

6º Trilhos da Mala Posta

REGULAMENTO

1. Prova

1.1. Apresentação da prova

Inserido na comemoração do seu aniversário a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo em protocolo com a Câmara Municipal do Montijo e com a União das Juntas de Freguesia de Pegões e Santo Isidro de Pegões, vai levar a efeito a 6ª Edição dos Trilhos da Mala posta a realizar-se no dia 05 de Junho de 2022 em pegões com início e término no Polidesportivo de Pegões.

1.2. Programa/Horário

Dia 5 de Junho

07h30- Abertura do secretariado no Polidesportivo de Pegões

09h00- início da prova (os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 30 minutos antes do início da prova)

12h00- abertura dos almoços (Escola E.B 2.3 de Pegões)

12h30- Entrega dos Prémios

1.3. Distância/categorização de dificuldade

- Trail +/- 13 kms

-Trail +/- 21kms

- Caminhada +/- 7kms guiada

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo
Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões
afddesportivo@gmail.com
937550855

1.4. Mapa/Perfil de altimetria/ descrição percurso

Será publicado na página do evento no facebook o mapa do percurso e perfil de altimetria

1.5. Tempo Limite

- As provas de 13 e 21 kms tem 3h30 de tempo limite
- se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem estar.
- por motivos de segurança- mau tempo, incêndio, outro motivo- a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.
- os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos participantes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

1.6. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos será de sistema de chip.

1.7. locais de abastecimento

- haverá na prova de 13kms 3 postos de abastecimento, aproximadamente aos 5kms, aos 10kms e no término da prova e na prova de 21kms existirá 4 postos de abastecimento, aproximadamente aos 5kms, 10kms, 15 kms e no término da prova.
- os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água e bebidas energéticas serão destinadas a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento é responsável por ter a quantidade necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- os locais de abastecimento serão também postos de controlo.

1.8. Material recomendado

- Calçado e vestuário adequado;
- Telemóvel
- Dorsal (visível),
- Boné
- Protetor solar
- Mochila
- Apito
- Recipiente para água e alimentos energéticos

1.9. informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- a prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário
- Haverá algumas zonas dos percursos em que os atletas poderão cruzar-se com viaturas (travessia de estradas ou estradões) devendo os atletas terem as cautelas necessárias para evitarem acidentes, no entanto estarão elementos da organização a auxiliar a passagem de estradas.

1.10. penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- altere o dorsal (desqualificado)

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo
Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões
afddesportivo@gmail.com
937550855

- ignore as indicações da organização (penalizado em 10 min)
- tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)
- não passe nos postos de controlo (desqualificado)

1.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, agendar-se-á outra data para a realização da prova.

1.12. Seguro desportivo

- O seguro de acidentes pessoal está incluído na inscrição

2. Condições gerais de participação

2.1. Idade de participação

- O trail é aberto à participação de todas as pessoas com idade mínima de 18 anos.
- A caminhada é aberta a todas as idades, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um responsável maior de idade.

2.2. inscrição regularizada

- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio na página www.acorrer.pt
- número máximo de participantes é de 1000 no total das três provas.

2.3. Colocação do dorsal

- Os dorsais serão entregues individualmente a cada atleta
- Os participantes deverão levantar a documentação necessária/ dorsal até 30 minutos antes da prova

- O dorsal não deve ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do participante (peito/abdómen).

2.4. Regras conduta desportiva

- Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair play: Respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores, respeito pelo ambiente natural procurando um impacto ambiental nulo.
- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este até que o próximo atleta chegue e assim sucessivamente.
- Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão

3.Inscrição

3.1 Processo inscrição

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas
- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados sendo a data limite 2 de Junho de 2022.
- A inscrição é pessoal e intransmissível
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

LIMITE DE INSCRIÇÕES

- 1000 participantes no total das duas distâncias

3.2.Valores e condições de inscrição

Inscrição Trail-10€

Valor da inscrição para o trail inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Camisola técnica
- Lembranças
- Duche
- Medalha finisher

Inscrição Caminhada- sem t-shirt-5€

Com t-shirt-7€

Valor da inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoal
- T-shirt
- Fruta e água
- Lembranças
- Medalha finisher
- Duche

Inscrição Almoço- 5€

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo
Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões
afddesportivo@gmail.com
937550855

3.3. Condições devolução do valor da inscrição

- não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição.

3.4. Serviços disponibilizados

- Balneários com Wc's e banhos quentes na Escola EB2.3 de Pegões

4. Escalões e prémios

4.1. Definição dos Escalões

Trail

Masculinos:

Sub23- dos 18 aos 22 anos

M Sêniores- dos 23 aos 39 anos

M40- dos 40 aos 44 anos

M45- dos 45 aos 49 anos

M50- dos 50 aos 54 anos

M55- dos 55 aos 59 anos

M60- a partir dos 60 anos

Femininos:

F Sub23- dos 18 aos 22 anos

F Sêniores- dos 23 aos 39 anos

F40- dos 40 aos 44 anos

F45- dos 45 aos 49 anos

F50- dos 50 aos 54 anos

Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo

Rua de São João Nº301 R/C Esq 2985-209 Pegões

afddesportivo@gmail.com

937550855

F55- dos 55 aos 59 anos

F60- a partir dos 60 anos

Caminhada: sem escalões

4.2. Prémios

- Prémio à equipa com mais elementos inscritos nos 3 percursos.
- Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão dos 13kms masculinos e femininos e dos 21kms masculinos e femininos
- Prémio às 3 primeiras equipas- Serão contabilizados os 3 primeiros atletas da prova de 13kms.

5. Marcação do percurso

- A marcação do percurso será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos . A cor da fita será anunciada no momento da partida.
- Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar estradas.

6. Casos omissos

- Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

7. Normas DGS

Devido às circunstâncias atuais e de forma a garantir a segurança de todos os participantes, a organização definiu, em linha com as indicações da DGS, as seguintes normas de segurança extra:

- Levantamento dos kits de participação deverá ser **obrigatoriamente feito pelos próprios participantes;**
- Apresentação obrigatória de **certificado de vacinação/recuperação** ou um **certificado oficial de um teste COVID 19 negativo** válido à data da prova

aquando do levantamento do kit de participação; O teste pode ser um PCR (válido 72 horas) ou um teste antigénio (válido 48 horas) apresentado num documento oficial com o resultado, sendo que a sua validade deverá contemplar a data da prova;

- No dia de levantamento do kit será colocada uma **pulseira em papel tyvek no pulso do atleta**, sem a qual o mesmo não poderá participar na prova. (controle realizado à entrada na zona de partida, duches e almoço);
- Após a entrega do kit ao atleta, não será permitida a troca do mesmo;
- Higienização obrigatória das mãos no início e no final da prova; A organização disponibilizará em diversos pontos, na partida e chegada, gel desinfetante para o efeito;
- Uso obrigatório de máscara até ao momento da partida;
- Cada atleta receberá uma máscara quando terminar a prova, que deverá ser colocada de imediato;
- O abastecimento à chegada servirá apenas para se proceder à entrega dos kits de abastecimento/recuperação, pelo que o atleta deverá permanecer no local, apenas o tempo estritamente necessário para esse efeito;

Até uma semana antes da data da prova, caso as normas gerais da DGS em vigor se alterem, a Organização poderá atualizar os itens mencionados neste ponto.