

Câmara de Lobos - Madeira Trail Series

REGULAMENTO

1. Organização

O Câmara de Lobos - Madeira Trail Series é uma prova de corrida (TrailRunning) organizada pelo Diário de Notícias, com o apoio técnico da ACDJS (Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra) e da ACRE (Associação Cultural e Recreativa do Estreito), inserida no projecto da AMRAM - Associação de MUNICIPIOS da Região Autónoma da Madeira que prevê a realização de provas de TrailRunning em todos os concelhos, terá lugar no Município de Câmara de Lobos nos dias 21 e 22 Novembro 2015.

Contando com três percursos – Ultra Trail de 47km 2700 D+ CL-MTS, Trail Longo de 22Km 1500 D+ CL-MTS e Trail Curto de 8,5Km 310 D+ CL-MTS de distância, a prova mais longa percorre as cinco freguesias do concelho de Câmara de Lobos e ainda uma passagem pela freguesia do Campanário, concelho da Ribeira Brava.

As duas primeiras provas estão agendadas para o dia 21 de Novembro de 2015, pelas 06h00 (47Km), 08h00 (22Km), e no dia seguinte, às 09h30 para a distância mais curta (8,5km).

A partida e chegada das duas primeiras distâncias têm lugar no Centro da Vila do Estreito de Câmara de Lobos, junto a Praça do Mercado Municipal local e a distância mais curta terá como ponto de partida o mítico miradouro do Cabo Girão finalizando também no Mercado Municipal do Estreito.

2. Programa

Domingo 8 de Novembro de 2015 - Data Limite de inscrições

Quarta-feira, 18 de Novembro - apresentação do “Câmara de Lobos - Madeira Trail Series” – (a designar)

Quarta-feira, 18 de Novembro – 15h00 às 20h00 - Levantamento de peitoral/documentos no Centro Cívico do Estreito de Câmara de Lobos.

Quinta-feira, 19 de Novembro - 15h00 às 20h00 - Levantamento de peitoral/documentos no Centro Cívico do Estreito de Câmara de Lobos

Sábado 21 de Novembro de 2015 - Dia do evento.

05h00 – Abertura do centro do evento – Vila Viva (ultimo piso do Mercado do Estreito)

05h00 – Funcionamento do secretariado

05h30 – Reunião com os participantes

05h45 – Entrada em zona de concentração dos participantes Ultra Trail 47 Km CL-MTS, verificação de material obrigatório

06h00 – Partida do Ultra Trail 47 Km CL-MTS

07h45 – Entrada em zona de concentração dos participantes Trail Longo 22 Km CL-MTS verificação de material obrigatório

08h00 – Partida Trail Longo 22 Km CL-MTS

17h00 – Tempo limite das provas

Domingo 22 de novembro 2015 – Dia de evento (prova curta)

08h30 – Partida do Transporte para a partida da prova de 8,5km

09h00 – Entrada em zona de concentração dos participantes Trail Curto de 8,5Km CL-MTS, verificação de material obrigatório

09h30 – Partida da prova 8,5km do Miradouro do Cabo Girão

12h00 – Tempo limite da prova, seguido de cerimónia de entrega de prémios.

3. Competitividade e Respeito pelo Ambiente

“Câmara de Lobos - Madeira Trail Series” é realizado em absoluto respeito pela natureza. Serão desclassificados os participantes que exerçam comportamento de desrespeito pelo meio ambiente no decorrer dos percursos.

4. Provas

Ultra Trail CL-MTS 47km 2700m D+

- . Trail em semiautonomia, com 3 abastecimentos completos (sólidos e líquidos) e 2 abastecimentos líquidos.
- . 47km de extensão, com 2700 metros de desnível positivo (D+).
- . Limite de participantes 250.
- . Partida às 06h00.
- . Tempo limite para conclusão da prova 11h00.

Trail Longo CL-MTS 22Km 1500mD+

- Trail em semiautonomia, com 2 abastecimentos completos (sólidos e líquidos) e 2 abastecimentos líquidos.
- . 22 km de extensão, 1500 metros de desnível positivo (D+).
 - . Limite de participantes 400.
 - . Partida às 08h00
 - . Tempo limite para conclusão da prova 08h00.

Trail Curto CL-MTS 8,5Km 310 D+

- . Trail em semiautonomia, com 1 abastecimento líquido e 1 sólido na chegada
- . 8.5 km de extensão, 310 metros de desnível positivo (D+).
- . Limite de participantes 350.
- . Partida às 09h30
- . Tempo limite para conclusão da prova 12h00

5. Requisitos para Participação e Semiautonomia

- . Aberto a participantes com 18 ou mais anos;
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- Efectuar correctamente a inscrição e o respectivo pagamento.
- Uma vez que **não haverá corte de tráfego rodoviário**, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, assim como é obrigatório respeitar as áreas cultivadas e propriedade privada em geral. Os participantes serão responsáveis por quaisquer danos que provoquem a terceiros e eventuais indemnizações daí resultantes.
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem

suficientemente treinados para isso.

- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente condições climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva).
- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, entre outros.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
- Entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido.

6. Termo de Responsabilidade

Os participantes inscritos nas provas do “Camara de Lobos - Madeira Trail Series”, terão de preencher, assinar e entregar um termo de responsabilidade, onde declaram participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição, não podendo reclamar com a organização, autoridades, colaboradores, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, para além da cobertura do seguro de acidentes pessoais que cobre os participantes no evento.

7. Escalões e Categorias

Masculinos:

Sub - 23 (18 a 23 anos)

Seniores (24 a 39 anos)

M-40 (40 a 44 anos)

M-45 (45 a 49 anos)

M-50 (50 a 54 anos)

M-55 (55 a 59 anos)

M-60 (60 ou mais anos)

Femininos:

Sub - 23 (18 a 23 anos)

Seniores (24 a 39 anos)

F-40 (40 a 44 anos)

F-45 (45 a 49 anos)

F-50 (50 a 54 anos)

F-55 (55 a 59 anos)

F-60 (60 ou mais anos)

Para efeitos de definição do escalão de competição, as idades estabelecidas são as que os participantes têm a 1 de Janeiro do ano a que diz respeito a competição.

Caso não exista o mínimo de 6 participantes por escalão, a organização poderá agrupar os atletas inscritos nesse escalão no imediatamente superior, quando possível.

8. Inscrições

As inscrições deverão ser efectuadas on-line, mediante o preenchimento de um formulário, no site do evento: <http://acdjardimdaserra.com> até dia **8 de Novembro de 2015**, podendo encerrar antes se atingir o limite de inscrições.

Por motivos logísticos a organização limita a 850 o número total de participantes no conjunto das distâncias em prova, excepto existam condições logísticas para ultrapassar o número fixado.

A confirmação da inscrição é feita contra o pagamento da respectiva taxa, até dia 11 de Novembro de 2015, por referência de multibanco (easypay).

A inscrição no evento pressupõe a aceitação de todas as regras estabelecidas pela organização, em regulamento e em outras indicações adicionais fornecidas até à sua integral realização.

A inscrição será aceite por ordem de registo online e respectivo pagamento da taxa. Os inscritos devem consultar as listas de inscritas divulgadas semanalmente na página do evento.

Os dados fornecidos na inscrição são da responsabilidade do participante e são os referenciados para efeitos de seguro.

Em caso de cancelamento da prova por motivo de força maior, nomeadamente, alertas de tempo, catástrofe ou conflitos generalizados e que impeçam a realização da prova e/ou outros que a organização considere, será devolvido 50% do valor da taxa de inscrição, quando reclamada até 60 dias após a data do evento.

Em caso de condições climatéricas adversas que impeçam a realização parcial ou total do percurso, no próprio dia do evento, o valor pago pelas taxas de inscrições não será devolvido.

9. Taxas de Inscrição

Até 8 Novembro de 2015

Ultra Trail CL-MTS 47km - 18 Euros – (Refeição opcional mediante o pagamento extra de 2.5 euros)

Trail Longo CL-MTS 22Km – 14 Euros - (Refeição opcional mediante o pagamento extra de 2.5 euros)

Trail Curto CL-MTS 8,5Km – 8 Euros

O valor de inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova
- Transporte para chegada em caso de abandono ou impedimento de continuar em prova.
- Certificado de participação digital.
- Camisola alusiva à prova.
- Chip de registo electrónico.

10. Serviços de transporte, duche e refeição

. Refeição dia (21 Novembro) do evento para as provas Ultra Trail CL-MTS 47km e Trail Longo CL-MTS (**Opcional mediante o pagamento extra de 2.5 euros**)

. A organização disponibilizará balneários aos interessados na Escola dos 2º e 3º Ciclos do Estreito, junto ao campo de futebol.

. A refeição dia do evento para as provas Ultra Trail CL-MTS 47km e Trail Longo CL-MTS, será também servida na cantina da Escola dos 2º e 3º Ciclos do Estreito, junto ao campo de futebol.

. Para os participantes da prova Trail Curto CL-MTS 8,5Km, haverá transporte com partida impreterivelmente até às 08h30, desde o Centro do Estreito de Câmara de Lobos e o local de partida no Miradouro do Cabo Girão.

11. Cronometragem

Os participantes das provas Ultra Trail CL-MTS 47km, Trail Longo CL-MTS 22km e Trail Curto CL-MTS 8,5Km serão portadores de um chip que deverão passar pelos postos de controlo e na estação Finish, que determina o tempo final da prova. A perda de chip implica a desclassificação.

12. Partida

O relógio inicia a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença de todos os participantes.

13. Tempos Limite nos Controlos de Passagem

Os participantes que ultrapassem as horas de passagem nas respetivas distâncias (a publicar oportunamente) deverão retirar-se da prova e serão automaticamente desclassificados. A organização não garante assistência para além dos horários de passagem estabelecidos e dos tempos limite de conclusão da prova.

A organização retirará da prova qualquer participante se o seu tempo na corrida exceda os tempos de passagem, ou se o seu estado de saúde assim recomendar. O corredor que se retirar por sua iniciativa deverá avisar a organização.

Tempo Limite:

- Ultra Trail CL-MTS 47km – 11h00
- Trail Longo CL-MTS 22Km – 7h00
- Trail Curto CL-MTS 8,5Km – 2h30

Ultra Trail CL-MTS 47km

KM	6,5 km 1050 m altitude Boca Namorados	13,6 km 640m altitude Curral das Freiras	19,8 km 1240 m altitude Boca da Corrida	29,0 km 885 m altitude Eira das Moças	38,2 km 589 m altitude Cabo Girão	47 km 457 m altitude Praça do Mercado Estreito (META)
Descrição de Abastecimento	Líquidos	Líquidos + Sólidos	Líquidos	Líquidos + Sólidos	Líquidos + Sólidos	Líquidos + Sólidos
Barreira Horária	08h30 (2h30 de prova)	10h00 (4h00 de prova)	11h45 (5h45 de prova)	13h15 (7h15 de prova)	15h00 (9h00 de prova)	17h00 (11h00 de prova)

Trail Longo CL-MTS 22Km

KM	6,5 km /1050 m altitude Boca Namorados	12, 6 km 885 m altitude Eira das Moças	22Km 457 m altitude Praça do Mercado Estreito (META)
Descrição de Abastecimento	Líquidos	Líquidos + Sólidos	Líquidos + Sólidos
Barreira Horária	10h30 (2h30 de prova)	12h00 (4h00 de prova)	14h00 (7h00 de prova)

Trail Curto CL-MTS 8,5Km

KM	5,25 km -517 m altitude Junto a Escola do Garachico	8,5 km – 457 m altitude Praça Mercado Municipal Estreito (Meta)
Descrição de Abastecimento		Líquidos + Sólidos
Barreira Horária	Líquidos	12h00 (2h30 de prova)

14. Meios de Progressão na Competição

A deslocação a pé é o único meio de progressão permitido em todo o percurso, sendo proibido qualquer tipo de ajuda, que não sejam o seu físico e os bastões. A natureza de uma competição em esforço contínuo entre a partida e a chegada significa que os participantes deverão estar suficientemente treinados para executar actividade física contínua durante períodos longos, e recuperar sem problemas para continuar com a sua prova (embora evitando o aparecimento de bolhas, tendinite e outras lesões semelhantes). Todo o atleta que a partida sair com bastões, deverá fazer-se acompanhar dos mesmos a chegada obrigatoriamente.

15. Abastecimentos

Haverá abastecimentos intermédios de líquidos e sólidos nos postos de controlo assinalados, no entanto, os participantes devem equacionar suplementos alimentares e líquidos para complemento das suas necessidades.

Informa-se que os participantes deverão obrigatoriamente possuir copo para o abastecimento de líquidos. As bebidas isotónicas e outros líquidos, serão servidos exclusivamente em copo, o enchimento de depósitos/cantis só estará disponível água.

16. Material obrigatório

O material obrigatório faz parte dos requisitos de segurança para poder participar as provas e tem de estar na posse dos participantes durante a realização das mesmas. A Organização poderá pedir a verificação do material durante o percurso, num dos postos de abastecimento e/ou a chegada. Os participantes que recusarem a respectiva verificação, serão desclassificados da prova.

O uso do peitoral, que será fornecido pela organização é obrigatório durante todo o tempo em que o participante está em prova e deve estar sempre bem visível.

Material obrigatório a ser transportado durante toda a prova	CL-MTS 47km	CL-MTS 22Km	CL-MTS 8,5Km
Mochila ou equipamento similar com depósito de água com capacidade no mínimo 1 litro	X	X	X
Casaco impermeável	X	X	X
Lanterna frontal com pilhas de reserva	X	-	-
Manta térmica; Dimensões Mínimas 140 cm / 200 cm	X	X	X
Copo com 15cl de capacidade, no mínimo	X	X	X
Alimentação de reserva	X	X	X
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	X	X	X
Apito	X	X	X

Recomenda-se o uso de vestuário de cobertura dos membros inferiores, chapéu, gorro ou buff (mediante condições climatéricas), bastões, luvas, quantia em numerário e porta resíduos em caso de não existir na mochila.

A responsabilidade de garantir e fazer-se acompanhar do material obrigatório durante a prova é dos participantes.

17. Penalizações/Desclassificação

A direcção da prova e os comissários existentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

<i>Na ausência dos presentes requisitos haverá:</i>	<i>Penalização</i>	<i>Desclassificação</i>
Sem mochila ou equipamento similar		X
Sem lanterna / frontal CL-MTS 47km		X
Sem sistema de hidratação (depósito de água ou equivalente no mínimo com 1 litro de capacidade)		X
Sem alimentação de reserva	1h	
Sem telemóvel operacional		X
Sem apito		X
Sem impermeável	1h	
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h	
Sem manta térmica		x
Peitoral não visível	1h	
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária		X
Atalhar o percurso		X
Utilizar transporte não autorizado (boleia)		X
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	1h	
Ajuda externa fora dos postos de controlo	1h	
Perda do Chip		X
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização		X
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas		X
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda		X
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada		X
Falhar um ou mais postos de controlo		X
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização, participantes e/ou terceiros		X
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	1h	
Retirar sinalização do percurso		X
Fazer-se acompanhar de animais		X
Abandonar a prova sem avisar a organização		X
Não estiver presente após 15 minutos da hora de partida		X

18. Classificações

As classificações individuais nos diferentes percursos e escalões são ordenadas pelo tempo à chegada. As classificações colectivas masculinas e femininas são apuradas pelo somatório dos tempos dos três primeiros classificados de um clube/instituição.

19. Prémios

Medalhas para os três primeiros da classificação geral absoluta e de cada escalão masculino e feminino. Um troféu aos primeiros 3 clubes da classificação colectiva masculina e feminina. Outros prémios a anunciar.

20. Sinalização

A Organização sinalizará com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento. Os participantes que deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 500 metros, deverão voltar para trás até encontrar a respectiva e correcta sinalização.

21. Direitos de Imagem

A entidade organizadora reserva-se o direito exclusivo à imagem das provas do “Camara de Lobos - Madeira Trail Series” e à exploração de audiovisuais e fotografia do evento. Qualquer projecto ou suportes publicitários devem ter prévio consentimento da organização.

22. Normas de Segurança

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de utilização da via pública nos cruzamentos da estrada ou durante a progressão.

Em caso de acidente no decorrer da prova, e na situação de não poder prosseguir, o participante deve entrar em contacto imediato com a organização (963462150 e/ou 919184497), ou pedir a alguém que informe. Acontecimento contrário deverá tentar chegar ao final ou a local do seu conhecimento (mais próximo) onde tenha acesso aos meios de alerta e socorro, caso necessário deverá contactar o número de emergência 112.

23. Seguro de Prova

Os participantes nesta prova estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais com a seguinte cobertura:

- Morte ou Invalidez Permanente: €27.500,00
- Despesas de Tratamento e Repatriamento: €4.500,00
- Despesas de Funeral: €2.500,00

Tudo o que exceda os montantes acima referidos é da responsabilidade do participante.

24. Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

25. Regulamento e Casos omissos

O presente regulamento poderá ser actualizado até ao dia anterior ao limite das inscrições, de acordo com as necessidades da organização. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, cujas decisões não haverá recurso. A direcção da prova pode suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova por motivos de segurança ou de força maior para além do seu controlo (clima, mudanças no fluxo hidrográfico, entre outros).

As classificações para efeitos do Circuito de TrailRunning Madeira 2015 são de acordo com o regulamento desta competição.