



Associação Desportiva  
OMundodaCorrida.com

**Endereço:**

Rua Padre Cruz a Vale de Cavala, nº 3  
2820 – 403 Charneca da Caparica

**Contactos:**

210 831 827  
919 935 994 / 915 978 208

**Fax:**

210 831 827

**Web:**

<http://www.associacaomundodacorrida.com>

**E-mail:**

[associacao.omundodacorrida@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrida@gmail.com)

***II Trail Terras do Grande Lago***

***Regulamento Geral da Prova***

**1º -** A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, organiza em parceria com a Câmara Municipal de Portel no dia 2 de Outubro de 2011, pelas 9:30 horas, uma competição denominada "**II TRAIL TERRAS DO GRANDE LAGO**", a efectuar no Concelho de Portel. Logo de seguida dá-se início à partida do Caminhada. Às 10:00 horas, dá-se início à partida do Mini Trail.

A Caminhada não tem fins competitivos

## **2º - Percursos**

A prova principal, têm a partida na Aldeia de Alqueva no Largo da Junta de Freguesia e percorrerá todo o percurso até Portel. O percurso será efectuado essencialmente em trilhos e estradões de terra batida.

A Caminhada tem a partida no mesmo local e terminará na Aldeia de Amieira.

O Mini Trail tem a partida na Aldeia de Amieira e percorrerá a partir daí o mesmo percurso da prova principal até Portel.

## **Distâncias**

II Trail de Terras do Grande Lago – 35,5 km

II Mini Trail Terras do Grande Lago – 20,5 km

IV Caminhada Terras do Grande Lago – 15 km

**3º** - Só poderão participar indivíduos com mais de 20 anos inclusive (seniores), 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 atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. A Caminhada / Mini destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita, não havendo limite de idades.

#### **4º - Escalões**

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

##### **MASCULINOS:**

- Seniores - 20/39 anos
- M 40
- M 45
- M 50
- M 55
- M 60
- M 65 ou mais

##### **FEMININOS:**

- Seniores - 20/39 anos
- F 40
- F 45
- F 50 ou mais

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

### **5º - 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 nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora é a VICTORIA SEGUROS. **Apólice N° 10528544**

**Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar este número de apólice e o nome da Associação, data e hora da ocorrência.**

### **6º - Inscrições**

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do **nosso site**, num formulário existente para o efeito, **por mail** ou enviadas **por escrito** e acompanhadas do respectivo comprovativo, para:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA O MUNDO DA CORRIDA.COM

Rua Padre Cruz a Vale Cavala, nº 3

2820-408 Charneca da Caparica

Telefone / fax 210 831 827 - [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com)

TLM: 915978208 / 919935994

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

- Taxa de inscrição no II Trail de **15 € até 23 de Setembro de 2011**
- Taxa de inscrição no II Mini Trail de **12 € até 23 de Setembro de 2011**
- Taxa de inscrição na IV Caminhada de **7.5 € até 28 de Setembro de 2011**
  - De 24 a 28 de Setembro 2011 a inscrição no II Trail será de 20 € e para o Mini Trail de 17 €

#### Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 250 participantes no II Trail e a 100 no Mini Trail e 100 na Caminhada e terminam no dia 28 de Setembro de 2011 (carimbo dos CTT);
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- **As inscrições só serão válidas e consideradas após o envio do comprovativo de pagamento.**
- Não haverá inscrições no dia da prova;

#### **Nota importante:**

Não serão devolvidas taxas de inscrição nas últimas duas semanas antes da prova.

### **7º - Secretariado e Dorsais**

A funcionar frente ao Auditório de Portel das **15 às 22 horas de Sábado**, dia 1 de Outubro de 2011 e domingo, dia 2 de Outubro **das 7.00 às 8:15** para todos os atletas.

Todos os atletas devem de proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nas horas indicadas.

Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação do documento comprovativo do número de dorsal.

### **8º - 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.
- **No dorsal do atleta**, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- **Não será permitido** o estacionamento de **viaturas na zona da prova e entrega de prémios**, numa extensão aproximada de 250 metros.
- **As viaturas dos atletas serão estacionadas** no parque de estacionamento existente nas proximidades da partida.

## 9º - 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.
- A prova terá o tempo limite de 5 horas.
- À organização reserva-se o direito de desclassificar ou não permitir a entrada na meta a atletas que não apresentem dorsal na chegada à meta.

## 10º - Classificações

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

### **Não haverá classificações para a caminhada**

Para a classificação por equipas masculinas no Trail contam os **quatro primeiros** atletas classificados na geral, independentemente do escalão de que façam parte.

Para a classificação por equipas femininas no Trail contam as **três primeiras** atletas classificadas na geral, independentemente do escalão a que façam parte.

### **Não há classificações por equipas para o Mini-Trail.**

## **11º - Prémios**

### **II Trail**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.
- Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos e Femininos.
- Troféus às 3 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** que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.
- 2) Aos participantes na Caminhada** será oferecida uma T-Shirt.

## **12° - Abastecimentos**

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, na prova principal será distribuída **água** em todos os abastecimentos, **fruta e bebida isotónica em 3 dos 7 abastecimentos**.

No Mini Trail será distribuída **água** aos 5 km, **água e fruta** aos 10 km, **água e isotónico** aos 15km e **água, fruta e bebida isotónica** à chegada.

A Caminhada terá abastecimento de **água** aos 5, **água e fruta** aos 10 km e **água** à chegada.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em **Semi Auto-Suficiência** com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

## **13° - Voluntariado**

A Associação Desportiva OMundodaCorrida.com, abrirá inscrições a todos quantos queiram colaborar na organização deste evento.

Será oferecido aos voluntários um saco com uma tshirt, o troféu da prova e uma bebida.

#### **14° - Apoios**

A prova conta com o apoio da Unicer (Água Vitalis), Câmara Municipal de Portel e Junta de Freguesia de Alqueva.

#### **15° - Aceitação do regulamento**

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no II Trail Terras do Grande Lago, II Mini Trail Terras do Grande Lago e IV Caminhada Terras do Grande Lago, aceitam o presente Regulamento.

**O PRESIDENTE**

