



Associação Ecológica “Os Defensores”

3º Trail “Os Defensores”

Monte Redondo-Leiria

30 de Abril 2017

Regulamento

Organização

1. A organização deste Trail é da responsabilidade da **Associação Ecológica “Os Defensores”**. Foi adotada a denominação de 3º Trail “Os Defensores” e terá lugar a 30 de Abril de 2017.

2. Haverá lembranças de participação para todos os inscritos e para os 3 primeiros de cada escalão.

Participantes

1. Podem participar pessoas de ambos os sexos.

2. Os participantes devem respeitar os horários estabelecidos, para que se possam confirmar as inscrições e a saída seja feita à hora prevista.

3. É obrigatório o uso de capacete, devidamente colocado, durante todo o percurso.

4. A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente Regulamento.

5. Os participantes devem respeitar o percurso e não andar em sentido contrário.

6. Os participantes devem respeitar e salvaguardar o meio ambiente rolando pelo percurso e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.

Inscrições/informações

1. A data limite para aceitação das inscrições será até ao dia 23 de Abril de 2017.

2. No valor da inscrição está incluído: seguro, reforço alimentar, banho quente, t-shirt e a opção de almoço de confraternização no final com os participantes do Trail, caminhada e staff.

3. A idade mínima de participação no Trail é de 16 anos de idade.

4. Aos participantes menores de idade (≤ 18 anos) é exigida a assinatura do termo de responsabilidade aos pais ou encarregado de educação, de forma a autorizar a sua participação.

4. A inscrição por participante será um donativo de 10 €, almoço para participantes 2.5€ e almoço para acompanhantes 5€.
5. As inscrições são efetuadas no site acorrer.pt
6. As inscrições só serão válidas após o respetivo pagamento.

Percurso

1. O percurso decorrerá por trilhos, caminhos rurais, públicos e estradas municipais, estando o percurso aberto à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes do Passeio devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.
2. TC com cerca de 15 Km e uma altimetria acumulada de aproximadamente 300m, de dificuldade baixa e TL com cerca de 26km e uma altimetria acumulada de aproximadamente 500m. O percurso será marcado com placas e fitas sinalizadoras.
3. O início da prova será no largo da estação em Monte Redondo e está previsto para as 9:30, o passeio familiar 10 minutos depois da partida.
4. A meio do percurso existirá um abastecimento.
5. Existirão viaturas de apoio no percurso como forma de colmatar algum problema de ordem técnica que possa ocorrer com os participantes.
6. A organização relembra que a prática desportiva é amiga do ambiente pelo que apela a todos os participantes para que não abandonem as embalagens vazias ao longo do percurso.
7. O controlo de tempo será efetuado através de sistema eletrónico da empresa Apedalar, existindo vários pontos de controlo ao longo do percurso.

Segurança

1. Serão disponibilizados os números de contactos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização, indicados no dorsal.
2. Em determinados pontos do percurso, estarão elementos da organização identificados, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário a marcação e perigo do percurso e socorrerem algum eventual acidentado.
3. Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Monte Redondo, que prestará assistência em caso de necessidade.
5. Recomendamos o uso de vestuário apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com bebida hidratante.

Dúvidas e omissões

Os casos omissos e as dúvidas existentes neste Regulamento serão resolvido(a)s pela organização.