V TRAIL DOS AÇUDES SENTIEIRAS-ABRANTES

Regulamento

O **Trail dos Açudes** é uma prova de Trail, que se realiza em Sentieiras-Abrantes no dia 19 de Junho de 2022.

Condições de participação

Idade participação nas diferentes provas:

Escalões de participação (os escalões referem-se à idade do participante no dia da prova) só serão atribuídos no TRAIL LONGO 24KM e no TRAIL CURTO 13KM. A caminhada 13KM e o passeio pedestre/lúdico 8 km não terão escalões nem classificação.

Masculino / Feminino	
Júnior – até aos 23 anos	**Veterano B** - 50 aos 59 anos
Sénior – 24 a 39 anos	**Veterano C** - + de 60 anos
Veterano A - dos 40 aos 49 anos	

No passeio pedestre/lúdico pode participar qualquer menor, desde que acompanhados.

Inscrição

As inscrições para a prova de Trail Longo, Trail Curto e Caminha 13KM serão efetuadas no site https://www.totalcrono.pt/eventos/traildosacudes2022- onde poderá encontrar toda a informação necessária, bem como a forma de pagamento e validação da sua inscrição.

No dia da prova não será aceite qualquer pagamento ou inscrição.

No Caso dos menores de 18 anos (Trail Curto e Caminhada 13KM) deverá ser enviado o termo de responsabilidade pelo tutor legal.

Condições físicas

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo dos mesmos e se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, 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 em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

Definição possibilidade ajuda externa

Se for prestada qualquer tipo de ajuda externa que não seja efetuado pela organização, o atleta será desclassificado.

Exceções, só se forem de carácter físico/médico e serão avaliadas á posterior pela organização.

Colocação Dorsal/Peitoral

O Dorsal/Peitoral é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dois minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de cinco minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral número, sob pena de desclassificação.

Regras conduta desportiva

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará de desclassificação.

Sendo uma prova ao ar livre, o respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos que percorre, ou destrua/altere qualquer elemento natural que encontre.

“Trail dos Açudes” paralelamente a esta prova decorrerá um passeio pedestre-lúdico guiado de cerca de 8 Km.. Com início e término no Campo de Futebol Sentieiras - Abrantes

Programa / Horário

Inscrições validadas/pagas até 7 de Junho de 2022 terão direito a brinde nas provas:

Trail Longo, Trail Curto, Caminhada 13 km e Passeio Pedestre/Lúdico (na modalidade de almoço + brinde)

As provas Trail Longo, Trail Curto e Caminhada 13Km serão limitadas a 300 participantes.

Programa dia 19-06-2022

07H30 – Abertura do Secretariado

08H50 - Brefing

09H00 – Partida do “Trail dos Açudes” Longo

09H30 – Partida do “Trail do Açudes” Curto e Caminhada 13km

09H40 – Partida dos participantes do passeio pedestre/lúdico

13H00 – Hora limite do Trail Curto e Caminhada dos Açudes 13km

14H00 – Hora limite do Trail Longo

13H30 – Hora prevista de entrega prémios. Qualquer protesto deverá ser submetido à organização até uma hora depois de concluída a prova do reclamante. Esse protesto irá ser analisado prontamente e será dada uma resposta.

Prova

Apresentação da prova / Organização

O CPCD Sentieiras, em parceria com o Município de Abrantes, organiza o Trail dos Açudes. O evento vai ser realizado na zona de Sentieiras - Abrantes sendo constituído por um Trail Longo (+- 24 Km), um Trail Curto (+-13 Km) e uma Caminhada (+- 13 Km).

O **Trail Longo** prova de corrida/marcha com a distância aproximada de 24 km. É considerada de carácter competitivo visto existirem classificações e prémios. O percurso é localizado no Concelho de Abrantes e Sardoal. É adequado a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas/altimétrica e de quilometragem da prova. Tem início em Sentieiras - Abrantes, percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais, ribeira, cruza estradas camarárias e termina em Sentieiras - Abrantes.

O **Trail Curto e Caminhada 13 km** prova de corrida/marcha com a distância aproximada de 13 km. É considerada de carácter mais lúdico e de iniciação ao trail, visto ter menor dificuldade técnica/altimétrica e menos quilometragem existe no entanto prémios para classificação geral e escalão mas só no Trail Curto A caminhada de 13km não terá prémios de classificação. O percurso é localizado no Concelho de Abrantes e Sardoal. Tem início em Sentieiras-Abrantes, percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais, cruza estradas camarárias e termina em Sentieiras. É coincidente com a parte final do Trail Longo.

Tempo limite

Trail Longo - O tempo limite para a prova será de 05h 00min.

Trail Curto e Caminhada 13km - O tempo limite para a prova será de 03h 30min.

Postos de controlo

Existirão postos de controlo ao longo do percurso e um controlo intermédio

Informações pormenorizadas a disponibilizar mais tarde

Abastecimentos

Trail Longo – 2 abastecimentos

Trail Curto e Caminhada 13 km – 1 abastecimento

Material obrigatório/ verificações de material

Aconselha-se os atletas a transportarem consigo vestuário adequado, à prática da modalidade, telemóvel, cópia de documento de identificação e sistema de transporte de água (camelbak, bidons, etc).

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

Cruzarão algumas estradas camarárias onde haverá controladores da organização para auxiliar na mesma

Informações pormenorizadas a disponibilizar mais tarde

Penalizações/ desclassificações

Será desclassificado todo o atleta que não cumpra rigorosamente todo o percurso ou que prejudique o normal funcionamento da prova, assim como demonstre atitudes de anti- desportivismo

Será ainda desclassificado o atleta que falhe os postos de controlo.

Responsabilidades perante o atleta/ participante.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste regulamento

Seguro desportivo

A organização disponibiliza seguro de acidentes pessoais (Condições da apólice a divulgar brevemente)

Inscrições

Processo inscrição na prova de Trail Longo, Trail Curto e Caminhada 13 km será efetuado no site https://www.totalcrono.pt/eventos/traildosacudes2022

Processo inscrição no passeio pedestre/lúdico será efetuado no blog – http://cpcdsentieiras.blogspot.com/

Dúvidas e Informações: cpcd.sentieiras@gmail.com

967784693 / 916748237

Valores e períodos de inscrição

	Inscrições até 07-06-2022
Trail Longo	14,00€
Trail Curto e Caminhada 13km	12,00€
Passeio Pedestre/Lúdico (sem almoço, sem brinde esem dorsal)	3,00€ O passeio pedestre/lúdico será pago no próprio dia. A inscrição terá de ser efetuada no formulário próprio
Passeio Pedestre/Lúdico + almoço (sem brinde e sem dorsal)	9,00€ O Passeio pedestre/lúdico e o almoço serão pagos no próprio dia. A inscrição terá de ser efetuada no formulário próprio
Passeio Pedestre/Lúdico + almoço + brinde (brinde alusiva ao evento)	12,00€ A inscrição terá de ser efetuada no formulário próprio e paga por transferência bancária. As condições estão descritas no ponto acima "Inscrição"

Condições devolução do valor de inscrição

O Valor da inscrição validada só será devolvido se cancelada até às 24 horas do dia 12 de Junho de 2022.

Poderá ainda a Organização devolver o valor da inscrição, descontando eventuais despesas tidas, se o motivo apresentado à organização assim o justifique.

Material incluído com a inscrição

Dorsal, Seguro, Abastecimentos (líquidos e Sólidos), alimentação no final e lembrança da prova.

Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no dia da prova a partir das 7H30 no Campo de Futebol de Sentieiras – Abrantes.

Os duches serão nos balneários do Campo de Futebol de Sentieiras

Categorias

Trail Longo

- 3 Primeiros da geral individual
- Os 3 primeiros classificados por escalão e sexo têm direito a prémio.
- Prémio para a equipa com maior número de participantes que concluam a prova.

Trail Curto

- 3 Primeiros da geral individual
- Os 3 primeiros classificados por escalão e sexo têm direito a prémio.
- Prémio para a equipa com maior número de participantes que concluam a prova.

Considera-se classificado todo o participante que conclua o percurso na sua totalidade e no tempo limite. A classificação é ordenada do menor tempo, para o maior.

Prazos de reclamação das Classificações

As Classificações vão sendo afixadas e atualizadas em tempo real, pelo que se as mesmas podem ir sendo avaliadas.

- Prazo de reclamação das Classificações individuais, até á hora de entrega de prémios. Pelo próprio diretamente ao Diretor Prova

- Prazo de reclamações das classificações por equipas, até 48 horas, pelo delegado ou chefe de equipa para o email: cpcd.sentieiras@gmail.com