

I Trail Lama Solta | Louriçal | 12 Agosto 2017

REGULAMENTO

1. Informação Geral

- O I Trail Lama Solta, será realizado no dia 12 de Agosto de 2017, sábado, na localidade de Louriçal, Concelho de Pombal, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

- O I Trail Lama Solta será constituído por uma prova competitiva - Mini Trail (15km) e Caminhada (10km).

- É uma organização da equipa Lama Solta da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal, e conta com o apoio da Critérios & Tradições – Associação Recreativa, Junta de Freguesia do Louriçal e Câmara Municipal de Pombal.

- Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida

- Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos.

- Dada a impossibilidade de cortar o tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na vila e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2. Inscrições:

- As inscrições efectuam-se até ao dia 9 de Agosto de 2017 através do seguinte link:
<http://acorrer.pt/eventos/info/1432>

3. Secretariado:

- O secretariado funcionará no Pavilhão Gimnodesportivo do Louriçal no dia 12 de Agosto a partir das 10h00.

4. Condições de Participação

Para participar é indispensável:

- Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

5. Regras de Conduta Desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

6. Material a transportar pelos atletas durante as prova:

- Cada atleta deves levar calçado apropriado adequado para este tipo de evento
- Recipiente para enchimento de líquidos

7. Percursos

- O Mini Trail terá a distância de aproximadamente 15km com cerca de 500 metros de acumulado positivo. A partida será as 17h30.
- A Caminhada terá a distância de aproximadamente 10km com cerca de 200 metros de acumulado positivo. A partida será as 17h45.
- Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

8. Dorsal

- O dorsal será fornecido no secretariado e deve ser colocado bem visível na parte posterior (à frente) do corpo ou como segunda hipótese em torno da cintura desde que esteja sempre visível

9. Marcação do percurso/Postos de Controlo:

- A marcação do percurso está a cargo da organização e deverá ser integralmente respeitada pelos participantes, sendo totalmente proibido optar por outros caminhos ou atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas.

10. Abastecimentos

O Mini Trail terá 2 abastecimentos sólido/líquido e vários postos com líquidos durante o percurso.

A caminhada terá 1 abastecimentos sólido/líquido e vários postos com líquidos durante o percurso.

11. Respeito Pela Natureza

Todos os atletas devem deixar os trilhos como os encontraram ou ainda melhor se possível, não devem deitar ao chão embalagens vazias tais como gel ou barras energéticas. Deveram deposita-las no abastecimento mais próximo ou transporta-las até a meta.

12. Conduta

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.

13. Penalizações

- A penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos factos verificados .
- A penalização máxima poderá ocorrer na desqualificação do atleta.

14. Seguro desportivo

Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.

15. Preços

Mini Trail - 12 euros

Caminhada - 6 euros

16. Prémios:

- Para o Mini-Trail serão classificados da seguinte forma:

- 1.º, 2.º e 3.º lugar da Geral (masculino e feminino);
- 1.º, 2.º e 3.º lugar por cada escalão mencionado no ponto 16 (escalões de participação).

- **Classificação por equipas:**

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral do Mini-Trail (não havendo distinção de sexo ou idade).

- 1.º, 2.º e 3.º lugar para equipas.

17. Classificações:

- Na prova de Mini-Trail, a ordem de classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.

. Os participantes serão englobados nos seguintes escalões:

Escalões Masculinos	Escalões Femininos
M18 (18-39 Anos)	F18 (18-39 Anos)
M 40 (40-49 Anos)	F40 (40-49 Anos)
M 50 (50-59 Anos)	F50 (50-59 Anos)
M 60 (≥60 Anos)	F 60 (≥60 Anos)

18. Devolução do valor de inscrição

- Em momento nenhum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

19. Material incluído na Inscrição:

- Dorsal
- Seguro de Acidentes
- Abastecimentos
- Brinde alusivo ao evento
- Caldo Verde
- Bifana

20. Contactos

- E-mail: lamasolta.lourical@gmail.com
- Tlm. 969370194 / 912959319