



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

I Ultra Trail de Sesimbra
Regulamento Geral da Prova

1º - A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, organiza em parceria com a Câmara Municipal de Sesimbra no dia 12 de Junho de 2011, pelas 7:00 horas, uma competição denominada "**I ULTRA TRAIL DE SESIMBRA**", a efectuar em Sesimbra no Parque Natural da Arrábida. Pelas 9 horas dá-se início à partida do Mini Trail e da Caminhada.

A Caminhada não tem fins competitivos.

2º - Percursos

As provas de 50km e de 20 km partem frente ao Hotel Sesimbra, seguindo depois pela Av. 25 de Abril, Fortaleza, Av. dos Náufragos, Lota e Forte do Cavalo, onde entrará nos trilhos da Serra. O percurso será efectuado num misto de piso desde o estradão, terra batida, areia e falésias.

A Caminhada parte frente ao Hotel Spa e segue pela Rua da Cruz onde entra nos trilhos da Serra.

Distâncias

I Ultra Trail de Sesimbra – 50 km

I Mini Trail de Sesimbra – 20 km

I Caminhada de Sesimbra – 12 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
- F 55 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** e acompanhadas do respectivo pagamento, ou enviadas **por escrito** 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

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

- Taxa de inscrição no Ultra Trail de **15 € até 31 de Maio de 2011**

- Taxa de inscrição no Mini Trail de **12 € até 31 de Maio de 2011**

- Taxa de inscrição na Caminhada de **7.5 € até 10 de Junho de 2011**

- De 1 a 10 de Junho 2011 a inscrição no Ultra Trail será de 20 € e para o Mini Trail de 17 €

Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 200 participantes na Ultra Trail e a 100 no Mini Trail e 100 na Caminhada e terminam no dia 10 de Junho 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 Hotel Sesimbra das **15 às 22 horas de Sábado**, dia 11 de Junho de 2011 e domingo, dia 12 de Junho **das 6.00 às 6:45** para os atletas participantes no Ultra Trail e das **8:00 às 9:00** para os participantes no Mini Trail e Caminhada.

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 10 horas.
- **Atletas chegados à meta sem dorsal não serão classificados e será impedida pela organização a sua entrada na zona de meta.**

10º - Classificações

As classificações do Ultra 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 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.

11º - Prémios

Ultra 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, será distribuída **água** em todos os abastecimentos, **fruta e bebida isotónica** em 5 dos 10 abastecimentos do Ultra Trail e chegada.

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

A Caminhada terá abastecimento de **água** aos 5 e 10 km e **água e fruta** 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, pela primeira vez 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 Câmara Municipal de Sesimbra, Junta de Freguesia de Santiago, Junta de Freguesia do Castelo, Unicer (Água Vitalis), EspiralPhoto.com e Fórum O Mundo da Corrida.com.

15º - Aceitação do regulamento

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no Ultra Trail de Sesimbra, Mini Trail de Sesimbra e Caminhada de Sesimbra, aceitam o presente Regulamento.

O PRESIDENTE

