



REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

- **TRAIL ULTRA** - a partir dos 18 anos.
- **TRAIL LONGO** - a partir dos 18 anos.
- **TRAIL CURTO** - a partir dos 16 anos (necessário “*Termo de Responsabilidade para Atleta Menor*”, que será disponibilizado na plataforma de inscrições, assinado pelo encarregado de educação a entregar no secretariado no ato do levantamento do dorsal).
- **CAMINHADA** - sem idade mínima, desde que os menores de 15 anos estejam acompanhados por uma pessoa responsável e 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.werun.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 o torna especialmente duro e exige aos atletas participantes 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.

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.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Sábado 5.Nov.**

16h00 - 20h00 | Secretariado para todas as distâncias

- **Domingo 6.Nov.**

7h00 - 8h00 | Secretariado para o Trail Ultra

7h30 - 8h45 | Secretariado para o Trail Longo

8h00 - 9h15 | Secretariado para o Trail Curto

8h30 - 9h30 | Secretariado para a Caminhada

8h30 | Partida Trail Ultra

9h00 | Partida Trail Longo

9h30 | Partida Trail Curto

9h45 | Início da Caminhada

10h35 | Chegada Trail Curto (previsão 1º atleta)

11h10 | Chegada Trail Longo (previsão 1º atleta)

12h05 | Chegada Trail Ultra (previsão 1º atleta)

A partir das 13h00 | Entrega de Prémios para todas as distâncias de Trail

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

- As competições decorrem maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na Serra de Grândola em três distâncias: 43km, 26km e 13,5km.
- A prova com 43km e 2300m D+ é considerada uma prova de Trail Ultra.
- A prova com 26km e 1300m D+ é considerada uma prova de Trail Longo.
- A prova com 13,5km e 400m D+ é considerada uma prova de Trail Curto.
- A Caminhada terá cerca de 11km, com percurso marcado e andamento livre.

2.4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS / PERFIL ALTIMÉTRICO

- Os percursos estarão identificados com fita balizadora amarela própria para o efeito. Para além da fita, a marcação do percurso será reforçada com cal no solo e 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.
- Informações brevemente sobre o Perfil Altimétrico dos Percursos

2.5. TEMPO LIMITE

- Para completar o Trail Ultra: 8h30
- Para completar o Trail Longo: 6h
- Para completar o Trail Curto: 3h

2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo eletrónico de tempos.
- O controlo de tempos será feito à partida e na linha de meta.
- Haverá registo de tempos de passagem em pontos intermédios.
- No Trail Ultra haverá tempo limite de passagem em 2 pontos de controlo (a definir brevemente), os atletas que não passarem nestes pontos até à hora definida, não poderão continuar em prova, por razões de segurança (anoitece a partir das 17h00).

2.7. ABASTECIMENTOS E SUA LOCALIZAÇÃO (informação sobre a localização brevemente)

- O Trail Ultra terá 5 pontos de abastecimento
- O Trail Longo terá 3 pontos de abastecimento
- O Trail Curto terá 1 ponto de abastecimento
- A Caminhada terá 1 ponto de abastecimento

2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- A organização efetuará controlo e verificação do equipamento obrigatório durante a entrada de todos os participantes no **TRAIL ULTRA**, 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 Trail Ultra

- ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil, com capacidade mínima de 1 litro. A organização não colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente para se abastecerem.
- ✓ Manta de sobrevivência
- ✓ Telemóvel
- ✓ Apito

- **Material OBRIGATÓRIO para o Trail Curto e Trail Longo e Caminhada**

- ✓ Mochila com reservatório de água, ou cinto porta bidons, ou cantil, ou copo.

A organização não colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente para se abastecerem.

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

- ✓ Manta de sobrevivência
- ✓ Telemóvel
- ✓ Apito

2.8.1. OUTRO MATERIAL RECOMENDADO PARA AS 3 DISTÂNCIAS DE CORRIDA

- ✓ Corta-vento
- ✓ Abastecimento próprio de emergência
- ✓ Camisola térmica

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.
- Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, serão alvo da imediata desclassificação do atleta.
- 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 devem cumprir as indicações da organização, sob pena de serem desclassificados.
- Em caso de desistência, os atletas estão obrigados a dar conhecimento 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 Trail Ultra, Trail Longo, Trail Curto e para a Caminhada, serão feitas on-line em: www.werun.pt
- As inscrições serão limitadas a:
 - ✓ 100 Participantes no Trail Ultra (43km);
 - ✓ 200 Participantes no Trail Longo (26km);
 - ✓ 300 Participantes no Trail Curto (13,5km);
 - ✓ 150 Participantes na Caminhada (11 km).
- As inscrições estão disponíveis até terminarem as vagas ou até às 23h59 de 3ª feira, dia 25 de outubro

3.2. VALORES E PERIODOS PARA INSCRIÇÃO

COMPETIÇÃO	1º PERIODO	2º PERIODO
	ATÉ 16 OUTUBRO	DE 17 OUTUBRO ATÉ 25 OUTUBRO
TRAIL ULTRA	20€	25€
TRAIL LONGO	15€	20€
TRAIL CURTO	10€	15€
CAMINHADA	8€	10€

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efetuam devoluções do valor da inscrição.

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

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

3.5. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NA CAMINHADA

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

3.6. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- No momento do levantamento do dorsal é obrigatório apresentar documento de identificação.
- O Secretariado da prova funcionará no Complexo Desportivo Municipal José Afonso, no dia 5 de novembro das 16h00 às 20h00 e no dia 6, das 7h00 às 9h30.

4. ESCALÕES E PRÉMIOS

4.1. LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada a partir das 13h00, para todas as distâncias, no topo sul do Jardim 1º de Maio.

4.2. ESCALÕES

ESCALÕES ETÁRIOS		
Idades	Masculino	Feminino
< 23 anos	Sub 23	Sub 23
23 - 39 anos	Seniores	Seniores
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

4.3. PRÉMIOS INDIVIDUAIS E POR EQUIPAS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas de cada escalão e aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina, no Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto.
- Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas do Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto.
- Uma equipa é constituída por um mínimo de 4 atletas.
- Para efeitos de classificação de equipa, será considerada a soma de tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa que terminem a prova.
- Será atribuído Prémio à equipa com mais elementos a finalizar, o somatório das 3 provas de Trail.

4.4. PRAZOS PARA RECLAMAÇÕES

- Qualquer reclamação ou protesto às classificações afixadas terá que ser apresentado por escrito, à equipa técnica da prova, no Secretariado, até 15 minutos depois de afixados os resultados.

4.5. DIREITOS DE IMAGEM E PRIVACIDADE (PROTEÇÃO DE DADOS)

- A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o atleta autoriza a entidade organizadora do UTSG a gravar total ou parcialmente a sua participação na prova; pressupõe igualmente a sua autorização para que a organização do UTSG possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão do evento 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.
- Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora do UTSG para efeitos de processamento e faturação. Serão também registados para divulgação futura de eventos da responsabilidade organizativa do Município de Grândola. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: geral@cm-grandola.pt

5. INFORMAÇÕES DO CONCELHO DE GRÂNDOLA

- 5.1. **COMO CHEGAR** <https://www.visitgrandola.com/conhecer/como-chegar>
- 5.2. **ONDE DORMIR** <https://www.visitgrandola.com/alojamento>
- 5.3. **ONDE COMER** <https://www.visitgrandola.com/provar>
- 5.4. **LOCAIS A VISITAR** <https://www.visitgrandola.com/fazer>

6. NOTAS E ALTERAÇÕES

- Qualquer alteração ao presente regulamento, será comunicada a todos os atletas inscritos, através de email ou no Facebook do evento.
- Mais informações: eventos.desporto@cm-grandola.pt