



## REGULAMENTO

### 3ª Maratona Trail do Sarilho

#### 1. Considerações gerais

A **3ª Maratona Trail do Sarilho** será realizada no dia 13 de Dezembro de 2015, é promovida e organizada pela Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC), com o apoio do Município, União das Freguesias de Cantanhede e Pocariça, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Cantanhede e outros parceiros.

A **3ª Maratona Trail do Sarilho, Trail Curto K18 e a Caminhada** terão início às 09h00 e vão percorrer caminhos de vinhas e bosque, “Horst” de Cantanhede e os **Trilhos do Sarilho**, com início e fim no Parque Urbano de São Mateus em Cantanhede.

**O Trail Curto K18 terá partida comum com a 3ª Maratona Trail do Sarilho. A Caminhada terá início logo após a partida de todos os atletas da 3ª Maratona Trail do Sarilho e do Trail Curto K18.**

Paralelamente a estas duas provas a organização vai também promover o **Sarilho Kids Trail** que se vai realizar na zona do SARILHO. As Inscrições são **GRATIS** mas deve o encarregado de educação do Jovem Atleta fazer a inscrição no site da prova no campo – Kids Trail. É obrigatório a entrega no secretariado (no levantamento do dorsal) do [Termo de Responsabilidade](#)

[\(Autorização do Encarregado de Educação\)](#) que estará disponível no site da Prova, assim como de uma cópia do cartão de cidadão ou do Bilhete de identidade do atleta e do Encarregado de Educação. A Prova terá K4 e será comum com parte dos percursos das outras 3 provas para os adultos.

## **2. Provas e Idade de participação nas provas**

Maratona – 35 Km – maiores de 18 anos

Trail Curto – 18 Km – maiores de 18 anos

Caminhada – 14 Km – Maiores de 15 anos

Sarilho Kids Trail – 4 Km – Maiores de 4 anos

## **3. Secretariado**

O secretariado funcionará no Pavilhão do F.C. “Os Marialvas”, junto as Piscinas Municipais de Cantanhede no dia 13 Dezembro 2015, entre as 07h30 e as 8h45, para:

- O levantamento de dorsais
- Informações da Prova

## **4. Programa**

07H30 – Abertura Secretariado

08H45 - Breafing

09H00 – Início da Prova – K35 e K18

09H10 – Caminhada

09H30 - Sarilho Kids Trail (parque de merendas do sarilho)

12H30 – Entrega de Prémios

## 5. Inscrições

O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados (data limite 6 de Dezembro de 2015) e através do formulário específico que estará disponível no sítio da ASSSCC – [www.scc.pt](http://www.scc.pt)

A organização confirmará sempre via e-mail a receção dos pedidos de inscrição.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento (transferência bancária) e respetivo envio de comprovativo através do sítio da prova no campo. Nos comprovativos é obrigatório constar a identificação do atleta ou atletas.

Só serão consideradas as inscrições pagas até ao dia 6 de Dezembro.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

NOTA: Não há reembolso para os atletas e caminheiros que por qualquer motivo pretendam desistir da sua inscrição

## 6. Taxas de Inscrição

**Maratona** – 35Km – 10€ até 6 de Dezembro 2015

**Trail Curto** – 18 Km - 10€ até 6 de Dezembro 2015

**Caminhada** – 14 Km 8€ até 6 de Dezembro 2015

**O valor de inscrição:** inclui almoço, dorsal personalizado, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica, duche no final e variados brindes.

**Sarilho Kids Trail – 4 Km** **Grátis**: inclui almoço, dorsal personalizado, seguro de acidentes pessoais, duche no final e variados brindes.

**8. Banhos:** no Pavilhão C.F. “Os Marialvas” a cerca de 100 metros do local da partida/chegada.

## **9 . Almoço**

O almoço será composta de uma Sopa, uma bifana e uma bebida (Cerveja, Vinho ou Sumo).

## **10 . Pagamentos**

Os pagamentos serão efetuados por transferência para:

**CA Crédito Agrícola – 40247505721**

**NIB – 0045 3020 40247505721 19**

## **11 . Classificações**

Na Maratona e no Trail Curto K18 haverá os seguintes escalões:

- Podium (Geral Masculina e Feminina até ao 3º Lugar)
- Sub 23 Masculinos + Femininos (18 aos 23 anos)
- Seniores Masculinos + femininos (24 aos 39 anos)
- M40 Masculinos + Femininos (40 a 49 anos)
- M50 Masculinos+ Femininos (50 a 59 anos)
- M60 Masculinos+ Femininos (+ 60 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

## 12 . Desclassificações

Será desclassificado o atleta que:

- não cumpra o percurso estipulado
- não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores
- tenha alguma conduta antidesportiva
- tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

## 13 – Postos de Controlo e de Abastecimento

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo para a **3ª Maratona Trail do Sarilho** e 1 para o **Trail Curto K18**.

Haverá abastecimentos intermédios na 3ª Maratona do Trail do Sarilho:

### **Maratona K35**

- 1º Abastecimento - 6km (líquido/sólido)
- 2º Abastecimento - 13km (líquido/sólido)
- 3º Abastecimento - 18km (líquido/sólido)
- 4º Abastecimento - 23km (líquido/sólido)
- 5º Abastecimento - 30km (líquido/sólido)

6º META

### **Trail Curto K18**

- 1º Abastecimento - 6km (líquido/sólido)
- 2º Abastecimento - 13km (líquido/sólido)

3º META

### **Caminhada**

1º Abastecimento - 6km (líquido/sólido)

2º Abastecimento -13km (líquido/sólido)

3º META

### **Sarilho Kids Trail**

1º Abastecimento - 2km (líquido/sólido)

2º META

## **14 . Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência, o(s) atletas(s) deverá(ão) entregar o(s) dorsal(is) à organização, nos abastecimentos, controlos intermédios ou no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência. No final da prova o dorsal será devolvido ao atleta.

## **15. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, serão alvo de advertência, multa, desqualificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal.

## **16. Condições de participação físicas**

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail, ou Caminhada por trilhos de desnível positivo ou negativo e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente de que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade do trailer se adaptar aos problemas que surjam.

## **17 – Responsabilidade**

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoal obrigatório por lei para eventos desportivos.

Os participantes serão responsáveis de todas as acções susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objectos e valores de cada participante.

Por motivos de segurança – condições climatéricas adversas, incêndio ou outros motivos que ponham em causa a segurança dos atletas a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida, podendo mesmo cancelar a prova.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros.

O atleta sinistrado deve de imediato dar conhecimento á entidade organizadora através de mail ou telefone.

Nos dias imediatos deve efetuar a participação á seguradora ao qual deve juntar o relatório médico e impresso fornecido pela entidade organizadora.

## **18 – Área Solidária**

Todos os participantes devem entregar um **Bem Desportivo** (camisola, meias, polar, sapatilhas, calções, etc...) ou **Brinquedos** no Secretariado aquando do levantamento do seu dorsal. Estes bens serão entregues, posteriormente, a crianças carenciadas do concelho ou então enviados para os PALOPS, de acordo com os protocolos estabelecidos pela ASSSCC.

## **19 – Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

A Organização da 3ª Maratona Trail do Sarilho