



Associação Desportiva
OMundodaCorrida.com

Endereço:

Rua Padre Cruz a Vale de Cavala, nº 3
2820 – 408 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

III Trail de Conímbriga

Terras de Sicó

Regulamento Geral da Prova

1º - A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, com o apoio da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova, da Fundação Inatel, do CDCR CTT Coimbra e das Freguesias de Condeixa-a-Nova, Condeixa-a-Velha, Zambujal, Furadouro e Ega, vai realizar no próximo dia 26 de Fevereiro de 2012, pelas 9:30 horas, um Trail denominado **"III TRAIL DE CONÍMBRIGA TERRAS DE SICÓ"**. Após a partida da prova principal realiza-se o **"II MINI TRAIL DE CONÍMBRIGA TERRAS DE SICÓ"** E A **"III CAMINHADA DE CONÍMBRIGA TERRAS DE SICÓ"**.

2º - PERCURSOS

A **prova principal** tem a distância de **38 km**, com partida às **9:30** horas da manhã da Praça da República, e tem o seguinte percurso: Condeixa-a-Nova; Condeixa-a-Velha; Ruínas de Conímbriga; Poço; Póvoa de Pegas; Fonte Coberta; Serra de Janeanes; Casmilo; Furadouro; Ameixeira; Casal da Ameixeira Arrifana; Condeixa-a-Velha; Condeixa-a-Nova, com chegada na Praça da República.



MINI TRAIL

O **Mini Trail** tem a distância de **21 km** e terá a partida às **9:40** horas, tendo o seguinte percurso: Condeixa-a-Nova; Condeixa-a-Velha; Ruínas de Conímbriga; Poço; Póvoa de Pegas; Fonte Coberta; Ameixeira; Casal da Ameixeira; Arrifana; Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova, com chegada na Praça da República.



CAMINHADA

A **Caminhada** tem a distância de **15 km** e terá a partida às **9:50** horas, tendo o seguinte percurso: Condeixa-a-Nova; Condeixa-a-Velha; Ruínas de Conímbriga; Ameixeira; Poço; Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova, com chegada na Praça da República.

A caminhada pedestre será realizada sem intuitos competitivos.



CAMINHADA NORDIC

A **Caminhada Nordic** tem a distância de **15 km** e terá a partida às **10:00** horas, tendo o seguinte percurso: Condeixa-a-Nova; Condeixa-a-Velha; Ruínas de Conímbriga; Ameixeira, Poço, Ruínas de Conímbriga, Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova, com chegada na Praça da República.

A caminhada pedestre Nordic será realizada sem intuítos competitivos.

3º - No Trail e Mini Trail 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 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 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 de pagamento, para:

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA O MUNDO DA CORRIDA.COM

Rua Padre Cruz a Vale Cavala, n° 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 **Trail - 15 € até 31 de Janeiro de 2012**
- Taxa de inscrição no **Mini Trail – 12.5 € até 31 de Janeiro de 2012**
- Taxa de inscrição na **Caminhada – 10 € até 31 de Janeiro de 2012**
- Taxa de inscrição na **Caminhada Nordic – 10 € até 31 de Janeiro de 2012**

Outras Condições

- De 1 a 24 de Fevereiro de 2012 a inscrição no Trail será de 20 €;
- De 1 a 24 de Fevereiro de 2012 a inscrição no Mini Trail será de 17.5 €;
- De 1 a 24 de Fevereiro de 2012 a inscrição na Caminhada será de 12 €;
- De 1 a 24 de Fevereiro de 2012 a inscrição na Caminhada Nordic será de 12 €;
- As inscrições são limitadas e terminam no dia 24 de Fevereiro de 2012, ou assim que se atingir o número limite;
- 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 três semanas antes da prova.

7º - Secretariado e Dorsais

A funcionar das 15 às 22 horas de Sábado dia 25 de Fevereiro de 2012 e das 7.30 às 9.00 de Domingo 26 de Fevereiro de 2012, no secretariado junto à partida do Trail.

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

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

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.
- **No dorsal do atleta**, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário. Bombeiros, GNR e Organização.
- **Não será permitido** o estacionamento de **viaturas na zona de partida e chegada**, numa extensão aproximada de 250 metros.
- **As viaturas dos atletas serão estacionadas** no parque de estacionamento junto ao Pavilhão Gimnodesportivo. Mercado Municipal, Urbanização Quinta de São Tomé e Urbanização nas traseiras da Caixa Geral de Depósitos.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

9º - Sanções

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser distribuídos 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.
- **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 Trail** serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

O **Mini Trail** apenas terá classificação geral.

Não haverá classificações para a **Caminhada e Caminhada Nordic**

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

Tempo Limite de prova: 5 horas

11º - Prémios

Trail

- **Troféus aos 3 primeiros da Geral Masculinos e Femininos.**
- **Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.**
- **Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.**
- **Troféus às 3 primeiras Equipas.**

Mini Trail

- **Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.**

Outros prémios:

- 1) **T-Shirt técnica, 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 e **outros** que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.
- 3) Aos participantes na caminhada Nordic será oferecida uma T-Shirt e **outros** que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

12º - 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 6 abastecimentos e 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.

Abastecimento: Trail

Aos 6.100 metros - Poço - Sólidos, líquidos

Aos 11.000 metros – Fonte Coberta - Sólidos, líquidos e queijos.

Aos 15.500 metros – Serra de Janeanes - Sólidos, líquidos

Aos 21.000 metros – Antenas – líquidos

Aos 26.800 metros – Casmilo - Sólidos, líquidos.

Aos 30.000 metros – Furadouro - Sólidos, líquidos.

Aos 34.000 metros – Ameixeira - Sólidos e líquidos;

Chegada – Condeixa-a-Nova – Sólidos, líquidos

Abastecimento: Mini Trail

Aos 6.100 metros - Poço - Sólidos, líquidos

Aos 11.000 metros – Fonte Coberta - sólidos, líquidos e queijos.

Aos 16.800 metros – Ameixeira - sólidos, líquidos.

Chegada – Condeixa-a-Nova – Sólidos, líquidos.

Abastecimento: Caminhadas

Aos 4.380 metros - Ameixeira - sólidos e líquidos;

Aos 9.870 metros - Poço - sólidos, líquidos e queijos.

Chegada – Condeixa-a-Nova – Sólidos, líquidos.

14º - Almoço

O almoço irá decorrer no recente edifício “**Centro Educativo de Condeixa-a-Nova**“ sito em, Rua Fernando Namora em Condeixa-a-Nova e terá o preço de **8 €**, sendo a **ementa** a seguinte:

1 Pão

1 Creme de legumes

1 Prato: **Carne assada laminada com castanhas.**

1 Sobremesa: doce ou fruta

Bebidas: água, sumo, cerveja e vinho

Tipo de serviço: em linha de self-service

- O almoço terá de ser obrigatoriamente marcado e pago juntamente com a inscrição na prova, no formulário existente para o efeito, dentro dos mesmos prazos.

- Os **acompanhantes** poderão também reservar almoços que terá o mesmo preço dos participantes na prova.

Caso deseje almoço vegetariano deverá indicar no campo de observações do formulário.

15º - Voluntariado

A Associação Desportiva OMundodaCorrida.com, mais uma 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 lembrança.

Os voluntários terão direito à alimentação no dia da prova.

16° - Dormida

A Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova disponibiliza um local para pernoita dos atletas de 25 para 26 de Fevereiro. (Será necessário o uso de sacos cama e colchões).

Os atletas devem reservar a dormida no acto de inscrição.

17° - Duche

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

18° - Aceitação do regulamento

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

O PRESIDENTE

