

14
OUT
09h00

MUNICÍPIO DA

Chamusca

Trail das Famílias "Ulme e Parreira"

Trail Chamusca
COMVIDA





Trail das Famílias - Chamusca

Domingo, 14 de Outubro de 2018 – Parreira e Ulme

1. Organização e descrição geral do evento

O Trail das Famílias - Chamusca é uma organização do Gabinete de Desporto da Câmara Municipal da Chamusca.

O Trail das Famílias - Chamusca é uma manifestação lúdica desportiva, sem ter como principal objetivo a competição, destinada a proporcionar a experiência do trail a atletas de todos os níveis desportivos, depois de devidamente inscritos. Este evento será composto por duas provas:

- a) Prova de Trail de 25kms – Percurso de dificuldade média, relativamente a nível de altimetria e obstáculos técnicos a ultrapassar, destinado a pessoas activas com algum nível de preparação fisiológica, devidamente equipadas quer a nível de calçado, quer de equipamento no geral.
- b) Prova de Trail de 12kms – Percurso de dificuldade média, relativamente a nível de altimetria e obstáculos técnicos a ultrapassar, destinado a pessoas activas com mínimo nível de preparação fisiológica, e algum cuidado ao nível de calçado, roupa e equipamento no geral.
- c) Caminhada - 6km's – percurso de dificuldade reduzida, pelos campos da região, com passagem em pontos comuns do percurso das provas principais para apoio e contacto com os atletas.

2. Local e Programa—Horário

As competições terão lugar no domingo, 14 de Outubro de 2018, com partida nos locais abaixo, e com o seguinte horário:

Link para secretariado: <https://goo.gl/maps/wwPLGnBiYkD2>

08h30 às 10h00 – Receção e Secretariado - Largo das Festas - Parreira

09h15 – Transporte de autocarro de Parreira para Ulme – local da partida dos 25km's

10h00 - Partida do Trail de 25Km's – Largo da Igreja – Ulme

Link localização: <https://goo.gl/maps/ignAn2tS3V92>

10h30 - Partida do Trail de 12Km's - Largo das Festas – Parreira

10h35 - Partida da Caminhada - Largo das Festas – Parreira

13h30 - Entrega de prémios e convívio

[insuflável do município, em permanência, para crianças < de 12 anos]

3. Escalões Etários e Distâncias

(válidos para ambas as provas – 12kms e 25kms):

Masculinos e Femininos:

Sub-23 (18 a 22 anos) – nascidos entre 1996 e 2000

Seniores (23 a 39 anos) – nascidos entre 1979 e 1995

Veteranos 40 (40 a 44 anos) – nascidos entre 1974 e 1978

Veteranos 45 (45 a 49 anos) – nascidos entre 1969 e 1973

Veteranos 50 (50 a 54 anos) – nascidos entre 1964 e 1968

Veteranos 55 (55 a 59 anos) – nascidos entre 1959 e 1963

4. Descrição dos Percursos

**** Percursos ainda provisórios, que irão sofrer ligeiras adaptações de pormenor ****

Percurso de 25km's com partida em Largo da Igreja - Ulme e chegada a Parreira – Largo das Festas; **Percurso de 12km's** com partida e chegada em Parreira – Largo das Festas;

Coordenadas GPS Partida 25km's – Largo da Igreja - Ulme: 39.315412, -8.429520

Coordenadas GPS Partida 12km's e Chegadas - : 39.215421, -8.405184

Link para Percurso de 25kms: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=pecrejlscdhgbrej>

Link para Percurso de 12kms: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zkevgvgyszibveebr>

Link para Percurso Caminhada: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mchvpznelzvpjvpg>

5. Sinalética, Apoio e Balizamento

- O percurso estará balizado com fita de sinalização e com círculos de fundo amarelo com setas;
- Os Km's do percurso estarão indicados com placa sinalizadora em todos eles;
- Existirão elementos da organização a cada 2 km's do percurso, bem como elementos de bicicleta que poderão prestar apoio aos participantes;
- Em caso de perder a noção do percurso o atleta deverá regressar à última placa sinalizadora que tenha memória, e retomar o seu percurso;
- Qualquer sinalização que não a da organização não deverá ser tida em conta;
- No dorsal do atleta constam as informações de socorro e contactos da organização a utilizar;



6. Postos de Controlo

Trail de 12km's – 1 Posto de Controle, sem local previamente anunciado;

Trail de 25km's – 2 Postos de Controle, sem local previamente anunciado;

Os atletas deverão parar no posto de controle de modo a ser registada no seu próprio dorsal a sua passagem nesse local.

É expressamente proibida a utilização de atalhos ao percurso, incorrendo essa prática da desclassificação do atleta da classificação final.

7. Pontos de Abastecimento

Existirão os seguintes pontos de abastecimento, com a seguinte composição e oferta:

Prova	Líquido	Abastecimento Sólido			
Trail de 12km's	Aprox. a cada 2km	~KM 5	Meta		
Trail de 25km's	Aprox. a cada 2km	~KM 7	~KM 13,5	~KM 20	Meta

Abastecimento Líquido: Águas

Abastecimento Sólido: Frutas variadas, bolos secos, etc;

8. Regras

8.1 Esta competição rege-se pelas regras previstas para as competições de atletismo de trail da Federação Portuguesa de Atletismo (<http://www.fpatletismo.pt/pt/regulamentos/regulamentos>);

8.2 Cada atleta é responsável pelo cumprimento do respectivo percurso, sendo o mesmo devidamente sinalizado por fitas de cor amarela, com setas de mudança de direção quando aplicável, e com pessoal de apoio a cada 2 km.

8.3 Não é permitido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer pessoa ou atleta exterior à organização da competição;

8.4 Serão automaticamente desclassificados da prova todos os atletas que:

- a) Não efetuam o controlo de partida;
- b) Não cumpram o percurso na totalidade;
- c) Não levem o dorsal ao peito, bem visível, e durante toda a prova;
- d) Não respeitem as instruções da Organização;

9. Tempo Limite das Provas

De modo a manter a logística e horários previstos para o evento, irá propor-se aos participantes que não cumpram os tempos de passagem, o seu transporte em veículo da organização, caso ultrapassem os seguintes limites:

Prova	Tempos de Passagem			
Trail de 12km 's	KM 5: 90min			
Trail de 25km 's	KM 7: 60min	KM 13,5: 120min	KM 20: 180min	

10. Classificações

A classificação final será obtida pelo tempo decorrido após o momento de partida e a conclusão dos percursos, desde que tendo registados os pontos de controle previstos no percurso.

A classificação final será classificação geral absoluta, existindo apenas diferenciação entre masculinos e femininos.

11. Prémios

Existirão troféus para os seguintes participantes, tanto no Trail de 12km 's como de 25km 's:

Masculinos	Femininos
Troféu aos 1º, 2º e 3º classificados de cada escalão	Troféu aos 1º, 2º e 3º classificados de cada escalão
Troféu ao 1º classificado – mais jovem	Troféu ao 1º classificado – mais jovem
Troféu ao 1º classificado – menos jovem	Troféu ao 1º classificado – menos jovem
Todos os atletas receberão t-shirt técnica do evento e brindes.	

12. Inscrições:

As inscrições são gratuitas e poderão ser feitas:

- (preferencialmente) preenchimento do formulário online disponibilizado no site da organização;
- No Gabinete de Desporto da Câmara Municipal da Chamusca—Piscinas Municipais, presencialmente e em formato papel ou online;

As inscrições deverão ser feitas até às 23.59h de quinta-feira 11 de Outubro de 2018, após o que não se garante a confirmação das mesmas.

O número limite de participantes é de 250.

Os atletas menores de idade terão de entregar o termo de responsabilidade assinado pelo seu encarregado de educação ou tutor.

13. Banhos:

Todos os atletas participantes terão direito a banhos nos balneários do Campo das Festas – Parreira;

14. Material Obrigatório

- Documento de Identificação;
- Alfinetes para colocação do dorsal;
- Calçado apropriado à distância a percorrer;
- Roupas e restante equipamento apropriado à distância a percorrer;
- Telemóvel para contacto de emergência caso necessário;
- Aconselha-se a utilização de recipiente apropriado para transporte de água em todas as ocasiões;

15. Procedimento em caso de emergência

- Consultar contactos de emergência no verso do dorsal;
- Dirigir-se a um dos voluntários presentes no percurso a cada 2km ou de bicicleta;
- Indicar o último km que ultrapassou, constante nas placas do percurso;
- Colocar-se em local de segurança e aguardar a chegada dos meios de socorro;
- Dar indicações precisas e calmas aquando do contacto com os meios de socorro;

16. Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão resolvidos pela organização, em conformidade com os regulamentos da FPA em vigor, não havendo recurso das decisões.

17. A organização declina toda a responsabilidade de danos que a participação na prova possa causar, quer aos próprios participantes, quer a terceiros, fora dos cobertos pela apólice do Seguro Desportivo Obrigatório.

18. Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte nesta competição, aceitam este regulamento.

19. O trânsito não será cortado, pelo que os atletas devem ter presente que nos sítios onde haja circulação automóvel, devem respeitar as regras aplicáveis a peões.

