



# R & W – Alter Runners Associação

## Alter do Chão

### Regulamento

#### Trail Running – 08 de Outubro 2017

#### Índice

##### **1. Introdução**

##### **2. A prova e Programa**

- 2.1. Distâncias
- 2.2. Abastecimentos
- 2.3. Ética desportiva
- 2.4. Material obrigatório e facultativo
- 2.5. Programa

##### **3. Condições de Participação**

- 3.1. Condição Física
- 3.2. Possibilidade de ajuda externa
- 3.3. Idade de participação
- 3.4. Regularização da inscrição
- 3.5. Colocação do dorsal
- 3.6. Conduta desportiva

##### **4. Inscrições**

- 4.1. Processo de inscrição
- 4.2. Período de inscrições e valores
- 4.3. Condição de devolução dos valores pagos
- 4.4. Material incluído na Inscrição (Kit do Participante)
- 4.5. Secretariado, horário e local

##### **5. Categorias e prémios**

- 5.1. Data, local e entrega de prémios
- 5.2. Categorias

##### **6. Informações**

##### **7. Marcação e controles**

##### **8. Diretor da Prova**

##### **9. Responsabilidade e educação ambiental**

##### **10. Direitos de imagem**

##### **11. Apoio, Emergência e Segurança**

*Alter Runners*

## 12. Casos omissos

## 13. Diversos

### 1. INTRODUÇÃO

. O I Trail do Cavalo é uma prova de resistência de corrida que combina vários tipos de piso e desnível onde os atletas competirão numa pista em forma de percurso pela natureza. Organizada pela R & W Alter Runners Associação, esta prova será realizada no dia 08 de Outubro 2017 em Alter do Chão, distrito de Portalegre, com início às 09:00horas.

Pretende-se assim trazer a esta vila Alentejana, uma prova de atletismo nesta modalidade que é a primeira vez, para cativar todos os amantes da corrida, e assim ajudar a dinamizar a pratica do desporto no seio da população em geral.

Esta 1ª edição do Trail do Cavalo, percorrerá trajetos de aproximadamente 37Km e 20Km e 11Km, dentro do concelho de Alter do Chão e com uma dificuldade baixa/média, que combina vários tipos de piso tais como, asfalto, pedra, terra e escadas.

Este evento é parte integrante do Circuito Distrital de Trail MULTIRIBEIRO-KIA 2017 da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre(AADP), a qual se encarará do ajuizamento e cronometragem da mesma, bem como a publicação dos resultados obtidos no evento. O presente regulamento assentará no regulamento geral do circuito bem como da Federação Portuguesa de Atletismo e da ATRP para a modalidade.

### 2. A PROVA

O I Trail do Cavalo, consiste numa competição aberta a todos os interessados que cumpram os pressupostos do presente regulamento. Esta prova assentará no conceito de Trail Running que é uma corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 20% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc) e terrenos (estrada, caminho florestal, trilho, single track, etc), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou auto-suficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

#### 2.1. Distâncias e tempo

- . As distâncias serão as seguintes: 37Km (Trail longo), 20Km (Trail Curto) e 11Km numa caminhada.
- . Estas distâncias poderão ser alteradas por algum motivo imprevisto.
- . O tempo será de 10 horas no máximo.
- . Posteriormente serão disponibilizados os respetivos gráficos e altimetria dos percursos.

#### 2.2. Abastecimentos

- . Existirá vários abastecimentos ao longo dos percursos e um junto na chegada (Largo dos Doze Melhores de Alter)
- . Nestes abastecimentos existirão produtos sólidos e líquidos de apoio aos atletas.

. Brevemente serão anunciados os locais (juntamente com os gráficos de altimetria)

### **2.3. Ética Desportiva**

. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de trânsito em todos os locais onde existam estradas e dentro da vila.

. Os participantes que se preparem para ultrapassar outro concorrente, deverão dar indicação vocal para essa pretensão dizendo (direita / esquerda), deverão ter-se todos os cuidados para não provocar acidentes.

. A utilização de atalhos ou a saída do percurso num ponto e entrada noutra ponto destinto, levará à desclassificação desse concorrente.

. Está completamente proibida a utilização de linguagem verbal ou gestual abusiva, profana e obscena, e qualquer outro tipo de comportamento anti-desportivo, podendo levar à desclassificação do concorrente.

. Será automaticamente desclassificado da prova, qualquer atleta que se dirija de forma imprópria e abusiva a qualquer membro da organização e empresa de controlo de tempos.

. O não cumprimento destes procedimentos levará à desclassificação do atleta em causa.

### **2.4. Material obrigatório e facultativo**

. Ficam todos os atletas informados e comprometidos pela utilização do seguinte material:

Material / Acessórios Trail Curto e Trail Longo

Dorsal sempre Visível X X

Reservatório de Água X X

(mínimo 1 litro)

Telemóvel com bateria e saldo X X

Manta térmica X X

Apito X X

Copo X X

**NOTA: Chama-se à atenção de todos os atletas, que a data de realização deste evento é numa altura que nesta zona do continente Português podera ainda fazer muito calor e existe a grande probabilidade de condições adversas, assim solicita-se a todos que se precavejam de material de prevenção para antes, durante e depois da prova, que será da inteira responsabilidade de cada um, como é o exemplo de produtos de hidratação e proteção para a pele.**

### **2.5. Programa**

. O evento terá o seguinte programa:

**Sábado dia 7 de Outubro**

17:00h às 22:00h – Secretariado Castelo de Alter (levantamento Kit de participante)

**Domingo dia 8 de Outubro**

07:00horas – Abertura do secretariado Castelo de Alter

08:30horas – Encerramento do secretariado

08:40horas – Abertura do controle 0 (Trail Longo)

09:00horas – Início do Trail Longo

09:20horas – Abertura do controle 0 (Trail Curto)  
09:30horas – Início do Trail Curto  
09:40horas – Início da Caminhada  
13:00horas – Almoço (mediante marcação)

**Nota: Entrega de premios rializa-se assim que tiverem os 3 primeiros classificados(masculino e feminino) das duas distancias.**

**Secretariado:** Castelo de Alter do Chão

**Partida e Chegada:** Largo dos Doze Melhores de Alter(junto ao castelo)

**Banhos:** Piscina Municipal Coberta e Pavilhão Municipal

**Almoço:** Pavilhão Multiusos de Alter do Chão

### **3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

#### **3.1. Condição Física**

Será imprescindível a todos os participantes ter a condição física adequada às características desta prova de extrema resistência, onde estarão presentes vários factores, tais como a longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno com diferentes tipos de piso e dificuldades, com algum desnível em determinados pontos e locais técnicos. O local onde se realiza a prova está sujeito a alterações climáticas previstas, pelo que os atletas deverão estar precavidos para as diferentes situações, principalmente pelo calor e sol que se fará sentir previsivelmente. Será fundamental que os atletas tenham noção da autogestão do esforço a todos os níveis, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições, entre outras situações decorrentes de atividades deste género. Todos os que tenham algum problema associado, embora se responsabilizem por ele, deverão informar a organização (Ex. alergia ao Glúten).

#### **3.2. Possibilidade de ajuda externa**

. O apoio aos atletas por elementos externos à organização **NÃO É PERMITIDO**, devendo o(s) atleta(s) de acordo com o ponto 3.1., ter a noção das suas limitações e necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas. Poderá ser dado apoio a cada atleta somente junto às zonas de abastecimento (50 metros para cada lado).

#### **3.3. Idade de participação**

. Só será permitido a participação de atletas maiores de 18 anos.

#### **3.4. Regularização da inscrição**

. Para participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e consequentemente, aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

#### **3.5. Colocação do dorsal**

. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser colocado em local de fácil visionamento (**FRENTE**) para a organização e demais entidades que apoiam e colaboram com esta. Em caso de desistência deverá o atleta informar a organização

que estará devidamente identificada.

### **3.6. Conduta desportiva**

. Não será permitido qualquer tipo de comportamento inadequado, linguagem ofensiva, agressão verbal, física ou de qualquer outra espécie, devendo os envolvidos serem punidos pela organização, podendo ser comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal situação.

## **4. INSCRIÇÕES**

### **4.1. Processo de inscrição**

. Inscrições realizadas e regularizadas online através do site: [www.acorrer.com](http://www.acorrer.com)  
. As inscrições estão limitadas a um máximo de 300 participantes. A este total poderão acrescer inscrições atribuídas por convite pela organização.

### **4.2. Período de inscrição e valores**

. Abertura das inscrições a Junho de 2017  
OPÇÃO 1 - Inscrição Trail Curto – 12 euros  
OPÇÃO 2 - Inscrição Trail Longo – 15 euros  
OPÇÃO 3 – Caminhada – 8 euros  
EXTRA – Jantar 8 euros / Acompanhantes 8 euros / Animação e Solo Duro Gratuito  
. Término das inscrições a 29 de Setembro de 2017

### **4.3. Condições de devolução dos valores pagos**

. A organização não se vê no direito de devolver o montante da inscrição e extra, dos atletas confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para outra prova, a eventual diferença não será restituída. Qualquer mudança poderá ser feita até dia do término as inscrições, mediante solicitação por escrito para a empresa [acorrer.pt](http://acorrer.pt)

### **4.4. Material incluído na inscrição**

. A inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica, prémio finisher, abastecimentos, banhos, animação, assim como todas as ofertas que a organização venha a conseguir. Poderão ser algumas destas ofertas serem substituídas por outras similares.

### **4.5. Secretariado, horário e local**

. O secretariado da prova funcionará no dia 7 de Outubro, no Castelo de Alter do Chão entre as 17:00horas e as 22:00horas, e no dia 8 de Outubro entre as 07:00horas e as 08:30horas no mesmo local.  
. O levantamento do Kit de participante só poderá ser levantado pelo próprio atleta, ou em alternativa por alguém devidamente identificado e constar em registo  
. Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de identificação pessoal e de porta dorsal ou equivalente para a prova

## **5. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **5.1. Data, local e entrega de prémios**

. Entrega de prémios realiza-se assim que tiverem os 3 primeiros classificados(masculino e feminino) das duas distancias.  
. Durante o almoço no Pavilhão Multiusos de Alter do Chão.

## **5.2. Categorias**

- . Não ira haver categorias, mas sim premios há geral.
- . Reserva-se o direito da organização atribuir pontualmente algum prémio excecional quer a nível individual, de categorias ou de equipas.
- . Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados(masculino e femenino) de cada distancia(Trail longo e Trail curto).

## **5.3. Prémios**

- . Trail Curto – 3 primeiros classificados troféus (cada distância)
- . Trail Longo – 3 primeiras classificadas troféus (cada distância)
- . Todos os que terminarem a prova terão direito a um prémio finisher
- . A participação nas cerimónias protocolares é obrigatória. Em caso de ausência, o atleta perderá o direito ao prémio e poderá incorrer em sanções disciplinares, salvo em casos devidamente justificados pelos atletas, e aceites pelo presidente do colégio de comissários.

## **6. INFORMAÇÕES**

- . Estará incluído no valor da inscrição, a possibilidade de dormida em “Solo Duro” no Pavilhão Municipal de Alter do Chão, com acesso a WC´s e balneários com duche gratuito.
- . Todo o material de dormida será da responsabilidade de cada um. Os interessados deverão informar a organização até a data de término das inscrições através do email [alterrunners@gmail.com](mailto:alterrunners@gmail.com)

## **7. MARCAÇÃO E CONTROLES**

- . O percurso estará marcado e delimitado com fitas de cor branca e com logo da associação a preto.
- . Existirão controles que poderão ser feitos por membros da organização em locais surpresa para evitar saídas do percurso.

## **8. DIRETOR DA PROVA**

- . A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para publico e participantes), é da organização, na pessoa do Diretor da prova por esta indicado.
- . Ao diretor da prova compete celebrar os necessários contratos de seguro temporário de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais, a favor dos participantes não cobertos por outra modalidade adequada de seguro desportivo da FPA ou ATRP, publicando-os em local visível no dia da prova, junto ao secretariado.
- . Ao diretor da prova compete também definir e implementar o Plano de Segurança da Prova, e garantir a devida articulação com as entidades competentes (FPA, Autarquias, GNR, Bombeiros, Proteção Civil Municipal, Estradas de Portugal, Instituto da Conservação da Natureza, entre outras) para assegurar o cumprimento de todos os requisitos necessários para o seu licenciamento e realização.
- . Todas as reclamações e questões de participantes, publico e elementos da Organização, Parceiros ou Fornecedores deverão ser endereçados ao Diretor da prova, que é o responsável pelo seu devido encaminhamento e resposta em tempo útil.

## **9. RESPONSABILIDADE E EDUCAÇÃO AMBIENTAL**

. O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras ou outros. Deverá transportar todo o lixo até ao final, ou depositar na zona de abastecimento quando o entender.

## **10. DIREITOS DE IMAGEM**

. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza a organização da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupões também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.

. Todos os atletas e publico estão autorizados pela organização a captar imagens e vídeos do evento.

. No equipamento individual, todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva.

## **11. APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA**

. Existirá durante todo o evento, equipas de apoio devidamente identificadas, de Socorro e Emergência (Bombeiros Voluntários de Alter do Chão) e de Segurança (GNR de Alter do Chão) para prestar todo o tipo de ajuda necessária aos participantes, publico e demais utentes.

## **12. CASOS OMISSOS**

. Os casos omissos a este regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, aos quais não existirá recurso.

## **13. DIVERSOS**

. A organização reserva-se ao direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, por indicação da Proteção Civil ou forças de segurança, devido a força maior, ou por falta do numero mínimo de participantes.

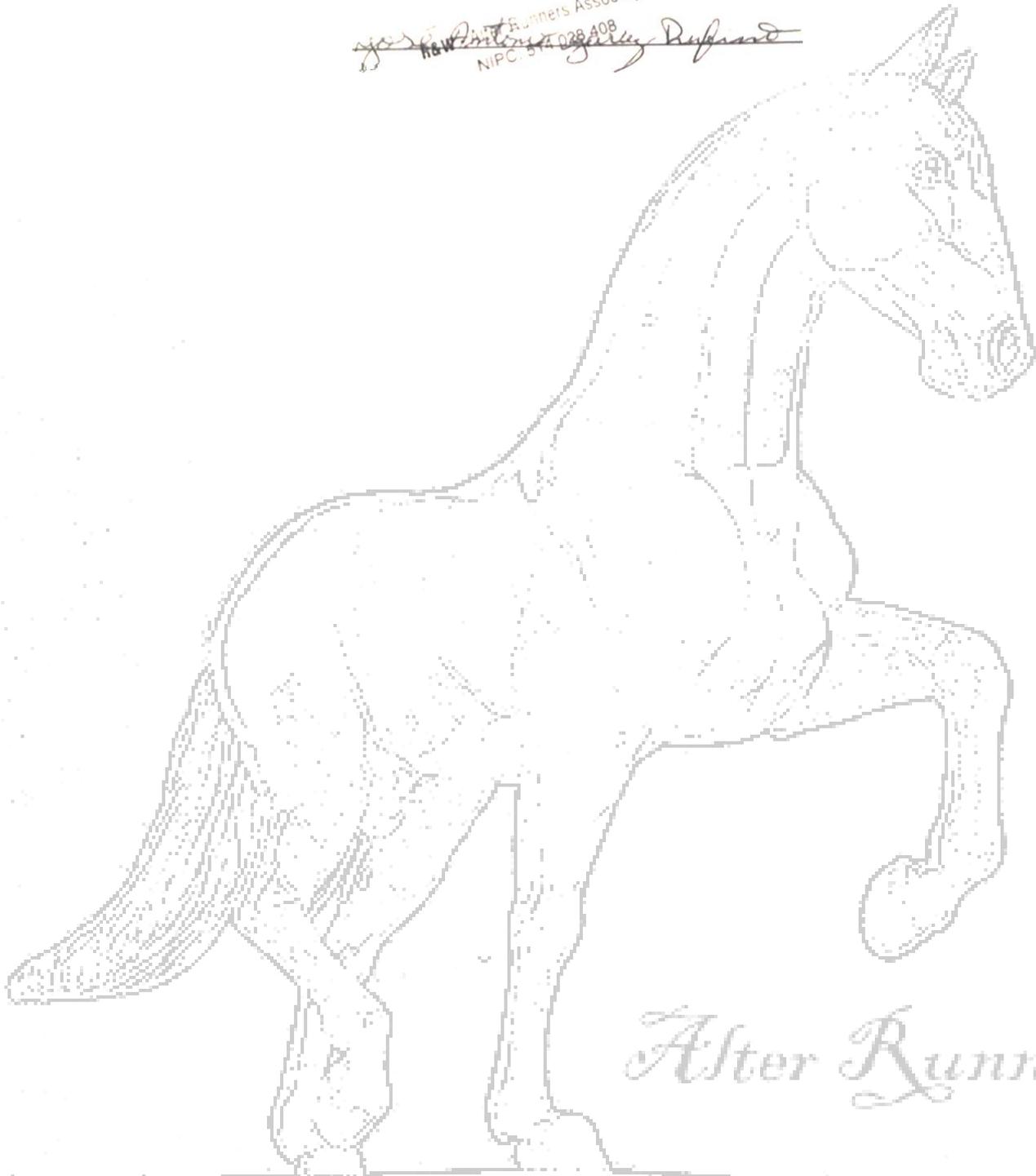
. A prova poderá ser alterada por falta do numero mínimo credível de participantes, mudando a data do evento, informando sempre todos os atletas inscritos e com a possibilidade de estes poderem transitar ou não com a inscrição para a data futura.

### **Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## A Organização

*R & W - Alter Runners Associação*  
NIPC 514 028 408  
*João Pedro*



*Alter Runners*