



REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- **ULTRA TRAIL (50 km)** - a partir dos 18 anos.
- **TRAIL LONGO (25 km)** - a partir dos 18 anos.
- **TRAIL CURTO (15 km)** - a partir dos 16 anos (para menores, necessário termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação).
- **CAMINHADA (8 a 10 km)** - sem idade mínima, desde que os menores estejam acompanhados por uma pessoa responsável maior de idade.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

- O ato de inscrição e posterior pagamento pressupõem a total aceitação do presente regulamento e das suas condições de participação.
- As inscrições são feitas on-line em www.offcrono.pt

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

- O UTSG – Ultra Trail Serra de Grândola é um evento que decorre maioritariamente por trilhos e caminhos com subidas íngremes e descidas acentuadas, o que a torna especialmente dura e exige que os atletas participantes tenham alguma experiência prévia em competições de trail. Ter uma elevada preparação física e saber fazer a gestão do esforço físico e mental são domínios que os atletas deverão possuir.

1.4. AJUDA

- Qualquer ajuda externa, exceto em situações de emergência, leva à desqualificação dos atletas envolvidos.

1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL

- Será atribuído um dorsal a cada atleta, o qual terá que se colocado obrigatoriamente na frente e mantido visível permanentemente, no decorrer de toda a competição.

1.6. REGRAS DE CONDUTA

- Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, serão alvo da imediata desclassificação do atleta.
- Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos resultantes da sua participação na competição.
- Todos os atletas devem cumprir as indicações da organização, sob pena de serem desclassificados.

2. PROVA

2.1. ORGANIZAÇÃO

- O UTSG - Ultra Trail Serra de Grândola é uma prova de trail running, organizada pelo Município de Grândola e pelo Clube Amiciclo, com o apoio do movimento associativo do concelho.
- O UTSG – Ultra Trail Serra de Grândola, faz parte do Prozis Campeonato Nacional de Ultra Trail, da Locatoni Taça de Portugal de Trail – Zona Sul, da Associação de Trail Running de Portugal.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo 5.11.2017**

6h30 - 7h45 | Secretariado para o Ultra Trail
6h30 - 8h45 | Secretariado para o Trail Longo
6h30 - 9h15 | Secretariado para o Trail Curto e para a Caminhada
8h00 | Partida Ultra Trail
9h00 | Partida Trail Longo
9h30 | Partida Trail Curto
9h40 | Início da Caminhada
10h30 | Chegada Trail Curto (previsão 1º atleta)
11h15 | Chegada Trail Longo (previsão 1º atleta)
12h30 | Chegada Ultra Trail (previsão 1º atleta)
A partir das 14h00 | Entrega de Prémios (para todas as distâncias)

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

- As competições desenrolam-se maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na Serra de Grândola e terá três distâncias: 50km, 25km e 15km.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

MAIS AS INFORMAÇÕES BREVEMENTE.

- Os percursos estarão identificados com fita balizadora própria para o efeito. Para além da fita, serão colocadas placas informativas e direcionais, com indicação das zonas perigosas e das distâncias percorridas ou a percorrer até à meta.
- Em função das condições climáticas que se verificarem nos dias que antecedem a realização do evento, poderá existir a necessidade de alterar partes dos percursos, com o objetivo de garantir a segurança dos atletas participantes.

2.5. TEMPO LIMITE

- Para completar o Ultra Trail: 9H
- Para completar o Trail Longo: 6H
- Para completar o Trail Curto: 4H

2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo electrónico de tempos.
- O controlo de tempos será feito à partida e na linha de meta.
- Haverá registo de tempos de passagem em pontos intermédios.

2.7. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- O Ultra Trail terá 5 a 6 pontos de abastecimento (sólidos e líquidos ou apenas líquidos).
Mais informações brevemente.
- O Trail Longo terá 3 a 4 pontos de abastecimento (sólidos e líquidos ou apenas líquidos).
Mais informações brevemente.
- O Trail Curto terá 1 a 2 pontos de abastecimento (sólidos e líquidos ou apenas líquidos).
Mais informações brevemente.
- A Caminhada terá abastecimento líquido na meta.

2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- A organização efetuará controlo e verificação do equipamento obrigatório durante a entrada de todos os participantes no **ULTRA TRAIL**, na ativação do chip (km 0).
- Caso se verifique que o atleta não dispõe de todos os itens em baixo mencionados, **será impedido de participar na competição** e não haverá devolução do valor da inscrição.
- **Material OBRIGATÓRIO para o Ultra Trail**
 - ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil (mínimo 1Litro)
 - ✓ Manta de sobrevivência
 - ✓ Telemóvel
 - ✓ Apito

- **Material RECOMENDADO para o Trail Longo e Trail Curto**

- ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil
- ✓ Manta de sobrevivência
- ✓ Telemóvel
- ✓ Apito

2.8.1. OUTRO MATERIAL RECOMENDADO PARA AS 3 DISTÂNCIAS

- ✓ Corta-vento
 - ✓ Abastecimento próprio de emergência
 - ✓ Camisola térmica
- A organização **não** colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente, pelo que será obrigatório aos atletas de todas as competições terem em sua posse um recipiente (cantil, copo, bidon, etc.), para se abastecerem nos locais de abastecimento.

2.9. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Partida e chegada urbana controlada pela organização e pelas autoridades, com encaminhamento para os percursos da prova em terra batida.
- Quando a prova se desenrola em estrada, os atletas deverão progredir na berma e em fila indiana.
- Existirão elementos da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc).

2.10. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

- Os atletas deverão cumprir este regulamento e adotar uma conduta desportiva e ambiental adequadas.
- As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova, em função da gravidade da infração.
- Os atletas têm que fazer a totalidade dos percursos, caso contrário serão desclassificados.
- Os atletas estão obrigados a comunicar a desistência ao 1º elemento da organização que encontrarem.

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

- A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e facilitando transporte até à meta.
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada atleta participante.

2.12. SEGURO DESPORTIVO

- É disponibilizado a todos os atletas participantes em prova, o seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei vigente e o seguro de responsabilidade civil, independentemente dos atletas estarem protegidos por outros tipos de seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- As inscrições para o Ultra Trail, Trail Longo, Trail Curto e para a Caminhada, serão feitas on-line no site www.offcrono.pt
- As inscrições serão limitadas a:
 - ✓ 100 Participantes no Ultra Trail (50km);
 - ✓ 200 Participantes no Trail Longo (25km);
 - ✓ 200 Participantes no Trail Curto (15km);
 - ✓ 120 Participantes na Caminhada (8 a 10 km).
- As inscrições podem ser efetuadas até ao dia 26 de Outubro.

3.2. VALORES, PERIODOS PARA INSCRIÇÃO E PROMOÇÕES

DISTÂNCIA	DE 27 JUNHO ATÉ 26 OUTUBRO	PROMOÇÕES
ULTRA TRAIL (50KM)	20€	15€ para as 30 primeiras inscrições.
TRAIL LONGO (25KM)	15€	10€ para as 50 primeiras inscrições. 10€ para os 20 primeiros Pares Mistos inscritos.
TRAIL CURTO (15KM)	10€	7,5€ para as 50 primeiras inscrições.
CAMINHADA	8€	- - -

- O almoço para atletas e/ou acompanhantes terá o custo unitário de 7€, sendo reservado e pago no ato da inscrição em www.offcrono.pt

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efetuam devoluções do valor da inscrição nem de almoços.

3.4. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NO ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO E TRAIL CURTO

- Dorsal
- Registo eletrónico de tempos
- Abastecimentos
- Seguro
- T-shirt do evento
- Banhos
- Merchandising do Concelho de Grândola
- Massagens
- Primeiros socorros

3.5. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NA CAMINHADA

- Dorsal
- Abastecimento líquido
- Seguro
- T-shirt do evento
- Primeiros Socorros

3.6. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- No momento do levantamento do dorsal é necessário apresentar documento de identificação.
- O Secretariado da prova funcionará no Complexo Desportivo Municipal José Afonso, no dia 5 de Novembro, a partir das 6h30.

4. ESCALÕES E PRÉMIOS

4.1. LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada a partir das 14h00, para todas as distâncias, no Complexo Desportivo Municipal José Afonso.

4.2. ESCALÕES

ESCALÕES ETÁRIOS		
Idades	Masculino	Feminino
< 23 anos	Sub 23	Sub 23
23 - 39 anos	Séniore	Séniore
40 – 44 anos	M 40	F 40
45 – 49 anos	M 45	F 45
50 – 54 anos	M 50	F 50
55 – 59 anos	M 55	F 55
60 anos ou >	M 60	F 60
Pares Mistos (M + F) escalão único / Válido apenas no Trail Longo		

4.3. PRÉMIOS INDIVIDUAIS, POR EQUIPAS E PARES MISTOS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros de cada escalão e aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina no Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto.
- Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas do Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto.
- Uma equipa é constituída por um mínimo de 4 atletas.
- Será considerada a soma de tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa que terminem a prova.
- Será atribuído um “Prémio de Montanha” ao atleta que efetuar no menor tempo, uma subida do percurso a definir em cada uma das distancias.
- Será atribuído Prémio à equipa com mais elementos a finalizar, o sumatório das 3 provas de Trail.

4.3.1 PARES MISTOS (Válido apenas no Trail Longo)

- A inscrição e o preço são individuais.
- Pares Mistos são constituídos obrigatoriamente por dois atletas: um Masculino e um Feminino.
- O Par Misto tem que realizar a totalidade da prova em conjunto, e chegar à linha de meta em simultâneo.
- Não há registo de tempos individuais.
- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros Pares Mistos.

4.4. PRAZOS PARA RECLAMAÇÕES

- Qualquer reclamação ou protesto terá que ser apresentado por escrito, à equipa técnica da prova, no Secretariado, até 30 minutos depois de afixados os resultados.

5. INFORMAÇÕES DO CONCELHO

5.1. COMO CHEGAR

<http://www.cm-grandola.pt/pages/232>

5.2. ONDE DORMIR

<http://www.cm-grandola.pt/pages/234>

5.3. ONDE COMER

<http://www.cm-grandola.pt/pages/292>

5.4. LOCAIS A VISITAR

<http://www.cm-grandola.pt/pages/318>

6. NOTAS E ALTERAÇÕES

- Qualquer alteração ao presente regulamento, será comunicada a todos os participantes através de email ou no Facebook do evento.