



TRAIL CACHOPO SOLIDARIO

REGULAMENTO GERAL DA PROVA

TRAIL CACHOPO solidário

6 MARÇO 16

TRAIL LONGO 30KM
TRAIL CURTO 15KM
CAMINHADA 10KM

+Info: Tlm. 934 723 242
Tlm. 961 380 103

INSCRIÇÕES TRAIL EM:
WWW.ACORRER.PT

INSCRIÇÕES CAMINHADA EM:
Email: trail2comp@gmail.com

INSPIRT Loja de nutrição Tavira
CIRCUITO DE TRAIL ALGARVE
tavira

1. ORGANIZAÇÃO

- O Evento é organizado pela Junta de Freguesia de Cachopo.

2. PROVAS - DATA / LOCAL / HORÁRIOS

TRAIL CACHOPO SOLIDARIO 6 MARÇO 2016

07h00 - Abertura do Secretariado e entrega dos Dorsais (Centro Infantil de Cachopo)

08h50 - Briefing

09h00 - Partida TL

09h00 - Partida TC

09h30- Caminhada

13h00 - Almoço

14h00 - Entrega de Prémios

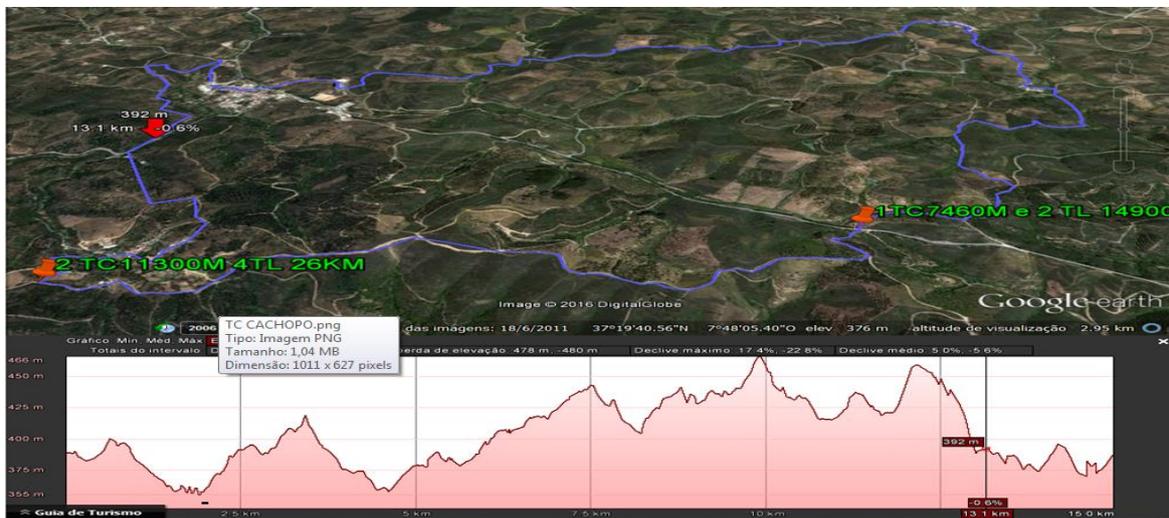
(horários sujeito a alterações)



3. PERCURSO E ALTIMETRIA

A Prova TRAIL CACHOPO SOLIDARIO será realizada em troços urbanos e trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, linhas de água e terrenos circundantes á Aldeia de Cachopo, maioritariamente montes e vales.

- CAMINHADA (+-10KM)
- TRAIL CURTO 15 KM - 2 ABASTECIMENTOS 7,4KM E 11,3KM



- TRAIL LONGO 30KM - 4 ABASTECIMENTOS 7,7 KM/ 15KM/ 21KM / 26KM





3.1 - CONDIÇÕES / INFORMAÇÕES

TRAIL CURTO (TC) 15 KM / TRAIL LONGO (TL) 30KM:

- A partida será às 9H00 para ambas as provas na Aldeia de Cachopo será uma partida simbólica, em grupo, pelas ruas da aldeia. A partida real será cerca de 700 metros mais á frente e seguirá por estradões e trilhos, voltando á aldeia de Cachopo onde será a Meta.

CAMINHADA:

- A partida será às 9H30, o circuito terá cerca de +-10 KM com grau de dificuldade Difícil, será uma parte do circuito do TRAIL até aos 8KM, aqui os participantes poderão optar por fazer o restante percurso do TC perfazendo 15Km ou ir directamente Estrada Municipal em direcção a Cachopo, totalizando +-10Km.

4. ABASTECIMENTOS

4.1 CAMINHADA – Um (1) abastecimento durante e um no final águas e fruta)

4.2 TRAIL CURTO – Dois (2) abastecimentos durante a prova e um no final (água e fruta).

4.3 TRAIL LONGO – Quatro (4) abastecimentos durante a prova e um no final (água e fruta)

- Os participantes devem transportar recipiente para água, (não serão fornecidas garrafas de água)

- Cada atleta, ao deixar os locais de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de líquidos e sólidos necessários até alcançar o próximo abastecimento.

5. RECOMENDAÇÕES - MATERIAL ADEQUADO / EQUIPAMENTOS ATLETAS

5.1 - CAMINHADA – DIFICULDADE DIFÍCIL

Equipamento Desportivo (adequado ás condições atmosféricas)

Recipiente para transportar água (Camelback, Bidon, Garrafa de água)

5.2 - TRAIL CURTO-TRAIL LONGO

Equipamento Desportivo (adequado ás condições atmosféricas)

Recipiente para transportar água (Camelback, Bidon , Garrafa de água)

Dorsal (pessoal, intransmissível e visível) – Porta Dorsal, Alfinetes

Apito (facultativo)

Telemóvel (facultativo)

5.3 - Os participantes terão de estar conscientes das distancias e dificuldades inerentes a uma prova deste género, corrida em trilhos, com desnível positivo e negativo das distâncias em causa e principalmente da sua condição física e mental, para ultrapassar o percurso sem ajuda externa.

Durante o evento é permitida a entreaajuda entre os participantes.

6. DURAÇÃO DAS PROVAS

CAMINHADA – 09H30 – Horário limite de término – 14H00

TRAIL 15 KM – 09H00 – Horário limite de término – 14H00

TRAIL 30 KM – 09H00 – Horário limite de término – 14H00



- Se a organização entender que um atleta deve ser excluído da prova devido ao seu estado de saúde, aquele deverá acatar tal decisão, de modo a garantir o seu bem-estar.

7. SEGURANÇA DO EVENTO / SINALIZAÇÃO

7.1 – REGRAS GERAIS

Todos os percursos, Caminhada/TC/ TL irão ter membros da Organização nas zonas mais técnicas e cruzamentos a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

Os participantes devem estar atentos ao fato de poder existir circulação de viaturas, pessoas ou animais, devendo ser cumprido o Código da estrada.

No Dorsal estarão indicados números de telefone a serem utilizados em caso de emergência.

Todo o itinerário será identificado com fitas sinalizadoras e outras sinaléticas tais como setas impressas, cal e outos com informações diversas relativas ao percurso.

Devem, obrigatoriamente, percorrer todo o trilho sinalizado. Os atletas que forem vistos fora das marcações serão desclassificados. A utilização de atalhos ou a saída do circuito num ponto e a entrada noutra ponto distinto terá como consequência a desclassificação do participante ou da equipa.

No caso, de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás e procurar o caminho sinalizado.

A organização não se responsabiliza pelas condições do piso ou pelos defeitos e obstáculos apresentados no trajecto, tentando escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes.

Em caso de desistência o atleta deve aguardar junto dos locais de abastecimento ou telefonar para um dos números de emergência que se encontram no dorsal, não abandonando o trilho.

O policiamento do evento será efectuado pelas as entidades competentes.

7.2- BLOCOS DE PARTIDA

A partida será dividida em 2 blocos, o primeiro bloco irá corresponder aos participantes dos TRAIL e o segundo bloco aos participantes da Caminhada.

Os Participantes do TRAIL irão formar um bloco, irão passar dentro de algumas ruas da aldeia, e só depois, quando virem a placa a identificar o Início é que podem iniciar a sua prova.

7.3- ACESSO ÀS ZONAS DE PARTIDA

É proibido saltar as grades para entrar na zona de partida.

Deverá trazer o Dorsal devidamente colocado e visível.

O participante deve respeitar todas as indicações da organização e sinalética existente.

7.4- CRONOMETRAGEM

A cronometragem electrónica de ambas as provas (masculina e feminina) será publicada oportunamente ACORRER.PT/CLASSIFICACOES.NET e é efetuada através de código de barras. Controle de passagens em postos previamente estabelecidos. Tempo controlado electronicamente por sistemas informáticos e publicados tão rápido quanto possível.



8. METODOS DE INSCRIÇÕES

8.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A prova é de cariz popular e podem participar atletas de ambos os sexos, que gozem de boa saúde, em representação de colectividades, organizações populares, grupos desportivos de empresas, outros organismos e pessoas individuais.

As inscrições terão que ser efectuadas online no site www.acorrer.pt.

Os pagamentos serão efectuados através de referencia multibanco gerada no ato da inscrição, o recibo do multibanco serve como prova de pagamento.

Só são consideradas validas as inscrições pagas até as 23h59 do dia 02 de Março.

8.2 VALORES

1- CAMINHADA – 2,50 € (2€ reverts, a favor da campanha “Ajudar a Mariana” e 0.50€ seguro desportivo)

2- TC – 10 €

3- TL – 10 €

4- Almoço – 5 €

5- Acompanhante - 5 €

6- 2 € do valor da inscrição em todas as provas reverts para a Campanha “Ajudar a Mariana”.

7- Participantes na Caminhada devem inscrever-se através do email Trail2comp@gmail.com até 01MAR16.

8- De uma forma simbólica, os participantes podem doar bens alimentares de primeira necessidade, com o intuito de serem distribuídos por diversas famílias carenciadas da Freguesia de Cachopo.

Estes bens devem ser entregues no dia do Evento (6 de Março 2016), existindo um local para o efeito junto do secretariado.

8.3 MATERIAL INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

Em todas as modalidades está incluído :

- 1- Dorsal ;
- 2- Seguro de acidentes pessoais;
- 3- Abastecimentos;
- 4- Banhos;
- 5- T-shirt do evento;
- 6- Brindes

8.4 – CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO

Os atletas deverão efectuar o cancelamento da inscrição, através do envio de um email para o <http://www.acorrer.pt> , onde identificam o nome do(s) participante(s) que pretende(m) cancelar a inscrição.

8.5 -ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

CAMINHADA – Até às 23H59 do dia 02MAR16

TRAIL CURTO / TRAIL LONGO – Até às 23H59 do dia 02MAR16



8.6 – CATEGORIAS ESCALÕES

Prova TL e TC:

- MASCULINOS E FEMININOS
- Elites (até 29 anos)
- Veteranos A (30 a 39 anos)
- Veteranos B (40 a 49 anos)
- Veteranos C (50 a 59 anos)
- Veteranos D (60 anos ou +)

O Trail Longo fará parte do Circuito de Trail do Algarve 2016 (CTAlg2016), sendo a atribuição da pontuação, para o CTAlg2016, definida com base nos escalões definidos no regulamento do referido Circuito e da responsabilidade da organização do CTAlg2016.

8.7 - PRÉMIOS

Os 3 primeiros classificados de cada escalão Masculino / Feminino têm direito a prémios concedidos pela organização.

8.8 - ALOJAMENTO E ALIMENTAÇÃO

A organização disponibilizará alojamento para os atletas que residam a distâncias superiores a 120Km pernovernarem, na noite anterior á Prova, (36 camas na Freguesia de Cachopo, mediante contacto: Trail2comp@gmail.com).

Para utilização dos serviços das unidades hoteleiras da zona, procurar nos sites dos municípios de Tavira <http://www.cm-tavira.pt>

Onde Comer :

- Restaurante [A Charrua](#)

Rua Padre Júlio Alves de Oliveira, nº 44 Cachopo

Telemóvel: 918 465 789 Descanso: Não encerra

Tipo de Cozinha: Cozinha Regional

- Restaurante [Retiro dos Caçadores](#)

Rua Padre Júlio Alves de Oliveira, nº 64 Cachopo

Telefone: 289 844 174 Descanso: Não encerra

Tipo de Cozinha: Cozinha Regional

9 . TERMO DE RESPONSABILIDADE

As provas são livres e abertas a todos os indivíduos, não sendo necessária licença desportiva da Federação Portuguesa de Atletismo ou outra.

Só poderão participar nas provas de Trail Curto e Trail Longo indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos (á data da prova).

As inscrições de menores só são consideradas aceites desde que acompanhadas por um termo de responsabilidade / declaração assinada pelo encarregado de educação e acompanhada de uma copia do B.I do responsável.

Ao se inscreverem, todos os participantes declaram estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

Li e estou de acordo com o Regulamento do “I TRAIL SOLIDARIO CACHOPO”

Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.

Assumo que me absterei de participar na prova se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.



10. SEGURO

Seguro desportivo para todas as provas de acordo com a lei em vigor.

11. CEDENCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento e aos seus associados e aos patrocinadores da prova os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

12. POLÍTICA DE CANCELAMENTO DA PROVA

- O cancelamento da prova pode ocorrer derivado a factores externos á organização, nomeadamente:

a) Catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.

b) Nestes casos, a organização reserva-se no direito de 60 dias seguintes á data prevista para a realização da prova, emitir um parecer acerca das acções a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

13. DIVERSOS

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das condições encontradas no dia do evento, assim como á suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

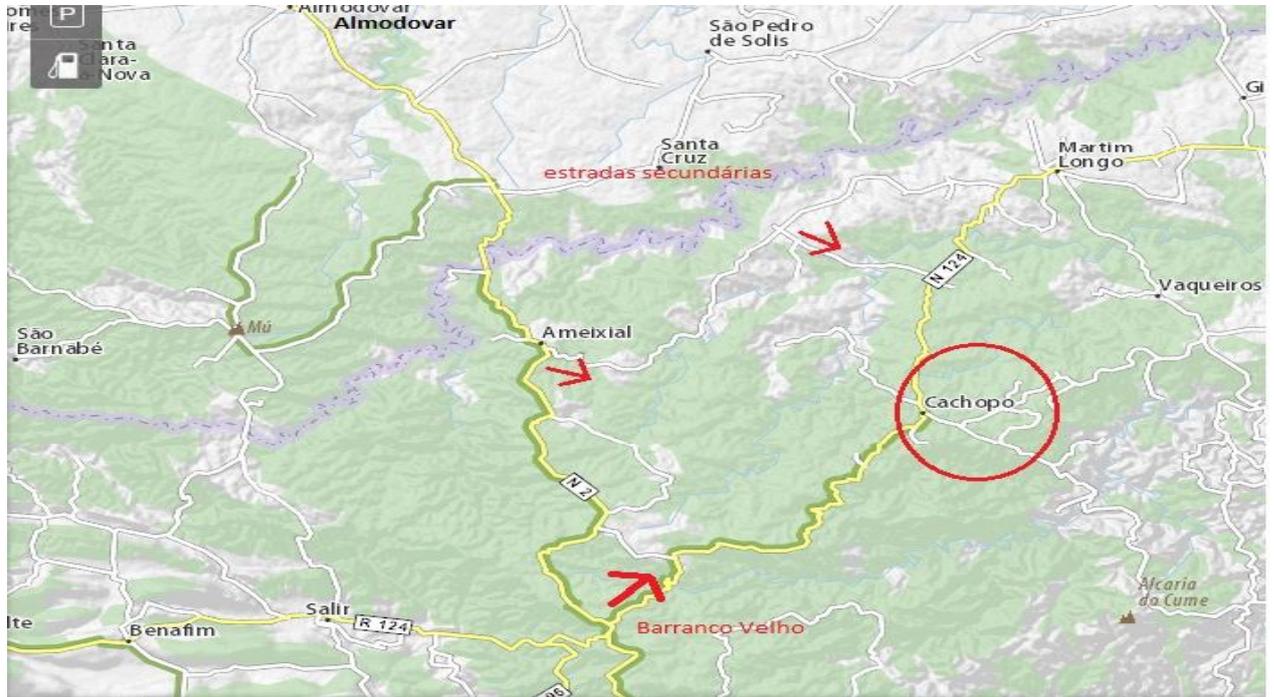
14. COMO CHEGAR

Como chegar Cachopo, situa-se a norte de Tavira em plena serra do Caldeirão.
Coordenadas: 39º 20` 065N 007º 20` 068W

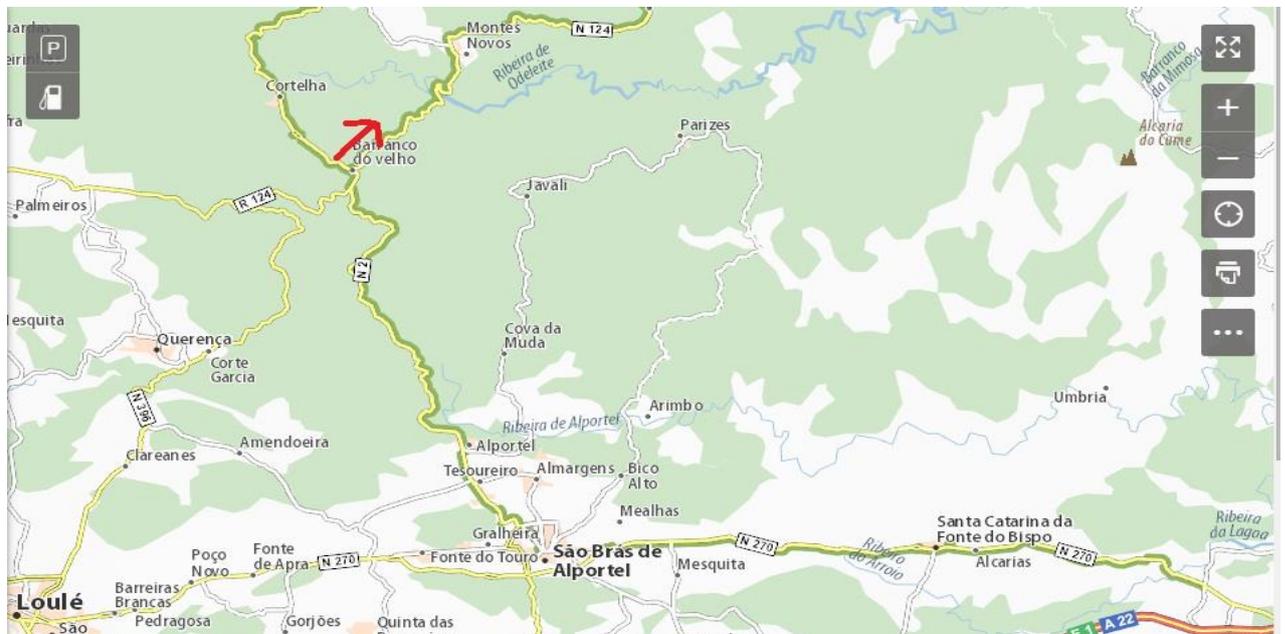
- Melhores acessos vindos de Norte: por Évora / Beja Nacional 2/ Castro Verde N2 / Almodôvar N2 / Ameixial N2 / Barranco do Velho (aqui virar Cachopo).
- Melhores acessos vindos de Loulé/ Faro : apanhar a N396 direcção ao Barranco do Velho/ aqui seguir direcção Cachopo N124.
- Melhores acessos vindo de Tavira: seguir a N397 até á aldeia de Cachopo.
- Melhores acessos vindo de Vila Real Santo António, Castro Marim, Espanha: seguir o IC 27 até á saída de Alcoutim e Martim Longo, aqui seguir a N124 irão passar Pereiro/ Martim Longo/ Corte Serranos/ Vale de Odre e Cachopo.



Acessos para quem vem de Lisboa/Évora/Beja/ Ourique/Castro Verde A2 / Almodôvar:



Acesso para quem vem de Faro/São Brás Alportel/ Loulé:





Acesso para quem vem de Espanha, Vila Real Santo António :



14 . APOIO AOS PARTICIPANTES

A organização irá dispor de plataformas para dar suporte às dúvidas dos participantes, designadamente através da pagina do Facebook e o site <http://acorrer.pt> e do email Trail2comp@gmail.com.

Entidade Organizadora:

Junta de Freguesia Cachopo

Responsáveis pelo Evento:

Reinaldo Gonçalves Conceição (962827170)

Daniel Gonçalves (934723242)

João Correia

E-mail : Trail2comp@gmail.com



- ANEXO MAPA CACHOPO
- 📍 Secretariado
 - 📍 Partida / Meta
 - 📍 Parque Estacionamento
 - 📍 Banhos
 - 📍 Almoço

