



## REGULAMENTO GERAL DA PROVA

### I Trail do Falcão Real

**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página do facebook GDA - Trailrunners e ao evento – **Trail do Falcão Real 1ª Edição**, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## ORGANIZAÇÃO

O Evento “**I Trail do Falcão Real**” é uma prova de TrailRunning organizado pelo Grupo Desportivo de Alcoutim - Trailrunners, em colaboração com a Câmara Municipal de Alcoutim e União das Freguesias Alcoutim e Pereiro, que será realizada no dia 15 de Dezembro de 2019, pelas 09:00 horas, prova que conta para a Liga Transfronteiriça (final de duas provas) e segunda prova da Taça Alengarve de Trail (TAT).

Os percursos têm as seguintes distâncias:

Trail Longo de 25 KM;

Trail Curto de 15 Km;

**Caminhada com uma distância aproximada de 8 Km que não terá classificações.**

### 1. Condições de participação

#### 1.1 Idade mínima permitida de participação nos diferentes percursos

Trail Longo 25Km  $\geq$  18 anos;

Trail Curto 15Km  $\geq$  18 anos;

Caminhada 8Km  $\geq$  16 anos

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site: <https://www.crono.aaalgarve.org/>

**Nota:** A organização garante **Tshirt 42K** para as inscrições realizadas até ao dia 1 de Dezembro de 2019.

#### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- 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 corredor a gerir os seus problemas.

- Aconselhamos os atletas que efetuem exames médicos de rotina a fim de saberem como estão as suas condições físicas e psicológicas.



#### **1.4. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O dorsal dispõe de números de telemóveis referentes a números de emergência e da organização.

#### **1.5. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## **2. PROVAS – DATA / LOCAL / HORÁRIOS**

### *1 Trail do Falcão Real 15 Dezembro 2019*

#### **14 Dezembro 2019**

18h00 – Abertura do Secretariado e entrega de Dorsais (Sede do Grupo Desportivo de Alcoutim)

21h00 - Encerramento

#### **15 Dezembro 2019**

07h00 – Abertura do Secretariado e entrega dos Dorsais (Partida, Cais de Desembarque de Alcoutim )

08h45 – Briefing / Controlo Zero (TL)

09h00 – Início Trail Longo

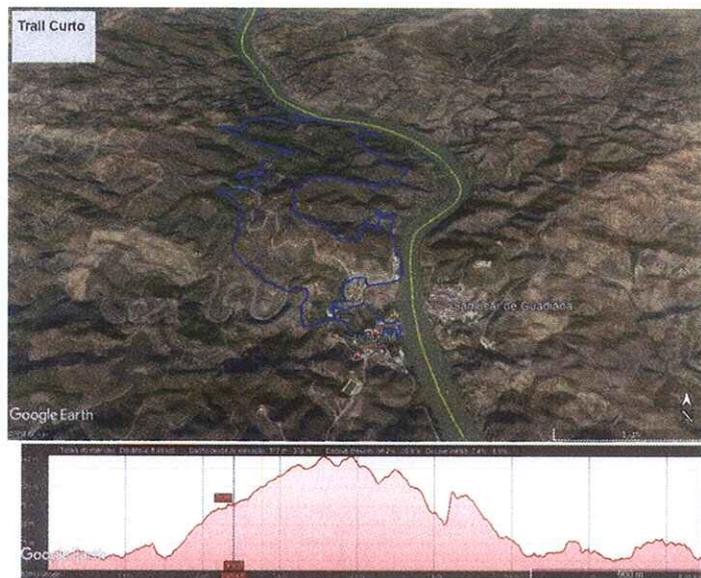
09H05 – Briefing / Controlo Zero (TC)

09H10 – Início Trail Curto

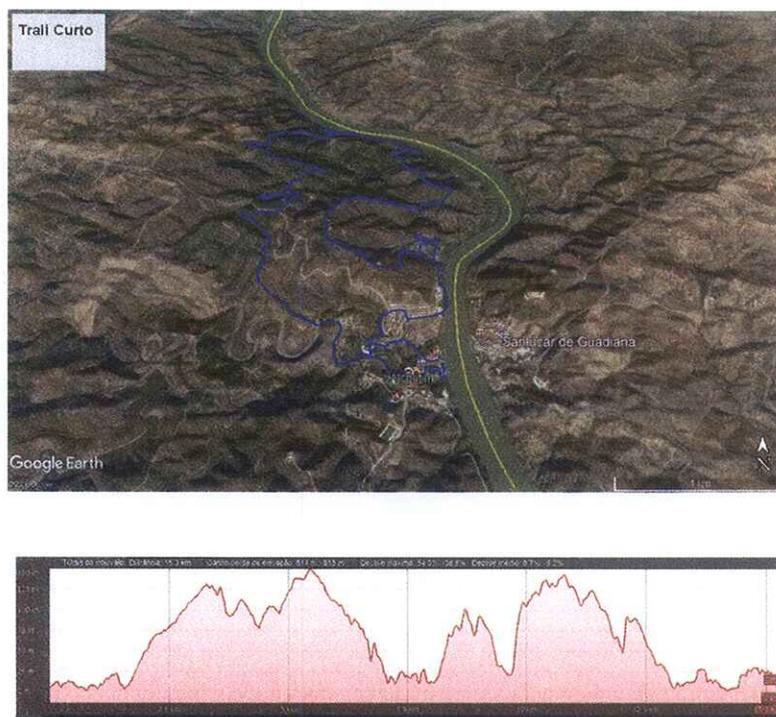
09h15 – Briefing - Caminhada

## 2.1. Percursos e altimetria

### Caminhada 8 Km



### Trail Curto 15 Km



*[Handwritten signature]*  
Associação de Atletas  
do Algarve  
16/10/14

## Trail Longo 25 Km



### 2.2. Tempos e Limites

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o limite estipulado

Distancias (categorização por distancia) / Altimetria (desnível positivo e negativo acumulado) / tempo máximo.

Trail Longo: Distância de 25 Km; desnível + 1250; desnível – 1220; tempo máximo 5 H.

Trail Curto: Distância de 15 Km; desnível + 840; desnível – 830; tempo máximo 3 H.

Caminhada: Distância 8 Km; desnível + 110; desnível - 110.

### 2.3. Locais de abastecimento

A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer as necessidades consoante as distancias que vai percorrer.

#### TL 25km

Líquido – (+/- 8.5 km)

Líquido/Sólido – (+/- 14km)

Líquido/Sólido – (+/- 22km)

Líquido/Sólido – (final)

#### TC 15km

Líquido/Sólido – (+/- 6.5 km)

Líquido/Sólido – (+/- 12km)

Líquido/Sólido – (final)

#### Caminhada 8 Km

Líquido/sólido - (+/- 4 Km)

\*Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.



#### **2.4. Postos de controlo**

Haverá 2 postos de controlo ao longo do TL e 1 posto de controlo ao longo do TC. É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

#### **2.5. Material obrigatório**

No controlo "0" os atletas do TC e TL terão de apresentar o material obrigatório que irá transportar durante a prova.

Durante a prova elementos da organização podem solicitar a verificação do material obrigatório.

##### TL e TC

- Telemóvel;
- Reservatório de líquidos.

**Nota:** 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.

#### **2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.**

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

#### **2.7. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não leve o material obrigatório (penalização);
- b) 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) Alteração do dorsal (desclassificado);
- f) Ignore as indicações da organização (penalização);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);

#### **2.8. Seguro desportivo**

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.



### 3. Inscrições

**3.1. Processo inscrição** As inscrições terão que ser efetuadas online no site: <https://www.crono.aalgarve.org/>

#### 3.2. Valores e tipo de inscrições

TL 25 km - 14 Euros

TC 15 km - 12 Euros

Caminhada - 6 Euros

#### 3.3. Material incluído com a inscrição

Trail Longo de 25 km e Trail Curto de 15 km:

- Dorsal;
- T shirt 42K
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Sandes de porco no espeto e uma bebida, no final;
- Banhos;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Caminhada: - Seguro de acidentes pessoais;

- Abastecimentos;
- Guias;
- Sandes de porco no espeto e uma bebida, no final.
- Para a caminhada a t shirt K42 tem um valor acrescido de 5€.
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

#### 3.4 Devolução do valor da inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

#### 3.5. Categorias

Prémios para os 3<sup>o</sup> primeiros classificados M/F da geral

#### Escalões da prova de TL:

Sub <23 M - (18 a 22 anos)

M Seniores - (23 a 39 anos)

M40 - (40 a 44 anos)

M45 - (45 a 49 anos)

M50 - (50 a 54 anos)

M55 - (55 a 59 anos)

M60 - (com mais de 60 anos)

Sub <23 F - (18 a 22 anos)  
F Seniores - (23 a 39 anos)  
F40 - (40 a 44 anos)  
F45 - (45 a 49 anos)  
F50 - (50 a 54 anos)  
F55 - (55 a 59 anos)  
F60 - (com mais de 60 anos)



**Nos escalões é considerado a idade a 31 Outubro de 2020.**

### **Escalões da prova de TC**

Sub 23 M - (18 a 22 anos)  
M Seniores - (23 a 39 anos)  
M40 - (40 a 44 anos)  
M45 - (45 a 49 anos)  
M50 - (50 a 54 anos)  
M55 - (55 a 59 anos)  
M60 - (com mais de 60 anos)  
Sub <23 F - (18 a 22 anos)  
F Seniores - (23 a 39 anos)  
F40 - (40 a 44 anos)  
F45 - (45 a 49 anos)  
F50 - (50 a 54 anos)  
M55 - (55 a 59 anos)  
F60 - (com mais de 60 anos)

**Nos escalões é considerado a idade a 31 Outubro de 2020.**

### **3.6 Prémios**

Os 3 primeiros classificados na geral e por escalão, masculino/feminino; a melhor equipa do Trail Curto e do Trail Longo; têm direito a prémios concedidos pela organização.

### **4. Marcação do percurso**

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida. Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais. Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## 5. 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.

## 6. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que 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.

## 7. Casos omissos

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

## 8. Contactos e Informações da Organização

Telefs: 027808476/963011868

Email – [gdalcoutim.falcoestrial@gmail.com](mailto:gdalcoutim.falcoestrial@gmail.com)

Evento <https://www.facebook.com/events/538638323558411>

Pagina – <https://www.facebook.com/gdalcoutim.falcoestrial>

## 9. Estadias

### Chão duro Pavilhão de Alcoutim - (grátis)

- Hotel D'Alcoutim

- Paisagem do Guadiana Turismo Rural:

<https://www.booking.com/hotel/pt/paisagem-do-guadiana-turismo-rural.pt-pt.html>

- Alojamento local - Casa da Corte da Seda:

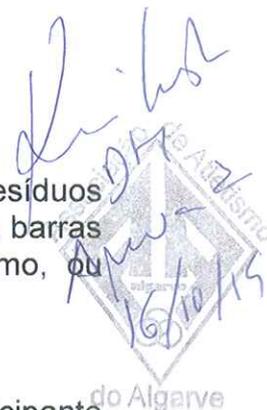
[https://www.airbnb.pt/rooms/30063023?source\\_impression\\_id=p3\\_1570610644\\_aD0Y5gtqg156V3HW](https://www.airbnb.pt/rooms/30063023?source_impression_id=p3_1570610644_aD0Y5gtqg156V3HW)

- Alojamento Brisas Guadiana – Alcoutim:

[https://www.airbnb.pt/rooms/14225243?source\\_impression\\_id=p3\\_1570610889\\_tmjSUErLoNJ5Vtm0](https://www.airbnb.pt/rooms/14225243?source_impression_id=p3_1570610889_tmjSUErLoNJ5Vtm0)

- Alojamento Local – Casa dos Avós:

[https://www.airbnb.pt/rooms/13368573?source\\_impression\\_id=p3\\_1570611053\\_GMM3pJKGp%2BVN6PYN](https://www.airbnb.pt/rooms/13368573?source_impression_id=p3_1570611053_GMM3pJKGp%2BVN6PYN)



- Alojamento Central – Alcoutim:

<https://pt.reserving.com/hoteis/europa/portugal/faro/alcoutim/alojamento-central>

Casa do vale das Hortas:

<http://www.valedashortas.com>

Casa Grande Alcaria Cova:

<http://www.alcariacova.com/casa.html>

A/L – Alfazema do Monte – Alcoutim:

<http://www.alfazemadomonte.pt/descricao.html>



## 10. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

**Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.**