

# Montejunto Trail 2018

## regulamento

### 1º - APRESENTAÇÃO

A Câmara Municipal de Cadaval, Câmara Municipal de Alenquer e Associação de Solidariedade Montejunto com o apoio do Tures Trail Clube , realizarão no próximo dia 20 de Maio de 2018, pelas 9:00 horas, um evento denominado de "Montejunto Trail 2018". Este evento é constituído por uma corrida de trail running com 30 kms, por uma corrida de trail running com 17 kms, por uma corrida de trail running de 10 kms e por uma caminhada ecológica com 8 kms (as distâncias mencionadas podem sofrer ligeiras alterações em função das condições atmosféricas, bem como de condicionantes inerentes à Paisagem Protegida da Serra de Montejunto. O ponto de encontro do evento, de partida e de chegada é o Parque de Campismo Rural do Montejunto.

### 2º - PERCURSOS

Trail Longo – 30 kms, percorrendo trilhos, caminhos rurais e estradões da Serra de Montejunto, maioritariamente em terra batida e em terreno acidentado, com subida acumulada de 1.300 metros (altimetria pode variar ligeiramente). Grau 2 de classificação, de acordo com os critérios da ATRP (Associação de Trail Running de Portugal).  
Partida: 9:00

Trail Curto – 17 kms, percorrendo trilhos, caminhos rurais e estradões da Serra de Montejunto, maioritariamente em terra batida e em terreno acidentado, com subida acumulada de 900 metros (altimetria pode variar ligeiramente). Grau 2 de classificação, de acordo com os critérios da ATRP (Associação de Trail Running de Portugal).  
Partida: 9:00

Mini Trail – 10 kms, percorridos maioritariamente em terra batida, com subida acumulada de 400 metros (altimetria pode variar ligeiramente). Grau 2 de classificação, de acordo com os critérios da ATRP (Associação de Trail Running de Portugal).  
Partida: 9:00

Caminhada ecológica – 8 kms, percorridos maioritariamente em terra batida, com percurso surpresa (sem classificação/cronometragem de tempos).  
Partida: 9:00

### 3º - NORMA

Nos trail de 30 kms poderão participar todos os indivíduos maiores de idade que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, no Trail de 18 km e Mini Trail de 10 km podem participar menores com mais de 16 anos com a devida declaração de responsabilidade do encarregado de educação , 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.

Já a caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos cuja condição física o permita ( \* ) . Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de treze anos.

Para participar no Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e das dificuldades específicas do trail running e do desnível positivo e negativo característico deste desporto;
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha, que permitam a gestão dos problemas que possam derivar deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva e frio;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir o tipo de problemas acima descrito.

(\*) A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais ou encarregados de educação, sendo obrigatório o preenchimento de um termo de responsabilidade disponibilizado para o efeito na altura da inscrição, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

#### 4º - COMPETIÇÃO

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (clubes, escolas, associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos.

#### 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 O número da apólice relativa ao seguro desportivo contratado pela Organização será disponibilizado logo que possível no site e nas páginas Facebook do evento.

#### 6º - INSCRIÇÕES

As inscrições para o Trail 30 kms, para o Trail 17 kms, para o Mini Trail 10 kms e para a Caminhada só serão aceites se efetuadas através do serviço especializado de inscrições e cronometragens contratado pela Organização, cujo link de acesso está disponível no site oficial do evento ([www.montejuntotrail.com](http://www.montejuntotrail.com)) e na página de Facebook oficial do evento. O pagamento da respetiva inscrição deverá ser efetuado através da referência bancária enviada por e-mail pelo referido serviço de inscrições, sendo esse mesmo serviço responsável pela publicação do nome dos inscritos nas respetivas listas online. Taxas de Inscrição:

#### **1º fase até dia 30 de Abril de 2018**

**4€ - Caminhada 8 km c/ t-shirt técnica ( uso obrigatório )**

**9€ - Mini Trail 10 km c/ t-shirt técnica**

**12€ - Trail Curto 17 km c/ t-shirt técnica**

**15€ - Trail Longo 30 km c/ t-shirt técnica**

#### **2º fase de dia 1 de Maio a 13 de Maio de 2018**

**6€ - Caminhada 8 km c/ t-shirt técnica ( uso obrigatório )**

**11€ - Mini Trail 10 km c/ t-shirt técnica**

**14€ - Trail Curto 17 km c/ t-shirt técnica**

**17€ - Trail Longo 30 km c/ t-shirt técnica**

**Os montantes apresentados NÃO incluem almoço. Existe a possibilidade de reserva de almoço por um valor extra ao da taxa de inscrição, que será de 3 euros.** No momento da inscrição, é importante que cada participante indique se pretende que na sua inscrição seja incluído almoço, sendo que cada elemento faz com que o preço total varie.

Outras informações/condições:

**• As inscrições encerram no dia 13 de Maio de 2018 pelas 23h59m horas ou quando preenchidas as vagas existentes.**

• Não terão lugar inscrições no dia da prova;

• As inscrições sem pagamento efetuado ou efetuadas depois do dia 13 de Maio de 2018 não serão aceites;

• Os atletas e seus clubes são responsáveis por verificar, através das listagens de inscritos divulgadas, se todos os seus dados se encontram corretos. Só serão aceites retificações até dia 11 de Maio de 2018.

**Não serão devolvidas taxas de inscrição.**

#### 7º - SECRETARIADO E DORSAIS

O secretariado do evento funcionará das 7h30 às 8h40 de domingo, dia 20 de Maio de 2018, no Centro interpretativo da Serra de Montejunto ( Junto ao parque de campismo Montejunto ), o ponto de partida e chegada de todas as provas. Os dorsais dos atletas serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição e documento de identificação. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível. Não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado de forma perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

#### 8º - PROGRAMA/HORÁRIO (sujeito a alterações):

7h30m – Abertura do Secretariado

8h40m – Encerramento do Secretariado

8h50m – Briefing aos atletas

9h00m – Partida do Trail Longo 30k

9h00m – Partida do Trail Curto 17k

9h00m – Partida do Mini Trail 10k

9h00m – Partida da Caminhada 8 km

12h00m – Início do serviço de almoço

A partir das 13h00 (ou assim que possível) – Classificações e cerimónia de entrega de prémios

#### 9º - TEMPO LIMITE

O Trail Longo e o Trail Curto terão tempos limite de conclusão, não existindo tempo limite para a conclusão do Mini Trail e da Caminhada. Estas “janelas” temporais serão anunciadas em breve pela Organização. Relembramos que todos os atletas que pretendam continuar além destes tempos limite ficarão por sua conta e risco, ficando a Organização isenta de qualquer responsabilidade. Os atletas que alcançarem os seguintes abastecimentos após as horas indicadas à frente de cada um dos abastecimentos indicados abaixo serão impedidos de continuar e conseqüentemente recolhidos pela Organização.

Prova de 30 km (/tempo limite/horário limite):

6:00 Horas – 15:00 horas

Prova de 18 km (/tempo limite/horário limite):

4:00 Horas – 13:00 horas

## 10º - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Caberá às forças policiais e a membros da Organização (devidamente identificados com coletes refletivos) a gestão e controlo do trânsito automóvel no decorrer da prova, assim como a sinalização em locais considerados. Contudo, os participantes devem ter em consideração que, apesar da presença da Guarda Nacional Republicana em alguns pontos da prova, será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em todas as passagens. Assim, em vias onde a circulação automóvel seja possível, deverão cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de vir a assumir potenciais danos e/ou indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 11º - MATERIAIS E SERVIÇOS INCLUÍDOS NA INSCRIÇÃO

Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail:

Dorsal, seguro de acidentes pessoais, alimentos e bebidas nos postos de abastecimento, banhos e brindes recolhidos pela organização até à data do evento (sujeito a confirmação).

Caminhada:

Seguro de acidentes pessoais, alimentos e bebidas nos postos de abastecimento, banho.

## 12º - SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A sede da Organização será junto ao Parque de Campismo Rural do Montejunto, local onde será instalada a meta e onde funcionarão todos os serviços de apoio pré e pós-prova.

## 13º - APOIO E EMERGÊNCIA

Encontrar-se-ão ao longo do percurso elementos do staff, em locais específicos, de modo a orientar os atletas em caso de necessidade, registar ocorrências e prestar apoio em caso de necessidade. O serviço ambulatório estará a cargo dos Bombeiros Voluntários de Alenquer e Bombeiros Voluntários do Cadaval, com um Plano de Evacuação e Socorro, com equipas e meios de apoio, socorro e emergência espalhadas ao longo do percurso, de forma a prestar os cuidados necessários a potenciais acidentes que possam ocorrer durante o evento.

## 14º - SEGURANÇA

Nunca será demais lembrar que os participantes devem pautar a sua conduta por princípios de preservação ambiental, paisagística e cultural, não devendo deixar à sua passagem qualquer vestígio da sua presença no local, para mais encontrando-se numa Área de Paisagem Protegida. Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida e serem submetidos a um controlo zero tendo em vista a cronometragem de tempos. Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento. No dorsal do atleta serão indicados dois números de telefone a serem usados caso necessário. Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada, devidamente balizadas. As viaturas dos atletas devem ser estacionadas nas zonas permitidas, de forma a não perturbar a normal circulação automóvel. 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.

## 15º - SANÇÕES

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como o recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todos os percursos, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. Os atletas que não cumprirem as normas constantes no presente regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento. De modo a salvaguardar o direito dos atletas a reclamações, será permitida a continuidade em prova.

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- e) Altere ou troque o dorsal (desclassificado);
- f) Ignore as indicações dos membros da Organização (penalização);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- h) Não passe nas Zonas de Controlo e/ou não pare nos Postos de Controlo (desclassificado);
- i) Utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros (desclassificado);
- j) Não devolva à organização o chip de cronometragem de tempos (desclassificado);

## 16º - REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atos das provas deverão ser norteados por um completo espírito de fair-play, assumindo a organização e os atletas, pelo fato de aceitarem este regulamento no ato da inscrição, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural, tendo em vista um impacto ambiental nulo.

## 17º - METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

As classificações/contagens e registo de tempos serão realizados através de sistema eletrónico, sendo distribuído um dorsal e chip a cada atleta inscrito.

## 18º - ZONAS DE CONTROLO E POSTOS DE CONTROLO

Existirão ao longo do percurso Zonas de Controlo (ZC) de passagem dos atletas, servindo apenas como controlo de passagem e/ou medição dos tempos intermédios dos atletas. A não passagem de um atleta por uma destas zonas é merecedora de apreciação por parte da Organização e, caso se confirme que a mesma resulte do recurso a atalhos por parte do atleta, este será desclassificado. Poderá a Organização, face às condições atmosféricas verificadas e/ou outras variáveis, criar Postos de Controlo (PC) de passagem dos atletas, com paragem obrigatória (e tão breve quanto possível). A não paragem num destes pontos implica a desclassificação do atleta. A localização dos Postos de Controlo e Zonas de Controlo não serão do conhecimento dos atletas.

## 19º - ABASTECIMENTOS

A Organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, sendo distribuída água e fruta em todos os abastecimentos e na meta/chegada.

Por motivos ambientais, a prova decorrerá em semi-auto-suficiência com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, estes devem encher o seu reservatório nas zonas de abastecimento, ou, em alternativa, beber água no local.

Trail Longo – 3 abastecimentos líquidos e sólidos.

Trail Curto – 1 abastecimento líquido e sólido.

Mini Trail – 1 abastecimento líquido e sólido.

Caminhada – 1 abastecimento líquido e sólido.

Nota: a estes abastecimentos acresce um outro, líquido e sólido, à chegada. Os pontos de abastecimento serão indicados em breve e aquando da divulgação dos gráficos de altimetria das três distâncias.

## 20° - ESCALÕES

São considerados os seguintes escalões etários:

M/F Seniores – 18 anos a 39 anos

M/F40 – 40 anos a 49 anos

M/F50 – 50 anos em diante

Para o apuramento dos escalões etários é considerada a idade à data de realização da prova.

## 21° - CLASSIFICAÇÕES

As classificações e registo de tempos dos trails serão efetuados: Individualmente – Será elaborada uma lista classificativa geral e por escalão de todos os atletas, ordenada pelo tempo gasto desde a partida até à meta... A caminhada não terá carácter competitivo, pelo que não existirão classificações e registo de tempos nessa mesma modalidade.

## 22° - PRÉMIOS

Trail Longo

- Troféus aos três primeiros da geral e do escalão masculinos.
- Troféus aos três primeiros da geral e do escalão femininos.
- Troféus às três primeiras equipas

Trail Curto

- Troféus aos três primeiros da geral e do escalão masculinos.
- Troféus aos três primeiros da geral e do escalão femininos.

Outros prémios:

- 1) Será atribuído um prémio à equipa mais numerosa no conjunto de atletas presentes no Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail;
- 2) Troféu relativo à prova e outros prémios que a organização venha a angariar para todos os participantes no Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada (lembranças a confirmar pela Organização);

## 23° - MATERIAL RECOMENDADO E OBRIGATÓRIO

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência; OBRIGATORIO
- Apito;
- Corta-vento;
- Telemóvel com carga completa (e saldo); OBRIGATÓRIO!
- Reservatório de líquidos; OBRIGATÓRIO!
- Reforço alimentar.

O material acima indicado é importante e a Organização recomenda que todos os participantes se façam acompanhar do mesmo em todos os momentos da prova. A Organização não pode ser responsabilizada por qualquer consequência decorrente da não utilização ou não presença do material acima indicado.

**IMPORTANTE:** no Trail Longo de 30 kms é OBRIGATÓRIO que cada atleta leve consigo ao longo de todo o percurso uma manta de sobrevivência e um apito. A Organização não

pode ser responsabilizada por qualquer consequência decorrente da não utilização ou não presença deste material. E reserva-se ao direito de desclassificar ou impedir a participação de qualquer atleta inscrito nos 30 kms que não tenha consigo estes dois elementos.

#### 24° - MARCAÇÕES

O percurso estará marcado com fitas coloridas e setas de indicação, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

#### 25° - RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

#### 26° - DIREITOS DE IMAGEM

O participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, Internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### 27° - CASOS OMISSOS

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

#### 28° - INFORMAÇÕES EXTRA

Como chegar

De Lisboa: Seguir a A1 em direção ao Porto, sair na saída “Alenquer / Azambuja”. Seguir na direção de Abrigada/Montejunto.

De Santarém: Seguir a A1 em direção a Lisboa, sair na saída “Aveiras”. Seguir na direção de Alcoentre/Cercal/Montejunto.

De Torres Vedras: Seguir em direção a Maxial/Vilar. Seguir na direção de Vila Verde dos Francos/Montejunto.

#### 30° - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

O presente regulamento segue as normas e recomendações da ATRP (Associação de Trail Running de Portugal). Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Montejunto Trail 2018, aceitam o presente regulamento. Este regulamento pode ainda ser alterado de modo a que fique mais completa a informação .

Cadaval 27 de Março de 2018