

O Clube de Praças da Armada com o apoio da Câmara Municipal de Palmela e o apoio técnico da Werun, vai realizar no próximo dia 10 de Maio de 2020, pelas 9 horas, o Montanhão Trail Running, que vai ser constituído por um Trail Longo (+/- 26 km), um Trail Curto (+/- 13 km) e uma Caminhada (+/- 10 km). As partidas e chegadas vão decorrer junto ao antigo Mercado de Quinta do Anjo, Palmela.

O evento integra ainda a disputa da Taça Regional de Trail 2020 da Associação de Atletismo de Setúbal.

1 - Condições de participação

1.1 - Idade de participação nas diferentes provas

1.1.1 - Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail Longo e no Trail Curto.

1.2 - Inscrição regularizada

1.2.1 - As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do site Werun.pt num formulário existente para o efeito. Será emitida uma referência multibanco para pagamento.

1.3 - Condições físicas

1.3.1 - Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente; conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4 - Definição possibilidade ajuda externa

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto de abastecimentos. À excepção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a Organização ligando para os números de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da Organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

1.5 - Colocação dos dorsais

Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova. Não serão disponibilizados alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta-dorsal.

1.6 - Regras de conduta desportiva

1.6.1 - Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a Organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;
- Não danificar o meio ambiente. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
- Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

1.6.2 - O não cumprimento do ponto anterior implica a eliminação automática do atleta.

1.6.3 - Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do Montanhão Trail Running.

2 - Prova

2.1 - Programa / Horário

Sábado, 9 de Maio de 2020

- ☐ 14:00 às 21:00 - Secretariado para todas as provas

Domingo, 10 de Maio de 2020

- ☐ 7h00 às 8h45 - Secretariado para todas as provas
- ☐ 9h00 - Partida do Trail Curto
- ☐ 10h00 - Partida do Trail Longo
- ☐ 10h05 - Partida da Caminhada
- ☐ 10h15 - Previsão de chegados dos primeiros atletas do Trail Curto
- ☐ 11h30 - Previsão de chegada dos Caminheiros
- ☐ 12h30 - Previsão de chegados dos primeiros atletas do Trail Longo
- ☐ 14h00 - Cerimónia de entrega de Prémios de ambas as provas

Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

2.2 - Distância (categorização por distância) / Altimetria (desnível positivo e negativo acumulados)

2.2.1 - Trail Longo – Distância +/- 26 km com aproximadamente 800m D+

2.2.2 - Trail Curto – Distância +/- 13 km com aproximadamente 400m D+

2.2.3 - Caminhada – Distância +/- 10 km

2.4 - Tempo limite

2.4.1 - O tempo limite para a realização da prova é de 6 horas, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada.

2.5 - Metodologia de controlo de tempos

2.5.1 - O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema electrónico, por chip incluído no dorsal.

2.6 - Postos de controlo

2.6.1 - Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela Organização, que poderão não ser divulgados.

2.7. Locais dos abastecimentos

2.7.1 - A Organização montará diversos postos de abastecimento que incluirão o fornecimento de bebidas, frutas frescas entre outras. As bebidas NÃO serão fornecidas em copos, mas poderão ser abastecidos os reservatórios pessoais. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos têm de ser colocados pelo atleta no respetivo contentor do lixo.

2.7.2 - A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

2.8 - Material obrigatório/ verificações de material

2.8.1 - Manta térmica é o único item de material obrigatório, no entanto a Organização recomenda o uso de um reservatório de água, com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos (não serão fornecidos copos, nem garrafas para líquidos nos abastecimentos); telemóvel com autonomia; chapéu de sol; géis e/ou barras energéticas.

Se as condições climatéricas assim o exigirem o material obrigatório/recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência. A Organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve ter alfinetes ou porta dorsal.

2.9 - Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

2.9.1 - O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova. O não cumprimento das regras do código da estrada poderá levar à desclassificação.

2.10 - Penalizações/ desclassificações

2.10.1 - Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone diretamente para o contacto da Organização referido para esse efeito.

2.10.2 - A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência.

2.10.3 - A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

2.10.4 - O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta.

2.10.5 - Serão desqualificados os participantes que não cumpram os seguintes:

- Não esteja devidamente inscrito;
- Não use o dorsal que lhe foi atribuído;
- Não cumpra a totalidade do percurso;

2.10.6 - Se um atleta manifestar mau estado físico, o serviço médico da prova tem poder para retirar o mesmo da prova.

2.11 - Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como quaisquer dos envolvidos na Organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.12 - Serviços disponibilizados

2.12.1 - No final das provas serão disponibilizados banhos nos balneários situados no Campo de Futebol da Quintajense do Futebol Clube - 7, Rua Agostinho da Silva 6, 2950-560 Q.ta do Anjo, Palmela.

3 - Inscrições

3.1 - Processo inscrição

3.1.1 - As inscrições para o Montanhão Trail Running estão limitadas a 250 atletas para o global das 2 provas competitivas (Trail Longo e Trail Curto). A Caminhada não tem limite de participantes.

As inscrições devem ser efetuadas de 3 modos:

- 1) Através do site oficial Werun.pt sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento ou Paypal.
- 2) Via transferência bancária para o IBAN PT50 0035-0659-00012759930 37, enviando posteriormente os seus dados e da inscrição (nome, data nascimento, equipa, t/shirt, NIF, telefone, localidade, nº CC) para o email geral@werun.pt. A equipa da Werun irá enviar-lhe o comprovativo de inscrição e respetivo recibo.
- 3) Presencialmente na Loja Werun.

3.1.2 - As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento e após confirmação do pagamento.

3.2 - Valores e períodos de inscrição

3.2.1 - As inscrições têm início a 10 Fevereiro de 2020 e terminam às 23h59 de 3 de Maio de 2020.

3.2.2 - Os valores de inscrição das provas serão variáveis conforme períodos abaixo descritos:

3.2.2.1 - Valores e períodos de inscrição:

Datas	Até ao último dia de inscrições (3 de Maio)
Trail Longo	18€
Trail Curto	13€
Caminhada	10€

3.3 - Condições devolução do valor de inscrição

3.3.1 - Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição (Ver Ponto 3.2.1), enviando e-mail para a Organização (geral@werun.pt) com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito.

3.3.2 - As alterações à inscrição que sejam para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias.

3.4 - Material incluído com a inscrição

3.4.1 - No valor da inscrição para o Montanhão Trail Running está incluído:

- O kit do atleta
- Dorsal com chip incluído (TL e TC); Dorsal sem chip na Caminhada; - Seguro Desportivo para todos os participantes e assistência Médica, apoio logístico e técnico;
- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/ abastecimento e no final da prova;
- Estará disponível no site da prova as fotos do evento, participação para todos os participantes nas corridas competitivas.

4 - Secretariado

4.1 - Secretariado da prova/ horários e locais

4.1.1 - Local Secretariado:

- Sábado dia 9 de Maio, no Antigo Mercado de Quinta do Anjo, das 14h às 21h. Todos os participantes deverão apresentar a confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento, em caso de recolha do kit do atleta em nome de outro participante pode ocorrer desde que seja apresentado o comprovativo de inscrição;

- ☐ Domingo dia 10 de maio, dia do evento no Antigo Mercado de Quinta do Anjo, das 7h00 às 8h45.

5 - Categorias e Prémios

5.1 - Definição data, local e hora entrega prémios

5.1.1 - No dia da prova, junto à chegada, pelas 14h00 horas. (caso haja necessidade de alteração do local, todos os atletas serão avisados atempadamente)

5.2 - Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

5.2.1 - Escalões etários de participação

ESCALÕES MASCULINOS:

M Júnior – 18 a 19 anos
M Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos
M60 – mais de 60 anos

ESCALÕES FEMININOS:

F Júnior – 18 a 19 anos
F Sub 23 – 20 a 22 anos
F Seniores – 23 a 39 anos
F40 – 40 a 44 anos
F45 – 45 a 49 anos
F50 – 50 a 54 anos
F55 – 55 a 59 anos
F60 – mais de 60 anos

6 - Informações

6.1 - Como chegar:

Rua Manuel Caetano, 2950-732 Qta do Anjo
<https://maps.app.goo.gl/2v4J8GbWDPMthwpc6>

6.2 - Notas, direitos de imagem e alterações

6.2.1 - A Organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

6.2.2 - O participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a Organização possa utilizar a imagem/vídeo do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, 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.

6.2.3 - Por decisão da Direcção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data, ou cancelada.

6.2.4 - Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direcção da prova.

7 - Seguro

Todos os participantes do Montanhão Trail Running estão seguros por um seguro desportivo.

8 - Meio Ambiente

Devido a estas atividades se realizam na natureza, e pelo motivo de a preservamos, solicitamos a todos os participantes que sejam cuidadosos e responsáveis com o meio e não deixem resíduos no percurso. Em caso de algum participante infringir esta regra, será penalizado com a desclassificação da prova.

9 - Proteção de dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a We Run será responsável. O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento oposição conforme

determina a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de dezembro, Lei da Proteção de Dados de Carácter Pessoal.

10 - Direitos de imagem e publicidade

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

11 - Outros

11.1 - A Organização reserva o direito de alteração do regulamento, para introdução de dados que estejam em falta ou a definir brevemente, que serão avisados da alteração, na página de facebook da prova e evento de facebook da prova.