



GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

Rua da Baleeira – Serra da Azoia – CCI- nº 3201 – 2970-595 Sesimbra

Tel/Fax 21 268 51 57 * E-mail: azoiagdu@gmail.com * Contribuinte – 501 084 711

Instituição com Estatuto de Utilidade Pública – Desp. nº11856/2012 de 6 Set.12

7.º TRAIL DO CABO ESPICHEL - 15 DEZEMBRO 2019

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

O 7.º Trail do Cabo Espichel é um evento desportivo de corrida, organizado pelo Grupo Desportivo União da Azoia (doravante apenas designado GDUA).

2. DATA E HORÁRIO

2.1. O evento realiza-se no dia 15 de dezembro de 2019, com concentração junto ao Campo de Futebol do GDUA;

2.2. As partidas realizam-se nos seguintes horários:

- Trail Longo - 9h00

- Trail - 9h30

- Caminhada – 9h45

2.3. As partidas serão antecedidas por um período de 30 minutos para concentração e *briefing*, assim como entrega dos SI's (chips para controlo de tempos).

3. DISTÂNCIA DOS PERCURSOS

O evento tem 3 percursos alternativos:

- a) *Trail* Longo de 30Km (dificuldade física e técnica alta), com uma altimetria aproximada de +900m;
- b) *Trail* de 15Km (dificuldade física e técnica média), aprox. +450m;
- c) Caminhada de 10 km (dificuldade física e técnica média).

4. ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

4.1. O evento destina-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (escolas, associações desportivas, etc.), tendo os seguintes escalões no **Trail Longo e Trail** (total de 10 escalões):

- Sub 23 Masculino – 18 a 23 anos;
- Sénior Masculino – 24 a 39 anos;
- Veteranos M 40 (40 a 49 anos);
- Veteranos M 50 (50 a 59 anos);
- Veteranos M 60 (idade igual ou superior a 60 anos)

- Sub 23 Feminino – 18 a 23 anos;
- Seniores Femininos – 24 a 39 anos;
- Veteranas F 40 (40 a 49 anos);
- Veteranas F 50 (50 a 59 anos);
- Veteranas F 60 (idade igual ou superior a 60 anos).

4.2. A caminhada é uma atividade sem escalões, de cariz não competitivo.

4.3. Os atletas de idade inferior a 18 anos apenas podem participar no Trail (15 Km) ou na Caminhada (10Km), e mediante a apresentação de autorização por escrito por parte do encarregado de educação (a organização fornecerá modelo de documento, se solicitado);

4.4. Em cada escalão, não havendo um mínimo de três atletas inscritos, os mesmos são classificados no escalão imediatamente anterior.

5. INSCRIÇÕES

5.1. As inscrições abrem no dia 1 de novembro e fecham no dia 10 de dezembro ou quando for atingido o número limite de participantes (400 para o somatório das duas distâncias de trail, e 100 para a caminhada);

5.2. As inscrições serão realizadas única e exclusivamente em plataforma própria (Prozis), no seguinte endereço <https://www.prozis.com/pt/pt/events/default/homepage>, devendo os pagamentos ser efetuados nos prazos definidos pela própria inscrição (que gera uma referência multibanco válida por 72 horas). Em caso de não pagamento no prazo previsto, a inscrição considera-se anulada;

5.3. Os valores da taxa de inscrição são os seguintes:

- Trail Longo – € 12,00;
- Trail curto - € 10,00;
- Caminhada – € 6,00
- T-shirt (facultativo) - € 5,00

5.4. Residentes no concelho de Sesimbra terão um desconto de € 2,00 (apenas aplicável aos participantes no Trail Longo ou no Trail Curto), sendo necessário fazer prova de residência, que deverá ser previamente enviado para inscricoesgduazoia@gmail.com. Caso o comprovativo não seja enviado atempadamente, e não seja feita prova de residência, a

organização cobrará o desconto efetuado no momento de entrega dos dorsais e Sí's para controlo de tempos.

5.5. Conforme divulgado anteriormente, os participantes no 3.º Open de Orientação Pedestre de Sesimbra, beneficiarão de um desconto de € 2,50 sobre o preço de inscrição (apenas aplicável aos participantes do Trail Longo ou do Trail Curto). Este desconto não será aplicado no ato de inscrição, sendo a devolução feita no momento de entrega do dorsal.

5.6. A inscrição inclui participação no evento, seguro, aluguer do chip (SI), abastecimentos sólidos e líquidos e banhos.

5.7. Em nenhuma circunstância serão devolvidas taxas de inscrições pagas.

5.8. Troca de inscrição: caso o atleta previamente inscrito não possa comparecer ao evento, poderá ceder a sua inscrição a outro atleta, desde que sejam observadas cumulativamente as seguintes condições:

a) Envio de *correio eletrónico* para o endereço inscriçoesgduazoia@gmail.com, até às 23h59, de dia 12 de dezembro (quinta-feira), com indicação dos seus dados e os do novo atleta a inscrever;

b) A troca de inscrição terá de ser confirmada pela organização do evento, via *correio eletrónico*;

c) O novo atleta a inscrever terá de pagar no secretariado da prova uma taxa de € 2,50 por alteração da inscrição;

5.9. Serão consideradas nulas as trocas de inscrições que não cumpram todos os requisitos referidos no ponto anterior, pelo que a organização não se responsabilizará por quaisquer danos ou acidentes de atletas que não tenham cumprido o disposto no número anterior. Da mesma forma, e sendo consideradas nulas estas inscrições, naturalmente os atletas em questão não poderão classificar-se, ficando assim fora de qualquer atribuição de prémios.

5.10 A organização não se responsabiliza pelos valores acordados entre os atletas cedentes e cessionários de inscrições.

6. SECRETARIADO

6.1. Os atletas levantam o peitoral no secretariado da prova, o qual estará aberto das 19h30 às 21h00, no dia anterior ao evento, e das 7h30 às 9h00, no dia do evento.

6.2. Para efetuar o levantamento dos peitorais e *t-shirt*, os atletas deverão consultar o seu número na aplicação das inscrições, no sítio do evento (<http://gduazoia.webnode.pt/>) ou na lista de participantes, previamente exposta junto ao secretariado.

6.3. O Secretariado da prova está instalado na sede do GDUa, sito na Rua da Baleeira, Serra da Azoia, Sesimbra.

6.4. Os chips (Si's) para controlo de prova serão apenas entregues no momento da entrada para a zona de partidas.

7. O PERCURSO

7.1. O 7.º *Trail do Cabo Espichel* decorrerá em trilhos, caminhos rurais e estradas do concelho de Sesimbra. Chama-se especial atenção para o facto de o percurso estar aberto à passagem de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de circulação do código da estrada.

7.2. O 7.º *Trail do Cabo Espichel* é uma atividade não guiada, pelo que todos os participantes deverão prestar atenção à sinalização do percurso (fitas sinalizadoras e sinais indicadores de mudança de direção).

7.3. Todos os participantes deverão respeitar e seguir o itinerário marcado e atender aos conselhos e indicações da organização.

7.4. Os participantes que deixem de visualizar a sinalização existente, durante uma extensão de 200 metros, devem parar a sua marcha, regressar ao último local onde viram as marcações e, caso não consigam retomar o percurso, pedir aconselhamento à organização através dos números de telemóvel disponíveis no peitoral.

7.5. A informação dos percursos e altimetria será indicada uma semana antes da realização do evento.

8. CONTROLO DO PERCURSO

8.1. Os postos de controlo serão assinalados no terreno com balizas de orientação e controladores.

8.2. Durante o percurso existirão diversos pontos de controlo, não sendo a sua localização conhecida dos participantes.

8.3. O controlo de passagem e cronometragem será efetuado pelo sistema eletrónico ***Sportident***.

8.4. Cada participante receberá um chip (***SI card***) que transportará no dedo e usará nos postos de controlo para registar a passagem e o respetivo tempo.

8.5. Só aos participantes que tenham efetuado todos os controlos previstos para o percurso escolhido, será validada a conclusão do percurso através da divulgação do tempo de prova.

8.6. O peitoral do 7.º *Trail do Cabo Espichel* deve estar sempre visível na frente do participante.

9. ABASTECIMENTOS

9.1. Os participantes realizam o percurso em autonomia e devem providenciar forma de transporte do seu abastecimento.

9.2. A organização providencia, durante os percursos, os seguintes pontos de reabastecimento de sólidos e líquidos, devidamente identificados com a denominação de ZA1 – ZA2 – ZA3:

a) No *Trail Longo* (30 Km) existirão três zonas de abastecimento + final;

b) No *Trail* (15 Km) existirá uma zona de abastecimento + final;

c) Na caminhada existirá uma zona de abastecimento + final.

9.3. Material recomendado e obrigatório;

Material	Trail Longo (30K)	Trail (15K)	Caminhada
Dorsal + alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel carregado	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Copo, Garrafa ou similar	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Mochila de Hidratação	Facultativo	Facultativo	Facultativo
Calçado e vestuário adequados para a prática de <i>Trail Running</i>	Obrigatório	Obrigatório	Facultativo
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Boné, Buff ou similar	Facultativo	Facultativo	Facultativo
Manta térmica	Facultativo	Facultativo	Facultativo
Protetor solar	Facultativo	Facultativo	Facultativo

Por razões ambientais e ecológicas, **não serão fornecidos copos pela organização**. Os atletas deverão por isso, ter em sua posse recipiente que permita beber água ou outros.

10. SEGUROS E RESPONSABILIDADES

10.1. Ao inscrever-se no evento os participantes subscrevem um seguro de acidentes pessoal com as coberturas definidas na legislação aplicável a eventos destas características.

10.2. Todos os participantes deverão ter presente que o evento ocorrerá na zona do Parque Natural da Arrábida e, como tal, é expressamente proibido deixar lixo, razão pela qual poderão ser desclassificados.

10.3. Aos menores de 18 anos, será exigida uma declaração assinada por um dos pais ou tutor legal a autorizar a sua participação em formulário disponibilizado pela organização, que deverá ser enviado para inscricoesgduazoia@gmail.com ou entregue no secretariado.

10.4. Em caso de perda do *SI Card*, o participante pagará € 40,00, correspondente ao valor de reposição do equipamento e portes.

10.5. A inscrição e a participação no 7.ª *Trail do Cabo Espichel* pressupõem a aceitação incondicional de todos os pontos do presente regulamento.

11. COMUNICAÇÕES

11.1. A página do evento no *facebook* (<https://www.facebook.com/events/azoia-cabo-espichel/7%C2%BA-trail-do-cabo-espichel/537556086993594/>) serve apenas para divulgação e informação sobre a prova;

11.2. Qualquer assunto que deva ser tratado com a organização do evento terá de ser efetuado exclusivamente para o endereço inscricoesgduazoia@gmail.com, devendo aguardar resposta ao *e-mail* enviado no espaço de 48 horas. Caso não obtenha resposta, deverá enviar novo e-mail.

12. PRÉMIOS

12.1. No *Trail* Longo (30Km) e no *Trail* (15Km) serão atribuídos os seguintes prémios:

- a) Prémio para os três primeiros classificados de cada escalão/género;
- b) Prémio coletivo para as três primeiras equipas de cada percurso.

12.2. São classificadas coletivamente os clubes que tenham no mínimo quatro atletas, sendo contabilizados os quatro melhores resultados individuais de cada equipa. A classificação é obtida pelo somatório dos pontos atribuídos por ordem de chegada de cada atleta.

12.3. O vencedor de cada escalão de participação terá direito a uma inscrição individual para o Ori-Trail / Rogaine a realizar no dia 26 de abril de 2020.

13. DIREITO À IMAGEM

O ato de inscrição na prova confere à organização do evento o direito à gravação total ou parcial da participação do atleta na mesma e à utilização da sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.), cedendo o atleta todos os direitos da sua exploração comercial e publicitária, sem direito a qualquer compensação económica.

14. DIREÇÃO DO EVENTO

Diretor de prova – Noel Cabeça

Percursos e direção Técnica – Jorge Baltazar

Jurídico-legal e Abastecimentos – Luísa Gaboleiro

Inscrições – Pedro Laia

Secretariado – Catarina Felix

Segurança e 1.ºs Socorros – Sandra Mestre

Prémios – Ana Casaca

15. CASOS OMISSOS OU DÚVIDAS

Os casos omissos, dúvidas ou situações menos claras neste regulamento serão decididos pela direção do evento.