

## 18 Junho 2017- Trail summer challenge (TSC)– Sports for All

### Regulamento Trail summer challenge- Sports for All 2017- Ericeira . Ribamar

- É uma organização do Sports for All;
- A primeira edição do Trail summer challenge - Sports for All será realizado no dia 18 Junho 2017( domingo), na zona de Ribeira d'ilhas – Ericeira(Ribamar), independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não ofereçam risco algum para os participantes;
- Tem como objectivo promover as corridas de montanha/trail, desporto com um impacto ambiental nulo, e é uma forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- Promover a prática da modalidade junto da população portuguesa de qualquer idade( porque inclui a caminhada) e aos turistas que estão de visita ao nosso país;
- Será constituído por 2 provas de carácter competitivo: Trail curto( +/- 14 Km), Trail running(+/- 22 Km) e uma caminhada de lazer ( +/- 12 Km) ; as provas irão decorrer num circuito maioritariamente natural com paisagens magníficas junto à costa;
- As provas percorrem caminhos e trilhos no interior e também junto ao mar e arribas, podendo conter estradões e uma possível passagem de estrada( via pública); com inicio e final na Praia de Ribeira d'ilhas ( Ribamar) ;
- Se a organização entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento;
- Os participantes terão que se apresentar junto do local de partida 15 minutos antes do começo da prova.
- Todas as provas terão inicio exactamente à hora marcada.
- Depois de sido dado o inicio da prova não será permitida a entrada a mais nenhum participante.

#### Local da prova:

Ribeira d'ilhas –Ericeira( Ribamar) ( brevemente lançaremos os percursos)

**Data:**

18 de Junho ( domingo) 2017

Briefing às 9.15h

1ª partida – 9.30 h ( Trail running – 22 Km)

2ª partida – 9.35h ( Trail curto – 14 Km)

3ª partida – 9.45h ( Caminhada- 12 Km)

**Credenciamento ( entrega dos dorsais):**

No restaurant & bar Ribeira d'ilhas – Estrada Nacional 247- Praia de Ribeira  
D'ilhas – Ericeira 2640-051 Santo Isidoro Mafra

. 17 Junho (sábado)

Das 18h às 20h

. 18 Junho (domingo)

Das 7.45h às 8.45h

**Provas:**

- Trail curto ( +/- 14 Km) – com chip e conta para a classificação final( escalões)
- Trail running( +/- 22Km)- com chip e conta para a classificação final(escalões)
- Caminhada( +/- 12 Km) – sem chip e não conta para a classificação final( sem escalões)

**Escalões para o Trail curto e Trail running:****Homens**

M18 ( 18- 39 anos)

M40 ( 40-49 anos)

M50( 50-59 anos)

**Senhoras**

F18 ( 18-39 anos)

F40 ( 40-49 anos)

F50 ( 50 a 59 anos)

M60 ( +60 anos)

F60 ( +60 anos)

### **Prémios:**

Existem troféus para os 1º/2º e 3º classificados femininos e masculinos de cada escalão do Trail curto e Trail running.

Prémios surpresa a sorteio entre os participantes da caminhada.

Prémio para a equipa mais numerosa.

### **Condições de participação no TSC:**

- É indispensável terem pelo menos 18 anos e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida de trilhos, consciente dos desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrarem devidamente bem preparados física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova:
  - . conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas ( chuva, vento, nevoeiro, calor extremo, etc)
  - . saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares, articulares, as pequenas lesões, etc
  - . estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma actividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam

### **Regras gerais do evento:**

- O acto da inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas
- Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água, nos postos de abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas( ver abastecimentos)

**- Inscrições e taxas:**

2ª fase: ( de 1 Maio a 31 Maio 2017)

Caminhada – +/- 12 Km , 11 Euros + 7,50 Euros da refeição( só aceite se for pago no acto da inscrição da prova)

Trail curto – +/- 14 Km , 13 Euros + 7,50 Euros da refeição( só aceite se for pago no acto da inscrição da prova)

Trail running – +/- 22 Km , 15 Euros + 7,50 Euros da Refeição ( só aceite se for pago no acto da inscrição da prova)

3ª fase: ( de 1 Junho a 11 Junho 2017)

Caminhada – 12 Euros

Trail curto – 14 Euros

Trail running – 16 Euros

**Refeição:** ( servido pelo Restaurant & Bar Ribeira d'ilhas)

Beach bag Pic-nic: ( opções)

A- Wrap de atum e queijo, 1 água ou 1 refrigerante, 1 salada de fruta e 1 café

B- Hamburguer Jagoz( com compota de cebola e vinagre balsâmico),1 água ou 1 refrigerante, 1 salada de fruta e 1 café

C- Hamburguer de legumes( vegetariano), 1 água ou 1 refrigerante, 1 salada de frutas, 1 café

.As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados e através de um formulário específico, disponível no site. O Beach bag Pic-nic tem de ser escolhido e pago na altura da inscrição da prova.

. A veracidade dos dados fornecidos, no acto da inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de seguro

. O valor da inscrição na prova inclui o direito a:

- dorsal (excepto caminhantes)

- chip (excepto caminhantes)

- abastecimentos líquidos e sólidos

- t-shirt técnica para os participantes do Trail curto e Trail running

- t-shirt de algodão para os caminhantes

- apoio logístico
- seguro desportivo
- banhos (balneário misto e duche frio )
- sopa do mar
- pão c/chouriço
- troféus para os 3ºprimeiros classificados femininos e masculinos de cada escalão do Trail curto e Trail running
- prémios a sortear para os participantes da caminhada
- aula de zumba, aula de yoga e aula de ténis
- sarau desportivo Sports for All
- festa de praia – encerramento do evento, com o nosso Dj

Nota: a t.shirt da prova é gratuita! Mas ao inscrever-se tem de colocar o tamanho que pretende. Se não colocar o tamanho que pretende, a organização escolherá um tamanho ao acaso. E no dia do credênciamento não haverá troca de tamanhos.

. Após o fecho das inscrições ( 24h00 do dia 11 Junho 2017), não são permitidas quaisquer alterações

**- Condições para devolução do valor de inscrição:**

. O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver comprovado através de atestado médico um impedimento para fazer a sua prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou uma doença diagnosticada após a sua inscrição no evento.

. O reembolso até dia 15 Maio 2017 será de 35%

. A partir do dia 16 Maio 2017 não haverá direito a reembolso

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento

**- Secretariado**

O secretariado funcionará no Restaurante & bar Ribeira d'ilhas ( Ribamar) no dia 17 Junho das 18h às 20h e no dia 18 Junho das 7.45h às 8.45h.

**Cronometragem**

A cronometragem será realizada de uma forma contínua, iniciando com o sinal de partida e , para efeitos de classificação terminará quando atleta passar a linha de meta.

A cronometragem estará totalmente a cargo da empresa Trilho perdido.

O **Sports for All** é completamente alheio a qualquer situação dúbia que aconteça com o factor cronometragem.

### **Abastecimentos**

. A organização fornece abastecimentos líquidos e sólidos

. A organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, NÃO FORNECENDO recipientes para a ingestão dos mesmos.

. OS ATLETAS DEVERÃO TRANSPORTAR CONSIGO UM COPO PLÁSTICO OU UM RECIPIENTE SIMILAR PARA QUE POSSAM ABASTECER NOS LOCAIS PROPORCIONADOS PELA ORGANIZAÇÃO

. Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento

. Completamente proibido deitar fora lixo, barritas, garrafas de água, etc, esta acção leva à imediata desqualificação

### **Tempo limite para realizar as 3 provas:**

Os participantes de qualquer uma das 3 provas deverão fazer o percurso no tempo máximo de 5 horas.

Ou seja a partir das 14h a organização não se responsabiliza por nenhum atleta.

### **Postos de controlo**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos, e saltar postos de controlo.

O percurso será balizado com fita sinalizadora, nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos, haverá sinalética própria a indicar a direcção a seguir.

Nos locais de fácil engano estará um elemento da organização a indicar o sentido da corrida. Qualquer outra sinalização não deverá ser levada em conta.

## **Numeração**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e o **dorsal deverá ser utilizado na parte da frente do corpo**, à altura do peito.

O atleta é responsável por trazer os seus próprios alfinetes.

## **Riscos**

A prova será em sistema de open- road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes na prova, sejam eles danos morais, físicos, matérias ou de qualquer natureza.

Fica a organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos da responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

## **Caminhada**

Paralelamente às provas de competição decorrerá uma caminhada de lazer com cerca de 12 Km. Trata-se de um percurso com alguma dificuldade ( quilometragem e desníveis de terreno) e como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

Na caminhada vão existir pontos estratégicos, chamados check points, onde os participantes devem tirar fotos seguindo as instruções que lhes são dadas no início da prova.

O objectivo da prova não é chegar em primeiro lugar, mas sim desfrutar ao máximo a natureza, das paisagens, cumprir com as photo check points, e percorrer todo o percurso seguindo à risca todas as regras de segurança impostas pela organização.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 10 anos.

A caminhada inclui: o seguro de acidentes pessoais, abastecimentos líquidos, t-shirt de algodão, banhos, aula de zumba, aula de yoga, aula de ténis, prémio a sortear, sopa do mar, pão c/chouriço e festa na praia (não inclui dorsal, nem chip de classificação).

É OBRIGATÓRIO O USO DA T.SHIRT DO EVENTO DURANTE TODO O PERCURSO DA CAMINHADA. ( prova de que efectuou o pagamento e que pertencente ao grupo dos caminheiros).

O beach bag Pic Nic ( refeição ligeira) – 7,50 Euros tem de ser pago no acto da inscrição da prova.

### **Seguro**

A organização providenciará um seguro desportivo a todos os participantes, incluindo os que estão abrangidos pelo seguro de atletas filiados.

A entidade seguradora será indicada oportunamente.

### **Respeito pela natureza**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de geles, barras, etc, no seu próprio camelbak ou cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural ( plantações, muros, sinalética, marcações, etc) ao longo do percurso.

**O não cumprimento das regras anteriores dará direito à desclassificação do atleta.**

### **Conduta**

O comportamento inadequado ou uso de linguagem ofensiva, usados como agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.

### **Material a transportar pelos participantes durante as provas**

- Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento ( copo de plástico ou recipiente similar)
- 1 apito
- telemóvel operacional ( com bateria e saldo suficiente)
- máquina fotográfica ( opcional, se já tiver o tlm com câmara não é necessário para a caminhada)
- calçado apropriado e com boa aderência para todo o tipo de terreno: relva, alcatrão, terra batida, lama, areia, pedra solta/lage, erva, etc



- cópia ou original de documento de identificação
- camelbak ou cinto com recipiente(s)
- boné ou chapéu

### **Penalizações**

- . Não complete a totalidade do percurso – desclassificado
- . Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe – desclassificado
- . Alteração do dorsal – desclassificado
- . Ignore as indicações da organização ou desrespeite os voluntários - penalizado ( 1hora)
- . Tente alguma conduta anti-desportiva- penalizado (1hora)
- . Não passe pelos postos de controlo- penalizado ( 1hora)

### **Desistências**

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer altura da prova.

O atleta que iniciar a prova e que desista é OBRIGADO a comunicar à organização, e apresentar o seu dorsal, sob pena de não poder participar em próximas edições.

### **Marketing**

Os dados fornecidos à organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas pela organização durante o evento, poderão ser usados pela organização para futuras ações de marketing.

### **Protestos**

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio.

O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação e devidamente respondido no prazo de 15 dias.

### **Decisões soberanas**

As dúvidas ou omissões deste regulamento serão aplicadas pela organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

#### **Nota final:**

**Toda a logística da prova( secretariado, partidas, chegadas, banhos, almoços, parque de estacionamento e outros eventos previstos para este dia realizar-se-ão no mesmo espaço físico: em Ribeira d'ilhas), possibilitando que os atletas tragam os seus amigos e familiares a participarem nas diferentes actividades que se realizam nesse dia gratuitamente ( zumba, yoga, e ténis).**

**- Serviço de baby-sitting gratuito dos 4 anos aos 12 anos ( mas carece de inscrição através do tlm 926724001 ou soniacandrade@sapo.pt**

#### **Parceiros**

O Trail Summer Challenge é uma organização do **Sports for All**, com o apoio: da Câmara Municipal de Mafra; Vila Galé Hotéis; Amar hostel, Suits & Surf; Restaurant & bar Ribeira d'ilhas e outras entidades a divulgar posteriormente.

#### **Vantagens:**

- O Amar hostel, Suits & Surf : nos dias 17 e 18 Junho oferece 10% de desconto a todos os atletas e seus familiares directos.

[www.amarhostel.com](http://www.amarhostel.com) tel: 261-867182

#### **Lado solidário:**

O Trail Summer Challenge está associado à Mafra animal e à Missão Patas felizes( 2 instituições de cães abandonados)

