

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

Regulamento

1. Prova

O IV Trail Solidário dos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa é organizado pelos Bombeiros Voluntários de Pampilhosa, tendo o apoio da Junta de Freguesia da Pampilhosa e da Câmara Municipal da Mealhada no qual toda a receita do evento reverterá a favor dos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa, que servirá para custear as despesas da aquisição de novos EPIs (Equipamento de proteção individual).

2 Programa

Dia 14 Outubro

16:00h- Abertura do secretariado (Bar dos B.V. Pampilhosa)

21:00h- Encerramento do secretariado

Dia 15 Outubro

08:00h- Abertura do secretariado (Bar dos B.V. Pampilhosa)

09:30h- Encerramento do secretariado.

09:45h - Partida do Trail.

09:50h - Partida da caminhada.

11:15h- Chegada dos primeiros atletas do Trail.

12:30h- Entrega de Prémios

13:00h- Almoço (Por questões de logística poderá acontecer antes da hora prevista)

3. Tipo de Percurso

Aprova de trail passa por vários tipos de terreno, e com diferentes pisos. A Caminhada será em parte no mesmo percurso do Trail, o que dará a possibilidade de acompanhar as provas de Trail.

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

4. Distâncias

Trail – 17Km e Caminhada – 10Km

5. Tempo limite

Os participantes do Trail Longo dispõem de 04.00 horas de tempo limite para terminarem o percurso (cerca das 13.45 horas), a partir desse momento se entenderem continuar ficam por sua conta e à sua responsabilidade.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, está no direito de o fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndios ou outros, a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

6. Postos de controlo

As provas de Trail terá postos de controlo em locais surpresa.

É obrigatório a passagem pelos postos de controlo que estão situados ao longo do percurso. A não passagem por estes implica a desclassificação.

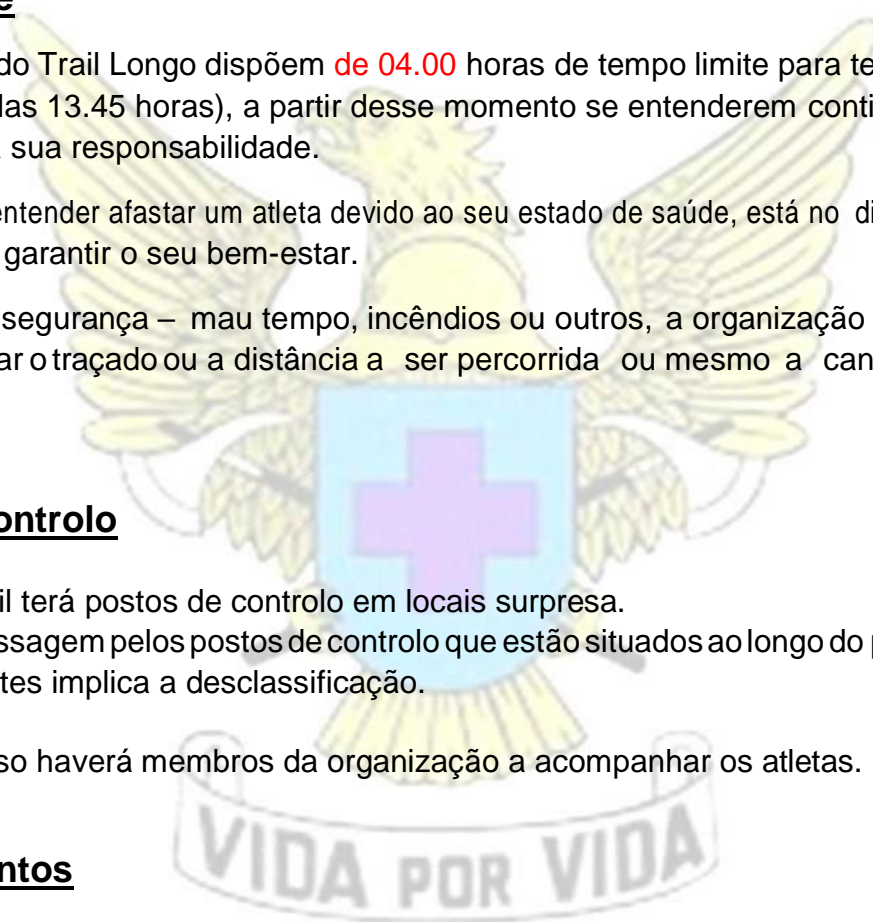
Durante o percurso haverá membros da organização a acompanhar os atletas.

7. Abastecimentos

No Trail existirão 3 postos de abastecimento (1 de sólidos e 2 de líquidos). Na caminhada existirá 1 posto de abastecimento (Sólidos e líquidos).

Caso as condições atmosféricas o exijam (calor), serão colocados mais alguns abastecimentos líquidos intermédios na parte final dos percursos.

Na zona da meta existirá um ponto de abastecimento para reposição das energias.



IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

8. Material recomendado

Não existe material obrigatório, no entanto a organização recomenda a todos os atletas o seguinte material:

- Calçado e vestuário adequado;

-Telemóvel

- Copo ou Garrafa para poderem utilizar as mesas de abastecimento

9. Informação sobre passagens em locais com tráfego rodoviário

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário. Não haverá corte de trânsito em vias de circulação, o que implica que todos os atletas devem respeitar as regras de trânsito. No entanto, haverá elementos da organização nesses locais para condicionar o tráfego e facilitar os atletas

Nos locais que a organização verifique que sejam perigosos estarão elementos da GNR

10. Condição Física

Todos os atletas devem estar conscientes das distâncias reais, gozar de boa saúde, e encontrarem-se com uma boa preparação física e psíquica para os esforços. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

11. Possibilidade de ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa Durante a prova desde que não interfira com os outros atletas em prova. A ajuda externa pode ser para fornecimento de alimentação nos postos de abastecimento ou auxílio de primeiros Socorros. Mas nunca confundida com transporte ou qualquer ajuda para que possa transpor o percurso com maior facilidade.

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

12. Colocação do dorsal

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação do cartão de identificação. O levantamento do dorsal poderá ser efetuado até 30 minutos antes do início da prova.

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e colocado à altura do peito. Não é permitido qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Todos os atletas deverão ser portadores de **alfinetes ou porta dorsal para o dorsal**.

13. Conduta desportiva

Todos os atletas aceitam este regulamento ao efetuarem a sua inscrição. Não é permitido qualquer comportamento inadequado ou uso de linguagem ofensiva. O uso destas poderá originar a sua expulsão ou desqualificação. Todos os atletas devem proteger o meio ambiente deixando o meio Tal e qual como o encontraram. O lixo, como por exemplo, pacotes dos géis ou barras deve ser deixado nas zonas de assistência. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, deve ficar com ele até o próximo chegar e assim por diante até à chegada do apoio sanitário.

14. Penalizações e desclassificações

Será desclassificado todo o atleta que:

- Não cumpra o percurso estipulado;
- Todo o atleta com ausência de passagem de um ou mais pontos de controlo;
- Que desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização;
- Que tenha uma conduta antidesportiva e não estiver no controlo de partida;
- Altere o dorsal;
- Todo o atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagens sobre outros atletas.

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

15. Serviços disponibilizados

A organização compromete-se e disponibiliza todos os meios necessários para que todos os atletas possam completar a sua prova, desde que estes respeitem o regulamento.

- A organização disponibiliza banhos quentes;
- Massagens de recuperação no final
- Bombeiros com meios de Socorro;
- Viatura para recolha de atletas nos postos de abastecimentos.

16. Seguro desportivo

- Todos os atletas estão abrangidos por seguro desportivo obrigatório.
Em caso de ativação de seguro, o valor da franquia é da responsabilidade do atleta.
- O participante que queira ativar o seguro de acidentes terá um prazo máximo de 2 dias após o evento para o fazer, devendo para isso informar a Organização e efetuar o pagamento da franquia do seguro.

17. Condição de participação nas Provas

Idade de participação nas diferentes provas:

- No Trail os atletas terão de ter idade superior a 18 anos no dia do evento;
- Na caminhada não existe restrições desde que os menores sejam acompanhados pelos encarregados de educação.

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

18. Inscrições

Limite de inscrições:

- A organização é soberana na decisão de encerrar as inscrições quando se verifique falta de condições para receber mais atletas, garantindo sempre a qualidade do evento.

Valores das inscrições:

1ª Fase (05 de Maio a 31 de Julho)

- Inscrição do Trail 17 km

Trail – 10 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 4 Euros

- Caminhada 10km

Caminhada – 9 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 4 Euros

2ª Fase (1 De Agosto A 3 De Outubro)

- Inscrição do Trail 17 km

Trail – 12 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 4 Euros

- Caminhada 10km

Caminhada – 10 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 4 Euros



IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

A inscrição na prova de Trail inclui:

- Dorsal para participação na prova;
- Controlo de tempo final;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Seguro de acidentes pessoal
- Banho quente;

A inscrição na caminhada inclui:

- Dorsal para participação na prova;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Seguro de acidentes pessoal
- Banho quente

O almoço será servido no Parque de viaturas dos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa.

O Valor da inscrição de Almoço contempla:

EMENTA:

Sopa de Legumes

Frango estufado com esparguete

Fruta

Sumos e águas

Poderão trazer acompanhante para almoço com um valor de 6 euros.
Deverão contactar sempre a organização por questões de logística.

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

19. Categoria e Prémios

Escalões – M / F	Idades
Sub 23	18 aos 22 anos
Séniore	23 aos 34 anos
Veterano 35	35 aos 39 anos
Veterano 40	40 aos 44 anos
Veterano 45	45 aos 49 anos
Veterano 50	50 aos 54 anos
Veterano 55	55 aos 59 anos
Veterano 60	60 aos 64 anos
Veterano 65	+ 65 anos
Geral	

Medalha Finisher para todos os participantes que cruzarem a linha de meta

Todos os atletas terão de participar obrigatoriamente na sua Categoria. Para efeitos de classificação dos atletas nos escalões será considerado a Idade do atleta à data da prova.

Os prémios serão entregues aos 3 primeiros classificados de cada escalão Masculino/Feminino da prova de Trail.

Haverá prémio para as 3 primeiras equipas da prova de Trail, sendo que contam para esta classificação os três (3) primeiros atletas da equipa a cortar a meta, independentemente do sexo. É calculada pelo número de pontos relativos à classificação de cada e fazendo o somatório dos três (3) **melhor classificados, vencendo a equipa com menos pontos.**

Prémio surpresa para a equipa que no trail e caminhada tiver mais de 90 participantes.

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

20. Devoluções do valor pago da inscrição

No caso de adiamento da prova por força maior todas as inscrições passarão automaticamente para a nova data, não havendo reembolsos.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais são entregues ao responsável da equipa ou individualmente perante a apresentação do CC/BI no momento do levantamento.

O prazo de reclamações das classificações, que os participantes poderão fazer, é de duas (2) horas após a sua afixação. Findo este prazo as mesmas serão assumidas como definitivas.

21. Marcações

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

Serão também utilizadas outras sinaléticas, como setas indicadoras do sentido da prova, pó de pedra a cortar os caminhos e Informações diversas.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo transpor pontos em que eventualmente tal seja possível.

O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou as naturais dificuldades do percurso.

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

22. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, que o atleta autoriza à organização da prova a gravação total da sua participação, Quer por vídeo, por fotografia, internet, cartazes ou meios de comunicação locais. Recusando qualquer compensação económica ou financeir

IV-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

Morada:

Bombeiros Voluntários da Pampilhosa Rua do

Lagar nº 48 3050-417 Pampilhosa

Coordenadas:

Lat 40:20.1744 N

Lon 008:25.3928 W

Contactos:

Telemóvel

(+351) 910208246 (Paulo Gonçalves)

Telefone fixo

231947610 (Bombeiros Voluntários da Pampilhosa)

Correio eletrónico:

trailsolidario.bvpampilhosa@hotmail.com

Facebook:

[https://www.facebook.com/II-trail-solidário-bombeiros-voluntarios- da- pampilhosa-691920817859886/](https://www.facebook.com/II-trail-solidário-bombeiros-voluntarios-da-pampilhosa-691920817859886/)

