, não reúna condições de continuar sem fazer perigar a sua saúde.

2.7.3 – A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

## **2.8. Responsabilidades perante o atleta/ participante**



Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## **2.9. Seguro desportivo**

Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição (local, pagina web, pagamento)**

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 13 de Junho de 2017 em [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 08 de julho de 2017 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através de email através de comunicação personalizada ao responsável pela mesma de acordo com o normativo estabelecido pela entidade gestora do processo.

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

#### **PREÇOS DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL**

MMTAC – 17 Km

13 a 20 de Junho– 10€      Após 20 de Junho – 12€

Caminhada – 10 Km

13 a 20 de Junho– 5€      Após 20 de Junho – 6€

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

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI/DNI no momento de recolha dos mesmos bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por email pela entidade gestora do processo.



**Até ao dia 08 de Julho** a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente. Não é possível a mudança de prova (distância).

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

Dorsal, T'shirt, Alimentos e bebidas nos PAC's, eventuais lembranças.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas**

GERAL MASCULINA

GERAL FEMININA

MSub 23 – 18 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 e mais anos

FSub 23 – 18 a 22 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

F40 – 40 e mais anos

A categoria é definida pela idade do participante no dia da prova.

### **4.2 Prémios**

Todos os atletas que terminarem terão um prémio de FINISHER.

Os três primeiros classificados de cada um dos escalões referidos no ponto 4.2, receberão prémio exclusivo, criado para o efeito, em cerimónia pública a realizar no Largo da Igreja.

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.

Um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas. A entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

## **5. Marcação do Percurso**

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.



*O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma fita vê-se a seguinte.*

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **6. Reclamações**

Dado o princípio atrás enunciado no capítulo Fair Play as reclamações formais deverão ser evitadas.

A existirem, todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no Secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100 €, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo Júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados.

## **7. Direitos de Imagem**

Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

## **8. Casos Omissos**

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.

O Regulamento será enriquecido com informações complementares. Visite regularmente o sítio do evento:

A Organização,

27 de maio de 2017

**Junta de Freguesia de S. Caetano**