



**TRILHOS DO
SICÓ**

2º Trail Trilhos do Sicó, Vila Cã - Abiul

REGULAMENTO

1. Objetivo:

O 2º Trail Trilhos do Sicó Vila Cã - Abiul pretende promover a prática desportiva, em geral, o desporto pela natureza, dinamizando desta forma, o Trail Running na região, trazendo atletas de diversos pontos do País.

Esta prova conta com a organização da Vilaventura (Secção de Desporto e Aventura do Centro Cultura e Recreativo de Vila Cã), Junta de Freguesia de Abiúl e Vila Cã.

Uma prova de Trail Running, realizada por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais em contato com a Natureza, com partida na Freguesia de Vila Cã e chegada na Freguesia de Abiúl.

Este evento conta com a realização de um Trail (+-17Km) e uma Caminhada (+-10Km).

2. Tipo de prova e horários:

- No dia 27 de Maio, pelas 9h30, terá início o Trail, destinado a atletas, sem distinção de género ou nacionalidade, devidamente inscritos.

- A Caminhada iniciará após a saída do trail.

3. Condição física obrigatória:

É condição obrigatória que os participantes tenham idade igual ou superior a 18 anos, gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica, apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação (Lei Nº 5/2007, de 16 de Janeiro - Artº 40º, nº2).

4. Secretariado (Inscrições e pagamento):

- As inscrições serão efetuadas online em www.prozis.com

- Preços das inscrições:

Trail 12€

Caminhada 5€

• As inscrições válidas permitem aos participantes usufruir de:

Abastecimentos líquidos e sólidos

Dorsal e chip (exceto caminhantes)

T-shirt

Local para banhos

Apoio logístico

Seguro

Primeiros socorros

• Só depois de efetuado o pagamento da inscrição é que será confirmado o atleta na prova.

• A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.



TRILHOS DO SICÓ

5. Seguro:

- Qualquer acidente ocorrido deverá ser imediatamente comunicado à organização da prova, no mais curto prazo de tempo, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima, juntamente com o impresso de participação de sinistro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Atenção: Não deverá dar o seu dorsal a outro atleta. O seguro está direcionado à pessoa originalmente inscrita.

6. Sinalização:

- A prova será sinalizada com fita pendurada em elementos naturais (marcação principal) e/outro tipo de marcações (placas/cal) e informações dadas por elementos da organização. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

- 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 da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou, de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso trazendo vantagem.

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

7. Mapa da prova, plano de altimetria e descrição do percurso:

- Mapa da prova e plano de altimetria serão posteriormente divulgados no guia do atleta.

- Os percursos são compostos por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões, ribeiras e obstáculos naturais em contato com a Natureza, etc. Contudo, as provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Ao atravessar estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.

- A organização reserva-se no direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento. Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual a prova é cancelada. A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

8. Local da partida:

Vila Cã (Associação Sicoence)- estará sinalizado no mapa e com coordenadas. Haverá local de estacionamento das viaturas em Abiúl, com transporte posterior em Autocarro (4min). Os atletas devem concentrar-se junto ao local de "transfer" (Abiúl) 30 minutos antes da prova.

9. Posto de abastecimentos:

- Consoante as condições climatéricas poderá haver 1 ou mais postos de abastecimentos líquidos em ambas as provas.

- No fim haverá um lanche (bebida, sandes e sopa) para todos os participantes.



TRILHOS DO SICÓ

10. Material recomendado:

- Telemóvel
- Água (recipiente para água) e alimentos energéticos
- Dorsal, alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais - obrigatório
- Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running
- Boné
- Protetor solar
- Manta térmica;
- Apito.

12. Regras de conduta desportiva:

. Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo facto de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreadjuada e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente, até chegada de apoio. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de necessidade de apoio.
- Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade durante a participação do evento deverá comunicá-lo, logo que possível à organização.
- Cada pessoa deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o Ambiente em causa, assim como não danificar os locais por onde transita.

13. Controle:

Haverá controlos durante o percurso em local desconhecido dos participantes.

14. Dorsais:

- O levantamento dos dorsais será efetuado na Junta de Freguesia de Abiúl dia 26 de Maio (sábado) entre as 15h00 e as 18h00. No dia da prova (domingo) pelas 07h30 até às 09h15 no mesmo local.
- O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência.

15. Classificações:

- A ordem da classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.
- Os participantes serão englobados nos seguintes escalões:
 - Escalões Masculinos e Escalões Femininos
 - M18 (18-39 Anos) e F18 (18-39 Anos)
 - M 40 (40-49 Anos) e F40 (40-49 Anos)
 - M 50 (≥50 Anos) e F50 (≥50 Anos)
- Os resultados das classificações estarão disponíveis em direto em www.prozis.com



TRILHOS DO SICÓ

16. Pémios:

Para a prova de Trail serão classificados da seguinte forma:

- 1º, 2º e 3º lugar da Geral (masculino e feminino);
- 1º, 2º e 3º lugar por cada escalão mencionado no ponto 15.

- Classificação por equipas:

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral do Trail (não havendo distinção de sexo ou idade).

- 1º, 2º e 3º lugar para equipas.

- Maior equipa:

Haverá um prémio para a equipa que registar maior número de inscritos no conjunto da prova de trail e caminhada.

17. Desclassificações:

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que:

- Manifeste mau estado físico;
- Não cumpra a passagem pelo ponto de controlo;
- Não complete o percurso;
- Não possua dorsal ou não o apresente de forma visível e legível na parte frontal;
- Esteja a correr com o dorsal de outro atleta;
- Manifeste comportamento anti-desportivo.

18. Disposições finais:

- Dado o espírito lúdico e desportivo da prova, os casos omissos neste regulamento serão resolvidos de acordo com o pessoal da organização. Na atribuição dos prémios, em caso de dúvida, será solicitado aos atletas a apresentação do documento de identificação.

- Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte na corrida e da caminhada, aceitam o presente regulamento.

. Os casos omissos serão decididos pela Organização, a qual será soberana nas suas decisões.

14 de Março de 2018

A Organização,