

## **Regulamento**

### **1. Prova**

**O III Trail Solidário dos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa é organizado pelos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa como parceria e apoio técnico da Associação Trilhos Luso Bussaco, 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 apoiar as obras de requalificação do quartel.**

### **2. Programa**

#### **Dia 17 Setembro**

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

20:30h- Encerramento do secretariado

#### **Dia 18 Setembro**

07:00h- Abertura do secretariado no local da partida (Quartel dos B.V. Pampilhosa)

09:00h- Encerramento do secretariado.

09:30h-Partida do Trail.

09:35h- Começo da caminhada.

10:45h- Chegada dos primeiros atletas do Trail.

12:30h- Entrega de Prémios

13:00h- Almoço

### **3. Tipo de Percurso**

A prova 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.

### III-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 13.30 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 motivo de segurança – mau tempo, incêndios, 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.

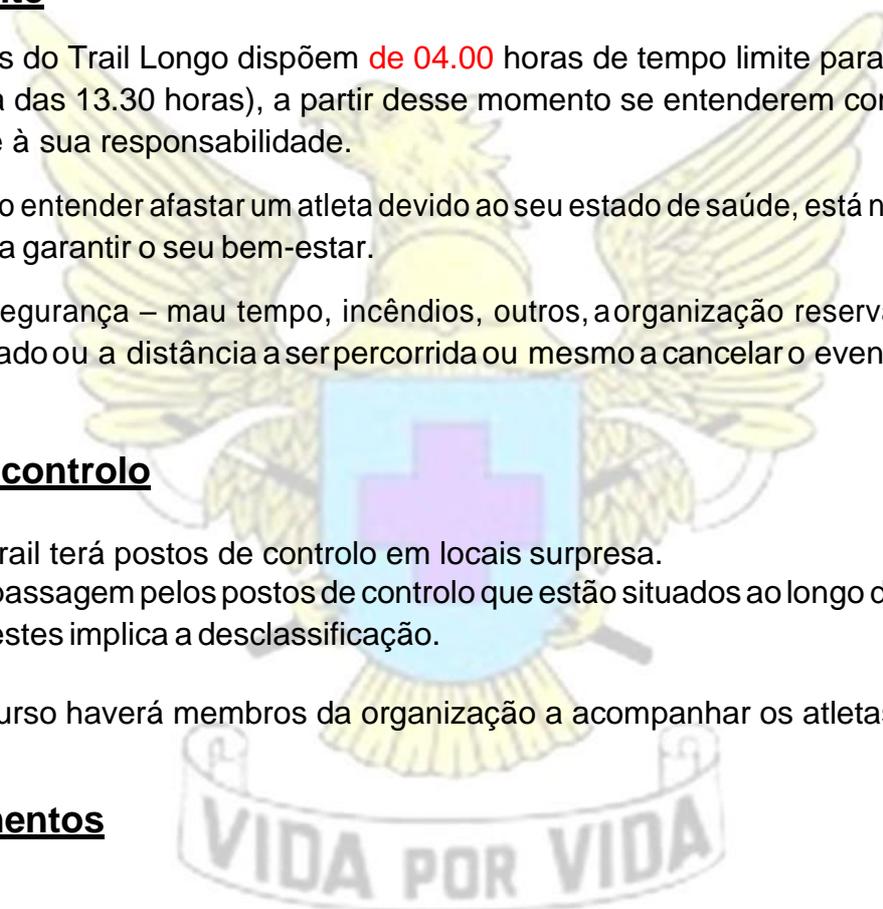
Durante o percurso haverá membros da organização a acompanhar os atletas.

#### **7. Abastecimentos**

No Trail existirão 2 postos de abastecimento (1 de sólidos e outro 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.



## **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

## **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

## **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.

## **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 portador de 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.

### III-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;
- 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, ao 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.

## **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 (1 Março a 15 Junho)**

### **- Inscrição do Trail 17 km**

Trail – 10 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 3 Euros

### **- Caminhada 10km**

Caminhada – 8 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 3 Euros

## **2ª Fase (16 Junho a 31 Julho)**

### **- Inscrição do Trail 17 km**

Trail – 11 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 3 Euros

### **- Caminhada 10km**

Caminhada – 9 Euros

T-shirt técnica – 4 Euros

Almoço – 3 Euros



### III-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

#### 3ª Fase (1 Agosto a 9 Setembro)

##### **- Inscrição do Trail 17 km**

Trail – 12 Euros  
T-shirt técnica – 4 Euros  
Almoço – 3 Euros

##### **- Caminhada 10km**

Caminhada – 10 Euros  
T-shirt técnica – 4 Euros  
Almoço – 3 Euros

##### **A inscrição na prova de Trail inclui:**

- Dorsal para participação na prova;
- Controlo de tempofinal;
- 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 quartel dos Bombeiros Voluntários da Pampilhosa.

**EMENTA: JARDINEIRA**



### III-Trail Solidário / Bombeiros Voluntários da Pampilhosa

#### **19. Categoria e Prémios**

Masculinos e Femininos	Idades
Seniores M / F	Até 39 Anos
Veteranos M40/F40	40 a 49 Anos
Veteranos M50/F50	50 a 59 Anos
Veteranos M60 / F60	+ 60 Anos

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.**

Haverá prémio para a equipa mais numerosa.

## **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 financeira.

## III-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](mailto:trailsolidario.bvpampilhosa@hotmail.com)

Facebook:

<https://www.facebook.com/II-trail-solidário-bombeiros-voluntarios-da-pampilhosa-691920817859886/>

