

JOGOS DO ALTO ALENTEJO 2018

- FASE DISTRITAL -

“III TRAIL RUNNING”

REGULAMENTO ESPECÍFICO

NOTA INTRODUTÓRIA

Irá realizar-se em Nisa, no dia **29 de Abril de 2018**, com uma distância de **15 kms** e independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco para os participantes, o **III Trail Running**, organização conjunta do Município de Nisa e a Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo.

Se a organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderá ser alterado o percurso previamente estabelecido.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos 30 minutos de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá controlo na partida desta prova, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- 1 Ter pelo menos 18 anos de idade e gozar de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias adequadas;
- 2 Estar consciente da distância e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível da mesma e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- 3 Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de prova, nomeadamente;
Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, etc.); saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e 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:

- 1 O Trail terá um número limite de inscrições 200 participantes. Caso existam inscrições em excesso, as mesmas serão ajustadas conforme o número de Municípios participantes.
- 2 O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas;
- 3 Abertura do Secretariado: 8.30h – Biblioteca Municipal de Nisa;**
- 4 Controlo de partida: 9h00 – Praça da Republica de Nisa;**
- 5 Fecho de controlo de partida: 9h20:**
- 6 Começo do convívio: 09h30;**
- 7 O percurso será acompanhado em grande, por uma viatura da organização, os quais zelarão pela integridade física dos participantes, permitindo também a recolha dos participantes que se mostrem exaustos e sem condições para continuar a marcha;
- 8 Os participantes deverão ter o cuidado de não deixar resíduos sólidos durante o percurso, a fim de não poluir o meio ambiente;
- 9 Os banhos no final da prova serão nos Balneários do Pavilhão Desportivo de Nisa;
- 10 No final do evento, será fornecido um almoço convívio a todos os participantes;
- 11 Todos os participantes terão que ter seguro efetuado pela sua autarquia.

INSCRIÇÕES E TAXAS:

- 1 As inscrições devem dar entrada na CIMAA até ao dia **24 de abril de 2018**, e no município respectivo;
- 2 Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com o prazo indicado através do formulário disponível no site CIMAA ou nos Municípios participantes no evento;
- 3 Após esta data não se aceitam mais inscrições, por motivos logísticos;
- 4 A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro;
- 5 Inscrição grátis.

ESCALÕES ETÁRIOS:

FEMININOS

- Séniores (18 aos 39 anos)
- Veteranas A (40 aos 49 anos)
- Veteranas B (50 aos 59 anos)
- Veteranas C (60 anos ou +)



MASCULINOS

- Séniores (18 aos 39 anos)
- Veteranos A (40 aos 49 anos)
- Veteranos B (50 aos 59 anos)
- Veteranos C (60 anos ou +)

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá oferta de T-shirt técnica para todos os participantes da prova.

MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS ATLETAS DURANTE A PROVA:

Material obrigatório para todos os atletas:

- Telemóvel;
- Dorsal.

ABASTECIMENTO: durante o percurso haverá 1 posto de abastecimento líquido e sólido.

Haverá ainda um posto de abastecimento no final da prova.

POSTOS DE CONTROLO: A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

TEMPO LIMITE DE PROVA: A prova terá um tempo limite de 4 horas, quem não passar no posto de abastecimento intermédio até 2 horas depois do início da prova, só poderá seguir o resto do percurso desde que entregue o dorsal aos membros da organização nesse mesmo local, seguindo por sua conta e risco.

NÚMERAÇÃO: O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente.



CONDUTA: O comportamento inadequado ou o uso linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

RESPEITO PELA NATUREZA: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, proveniente de geles, barras, etc., na sua própria mochila 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.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela organização, segundo os regulamentos dos Jogos.