REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- ***TRAIL ULTRA*** - a partir dos 18 anos.
- ***TRAIL LONGO*** - a partir dos 18 anos.
- ***TRAIL CURTO*** - a partir dos 16 anos (para menores, necessário termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação).
- ***CAMINHADA*** - sem idade mínima, desde que os menores estejam acompanhados por uma pessoa responsável maior de idade.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

- O ato de inscrição e posterior pagamento pressupõem a total aceitação do presente regulamento e das suas condições de participação.
- As inscrições são feitas on-line em www.prozis.com/utsg2019

1.3. CONDIÇÕES FISICAS

- O UTSG – Ultra Trail Serra de Grândola é um evento que decorre maioritariamente por trilhos e caminhos com subidas ingremes e descidas acentuadas, o que a torna especialmente dura e exige que os atletas participantes tenham alguma experiência prévia em competições de trail. Ter uma elevada preparação física e saber fazer a gestão do esforço físico e mental são domínios que os atletas deverão possuir.

1.4. AJUDA

- Qualquer ajuda externa, exceto em situações de emergência, leva à desqualificação dos atletas envolvidos.

1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL

- Será atribuído um dorsal a cada atleta, o qual terá que se colocado obrigatoriamente na frente e mantido visível permanentemente, no decorrer de toda a competição.

1.6. REGRAS DE CONDUTA

- Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, serão alvo da imediata desclassificação do atleta.
- Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos resultantes da sua participação na competição.
- Todos os atletas devem cumprir as indicações da organização, sob pena de serem desclassificados.

2. PROVA

2.1. ORGANIZAÇÃO

- O UTSG - Ultra Trail Serra de Grândola é uma prova de trail running, organizada pelo Município de Grândola e pelo Clube Amiciclo, com o apoio do movimento associativo do concelho.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Sábado 2.Nov.**

  17h00 - 20h00 | Secretariado para todas as distâncias

- **Domingo 3.Nov.**

  6h30 - 7h45 | Secretariado para o Trail Ultra

  6h30 - 8h45 | Secretariado para o Trail Longo

  6h30 - 9h15 | Secretariado para o Trail Curto e para a Caminhada

  8h00 | Partida Trail Ultra

  9h00 | Partida Trail Longo

  | Saída do Autocarro para local de início da Caminhada

  9h30 | Partida Trail Curto

  10h30 | Chegada Trail Curto (previsão 1º atleta)

  11h15 | Chegada Trail Longo (previsão 1º atleta)

  12h30 | Chegada Trail Ultra (previsão 1º atleta)

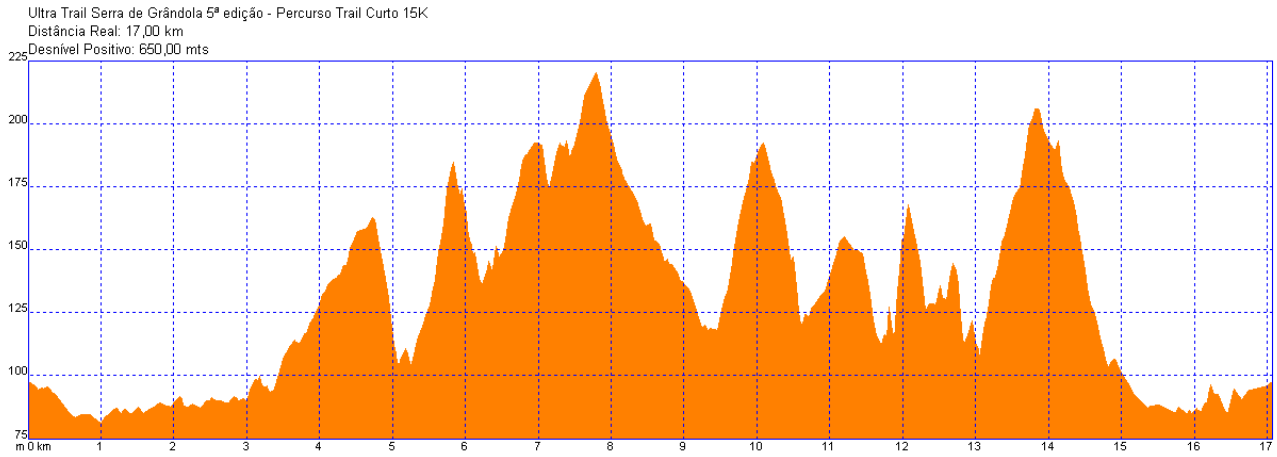
  A partir das 14h00 | Entrega de Prémios (para todas as distâncias de Trail)

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

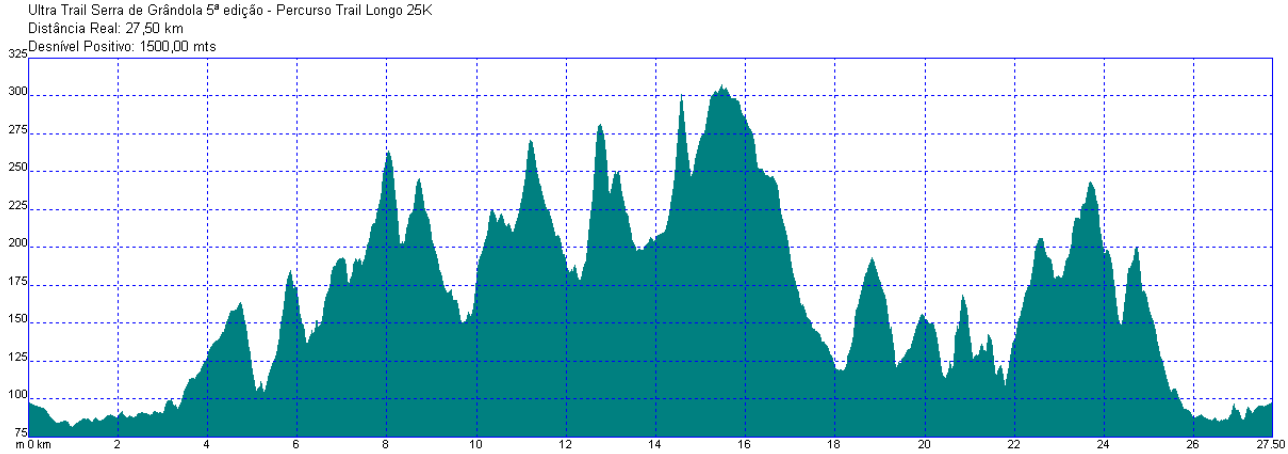
- As competições decorrem maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na Serra de Grândola em três distâncias: 50km, 25km e 15km.
- A prova com 50km é considerada uma prova de Trail Ultra.
- A prova com 25km é considerada uma prova de Trail Longo.
- A prova com 15km é considerada uma prova de Trail Curto.
- A Caminhada terá 10km.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

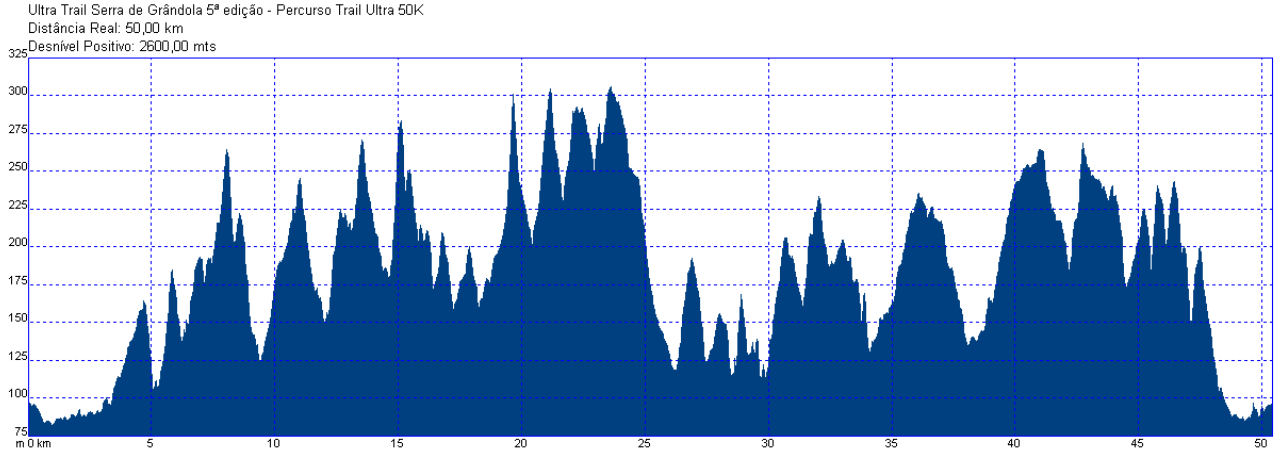
- PERFIL ALTIMÉTRICO DO TRAIL CURTO



- PERFIL ALTIMÉTRICO DO TRAIL LONGO



- PERFIL ALTIMÉTRICO DO TRAIL ULTRA



- Os percursos estarão identificados com fita balizadora própria para o efeito. Para além da fita, a marcação do percurso será reforçada com cal no solo e serão colocadas placas informativas e direcionais, com indicação das zonas perigosas e das distâncias percorridas ou a percorrer até à meta.

- Em função das condições climáticas que se verificarem nos dias que antecedem a realização do evento, poderá existir a necessidade de alterar partes dos percursos, com o objetivo de garantir a segurança dos atletas participantes.

2.5. TEMPO LIMITE

- Para completar o Trail Ultra: 9h
- Para completar o Trail Longo: 6h
- Para completar o Trail Curto: 4h

2.6. METEDOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo electrónico de tempos.
- O controlo de tempos será feito à partida e na linha de meta.
- Haverá registo de tempos de passagem em pontos intermédios.
- No Trail Ultra o tempo limite de passagem ao km 35,5 é até às 14h15.
- No Trail Ultra o tempo limite de passagem ao km 46 é até às 16h00.
- Os atletas que não passarem nestes pontos até à hora definida anteriormente, não poderão continuar em prova, por razões de segurança (anoitece a partir das 17h00).

2.7. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- O Trail Ultra terá 7 pontos de abastecimento: abastecimentos de sólidos e líquidos ao Km20,5, Km26.5, km35.5 e meta; abastecimentos de líquidos ao km8.5, km12 e km46.
- O Trail Longo terá 4 pontos de abastecimento: abastecimentos de sólidos e líquidos ao km18 e meta; abastecimentos de líquidos ao km 9.5 e km23.5.
- O Trail Curto terá 2 pontos de abastecimento: abastecimentos sólidos e líquidos ao km9.5 e meta.
- A Caminhada terá abastecimento líquido no início.

2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- A organização efetuará controlo e verificação do equipamento obrigatório durante a entrada de todos os participantes no **TRAIL ULTRA**, na ativação do chip (km 0).
- Caso se verifique que o atleta não dispõe de todos os itens em baixo mencionados, **será impedido de participar na competição** e não haverá devolução do valor da inscrição.

- **Material OBRIGATÓRIO para o Trail Ultra**
  - ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil, com capacidade mínima de 1Litro.
  - ✓ Manta de sobrevivência
  - ✓ Telemóvel
  - ✓ Apito

- **Material RECOMENDADO para o Trail Longo e Trail Curto**
  - ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil
  - ✓ Manta de sobrevivência
  - ✓ Telemóvel
  - ✓ Apito

2.8.1. OUTRO MATERIAL RECOMENDADO PARA AS 3 DISTÂNCIAS

- ✓ Corta-vento
- ✓ Abastecimento próprio de emergência
- ✓ Camisola térmica

- A organização **não** colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente, pelo que será obrigatório aos atletas de todas as competições terem em sua posse um recipiente (cantil, copo, bidon, etc.), para se abastecerem nos locais de abastecimento.

2.9. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Partida e chegada urbana controlada pela organização e pelas autoridades, com encaminhamento para os percursos da prova em terra batida.
- Quando a prova se desenrola em estrada, os atletas deverão progredir na berma e em fila indiana.
- Existirão elementos da organização nos locais mais críticos e passiveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc.).

2.10. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

- Os atletas deverão cumprir este regulamento e adotar uma conduta desportiva e ambiental adequadas.
- As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova, em função da gravidade da infração.
- Os atletas têm que fazer a totalidade dos percursos, caso contrário serão desclassificados.
- Os atletas estão obrigados a comunicar a desistência ao 1º elemento da organização que encontrarem.

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

- A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e facilitando transporte até à meta.
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada atleta participante.

2.12. SEGURO DESPORTIVO

- É disponibilizado a todos os atletas participantes em prova, o seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei vigente e o seguro de responsabilidade civil, independentemente dos atletas estarem protegidos por outros tipos de seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- As inscrições para o Trail Ultra, Trail Longo, Trail Curto e para a Caminhada, serão feitas on-line em: www.prozis.com/utsg2019
- As inscrições serão limitadas a:
  - ✓ 100 Participantes no Trail Ultra (50km);
  - ✓ 200 Participantes no Trail Longo (25km);
  - ✓ 200 Participantes no Trail Curto (15km);
  - ✓ 120 Participantes na Caminhada (8 a 10 km).
- As inscrições podem ser efetuadas até às 23h59 de sábado, dia 26 de Outubro

3.2. VALORES, PERIODOS PARA INSCRIÇÃO E PROMOÇÕES

COMPETIÇÃO	1º PERIODO	2º PERIODO	3º PERIODO
	DE 26 JULHO ATÉ 7 SETEMBRO	DE 8 SETEMBRO ATÉ 23 OUTUBRO	DE 24 OUTUBRO ATÉ 26 OUTUBRO
TRAIL ULTRA	15€	20€	25€
TRAIL LONGO	10€	15€	20€
TRAIL CURTO	7,50€	10€	15€
CAMINHADA	8€		10€

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efetuam devoluções do valor da inscrição.

3.4. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NO TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO E TRAIL CURTO

- Dorsal
- Registo eletrónico de tempos
- Abastecimentos
- Seguro
- T-shirt do evento
- Banhos
- Merchandising do Concelho de Grândola
- Massagens
- Primeiros socorros

3.5. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NA CAMINHADA

- Dorsal
- Abastecimento líquido
- Seguro
- T-shirt do evento
- Primeiros Socorros

3.6. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- No momento do levantamento do dorsal é necessário apresentar documento de identificação.
- O Secretariado da prova funcionará no Complexo Desportivo Municipal José Afonso, no dia 2 das 17h00 às 20h00 e no dia 3 de Novembro, a partir das 6h30 até às 9h15.

4. ESCALÕES E PRÉMIOS

4.1. LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada a partir das 14h00, para todas as distâncias, no Complexo Desportivo Municipal José Afonso.

4.2. ESCALÕES

ESCALÕES ETÁRIOS		
Idades	**Masculino**	**Feminino**
< 23 anos	Sub 23	Sub 23
23 - 39 anos	Seniores	Seniores
40 – 44 anos	M 40	F 40
45 – 49 anos	M 45	F 45
50 – 54 anos	M 50	F 50
55 – 59 anos	M 55	F 5
60 anos ou >	M 60	F 60
Pares Mistos (M + F) escalão único / Válido apenas no Trail Longo		

4.3. PRÉMIOS INDIVIDUAIS, POR EQUIPAS E PARES MISTOS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas de cada escalão e aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina, no Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto.
- Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas do Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto.
- Uma equipa é constituída por um mínimo de 4 atletas.
- Para efeitos de classificação de equipa, será considerada a soma de tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa que terminem a prova.
- Será atribuído Prémio à equipa com mais elementos a finalizar, o somatório das 3 provas de Trail.

4.3.1 PARES MISTOS (Válido apenas no Trail Longo)

- As inscrições e os preços são individuais.
- Pares Mistos são constituídos obrigatoriamente por um atleta Masculino e um Feminino.
- O Par Misto tem que realizar a totalidade da prova em conjunto e chegar à linha de meta em simultâneo.
- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros Pares Mistos.

4.4. PRAZOS PARA RECLAMAÇÕES

- Qualquer reclamação ou protesto terá que ser apresentado por escrito, à equipa técnica da prova, no Secretariado, até 20 minutos depois de afixados os resultados.

4.5. DIREITOS DE IMAGEM E PRIVACIDADE (PROTEÇÃO DE DADOS)

- A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o atleta autoriza a entidade organizadora do UTSG a gravar total ou parcialmente a sua participação na prova; pressupõe igualmente a sua autorização para que a organização do UTSG possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão do evento 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.
- Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora do UTSG para efeitos de processamento e faturação. Serão também registados para divulgação futura de eventos da responsabilidade organizativa do Município de Grândola. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: geral@cm-grandola.pt

5. INFORMAÇÕES DO CONCELHO DE GRÂNDOLA

5.1. COMO CHEGAR
http://www.cm-grandola.pt/pages/232

5.2. ONDE DORMIR
http://www.cm-grandola.pt/pages/233

5.3. ONDE COMER
http://www.cm-grandola.pt/pages/238

5.4. LOCAIS A VISITAR
http://www.cm-grandola.pt/pages/241

6. NOTAS E ALTERAÇÕES

- Qualquer alteração ao presente regulamento, será comunicada a todos os atletas inscritos, através de email ou no Facebook do evento.

- Mais informações: eventos.desporto@cm-grandola.pt