



Terras ^{I Trail} do **Grande Lago** Alqueva - Portel 34 km

Regulamento

1º - A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, APD, com o apoio da Câmara Municipal de Portel, e das Freguesias de Alqueva e Amieira, vai realizar no próximo dia 3 de Outubro de 2010, pelas 09:30 horas, um Trail denominado “**I Trail Terras do Grande Lago**”. Em simultâneo realizar-se-á um Mini Trail “**I Mini Trail Terras do Grande Lago**” e uma caminhada denominada “**III Caminhada Terras do Grande Lago**”

2º - PERCURSOS

O **trail** tem a distância de 34 km, com partida às 9:30 horas da manhã junto à Junta de Freguesia de Alqueva, seguindo por trilhos junto à lagoa até à freguesia da Amieira, continuando por trilhos até Portel.

O **Mini Trail** tem a distância aproximada de 20 km, com partida na Freguesia da Amieira às 10 horas da manhã, seguindo por trilhos em direcção de Portel.

A **caminhada** pedestre será realizada sem intuítos competitivos, e terá uma distância aproximada de 16 km, com partida na Freguesia do Alqueva às 9h30 horas da manhã.

3º - PARTICIPAÇÃO

Segundo a regulamentação oficial só poderão participar indivíduos com mais de 20 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a testarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita, não havendo limitação quanto às idades.

Esta corrida destina-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Escolas, Clubes, Associações Desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- Seniores - 20/39 anos
- M40 - 40/44 anos
- M45 - 45/49 anos
- M50 - 50/54 anos
- M55 - 55/59 anos
- M60 - 60/64 anos
- M65 - 65 ou mais anos

FEMININOS:

- Seniores - 20/39 anos
- F40 - 40/44 anos
- F45 - 45/49 anos
- F50 - 50 ou mais anos.

NOTAS: *As idades indicadas referem-se ao dia da prova.*

4º - SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo estão abrangidos por essa entidade.

A entidade seguradora é a VICTORIA SEGUROS. **Apólice Nº 10528544**

5º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do nosso site, por mail ou enviadas por escrito e acompanhadas do respectivo pagamento, para:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA O MUNDO DA CORRIDA
Rua Padre Cruz a Vale Cavala, nº 3
2820-408 Charneca da Caparica
Telefone / fax 210 831 827 - associacao.omundodacorrída@gmail.com

Transferência bancária através do
NIB 0010 0000 41205590001 33 do BPI.

- No acto da inscrição cada atleta terá de pagar:

- Trail – 17 € com almoço
- Trail – 12 € sem almoço

- Mini Trail – 15 € com almoço
- Mini Trail – 10 € sem almoço

- Caminhada – 12,50 € com almoço
- Caminhada – 7,50 € sem almoço

As inscrições para o Trail e Mini Trail decorrem de **1 de Julho a 20 de Setembro de 2010. De 21 a 30 de Setembro as inscrições têm um acréscimo de 5€.**

As inscrições para a caminhada decorrem de **1 de Julho a 30 de Setembro.**

As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites e consideradas.

Não haverá inscrições no dia da prova.

6º - SECRETARIADO E DORSAIS

A funcionar das 15 às 22 horas de Sábado junto ao Auditório Municipal de Portel e domingo das 7:30 às 8:30 horas

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo de identidade.

7º - SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, a cada 5 km da prova.

8º - SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.

Durante o percurso poderá ser distribuído a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.

Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, **não leve o dorsal bem visível** e não respeite as indicações da organização.

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

Aconselha-se os atletas a depositarem os copos ou garrafas de plástico nos caixotes existentes nos locais dos abastecimentos, o desrespeito por esta norma poderá pôr em risco a continuidade da prova nos anos seguintes.

9º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a caminhada.

Para a classificação por equipas masculinas contam os **quatro primeiros** atletas classificados na geral, independentemente do escalão de que façam parte.

Para a classificação por equipas femininas contam as **três primeiras** atletas classificadas na geral, independentemente do escalão a que façam parte.

10º - PRÉMIOS

Trail

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.
- Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos e Femininos.
- Troféus às primeiras Equipas Masculina e Feminina.

Mini Trail

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Outros Prémios

1) T-Shirt, foto-diploma digital (oferta da Espiralphoto.com), **troféu relativo à prova** e outros artigos que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

2) Aos participantes na caminhada será oferecida uma T-Shirt.

11º - ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes no trail, a distribuição será a seguinte:

Trail

- 5 Km – Água e bebida hipotónica
- 10 Km – Água e fruta diversa
- 15 Km - Água e bebida hipotónica
- 20 Km - Água e fruta diversa
- 25 Km - Água e bebida hipotónica
- 30 Km – Água
- Meta – Água, bebidas hipotónicas e fruta diversa

Mini Trail e Caminhada

5 Km – Água

10 Km – Água e fruta diversa

15 Km - Água

Meta – Água, bebidas hipotónicas e fruta diversa

12º - DUCHE

A Câmara Municipal de Portel disponibiliza duche aos atletas que o necessitarem no Pavilhão Gimnodesportivo.

13º - DORMIDA

A Câmara Municipal de Portel disponibiliza o Pavilhão Gimnodesportivo, para pernoita dos atletas de 2 para 3 de Outubro.

Os atletas devem reservar a dormida no acto de inscrição.

14º - ALMOÇO

O almoço será volante, tipo buffet, terá um custo de 5€

As crianças dos 6 aos 12 anos terão um desconto de 50%

15º - TRANSPORTE

A organização disponibiliza transporte a ser suportado pelos interessados

Partida: Dia 2 (Sábado) às 9 horas (debaixo do viaduto Norte do Campo Grande)

Regresso: Dia 3 (Domingo) às 16 horas

Preço : 12 € / pessoa

16º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no I Trail Terras do Grande Lago, aceitam o presente Regulamento.

A ORGANIZAÇÃO