



I Trail Terras de Sicó

Regulamento

1º - ORGANIZAÇÃO

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, APD, com o apoio da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova, da Fundação Inatel, dos CDRC CTT Coimbra, e das Freguesias de Condeixa-a-Nova, Condeixa-a-Velha, Zambujal, Furadouro e Ega, vai realizar no próximo dia 28 de Fevereiro de 2010, pelas 10:00 horas, uma Trail denominado “**I Trail Terras de Sicó**”. Em simultâneo realizar-se-á uma caminhada denominada “**I Caminhada Serra do Sicó**”

2º - PERCURSO

O trail tem a distância de 30 km, com partida às 10:00 horas da manhã, junto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Condeixa-a-Nova, seguindo por Condeixa-a-Velha, Conímbriga, Poço, Serra de Janeanes, Casnilo, Furadouro, Peixeiro, Ameixeira, Conímbriga, Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova.

A caminhada pedestre será realizada sem intuítos competitivos, e terá uma distância aproximada de 14 km, com partida e chegada junto do Pavilhão Gimnodesportivo de Condeixa-a-Nova, prevista para as 10:15, seguindo por caminhos de terra batida ao longo da Serra.

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 - 20/34 anos
M35 - 35/39 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 - 20/34 anos
F35 - 35/39 anos
F40 - 40/44 anos
F45 - 45 ou mais anos.

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

De acordo com o regulamento da Federação Portuguesa de Atletismo (CNEC), não é permitido o escalão de juniores masculinos e femininos em provas superiores a 10 km.

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 **10 €**, esta taxa vigora de **5 de Dezembro de 2009 até ao dia 15 de Fevereiro de 2010**;

Até **15 de Fevereiro**, tanto os **Sócios da Fundação Inatel** como os **Sócios do CDRC dos CTT** têm uma **redução de 50% na taxa de inscrição**, devem no entanto mencionar no acto de inscrição o seu número de sócio.

(As inscrições cujo número de sócio não for confirmada pela Fundação Inatel, não serão consideradas pela organização e o montante transferido para o pagamento da mesma, não será restituído).

De 15 a 25 de Fevereiro de 2010 a inscrição será de **15 €**;

- A caminhada terá o valor de **6 €** de **5 de Dezembro de 2009 a 25 de Fevereiro de 2010**. Os sócios do Inatel e os Sócios do CDRC dos CTT têm uma **redução de 50% na taxa de inscrição**.
- As inscrições são limitadas e terminam assim que se atingir o número limite ou no dia 25 de Fevereiro de 2010 (carimbo dos CTT);
- 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 no Pavilhão Gimnodesportivo de Condeixa-a-Nova e domingo das 8 às 9:00 horas

Todos os atletas devem de proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado da Prova no dia anterior, ou no próprio dia da prova das 8 às 9:00 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

- 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.

OUTROS PRÉMIOS

- 1) T-Shirt, foto-diploma digital (oferta da Espiralphoto.com), **troféu alusivo 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, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta e bebida isotónica em 3 abastecimentos e chegada.

12º - DUCHE

A Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova disponibiliza duche aos atletas que o necessitarem no Pavilhão Gimnodesportivo.

13º - DORMIDA

A Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova disponibiliza o Pavilhão Gimnodesportivo, para pernoita dos atletas de 27 para 28 de Fevereiro. (Será necessário o uso de sacos cama e colchões).

Os atletas devem reservar a dormida no acto de inscrição.

14º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no Trail Terras de Sicó, aceitam o presente Regulamento.

A ORGANIZAÇÃO