

IV Trail Zona Militar da Madeira

27 Maio 2017 – Montado do Pereiro

Programa

22 Maio 2017, Segunda-feira – Fim do período de inscrições (As inscrições poderão encerrar em data anterior, se o número de vagas for atingido).

Sábado, 27 de maio de 2017 – Dia da prova

08h30 - Abertura do centro do evento junto aos campos de futebol do Montado do Pereiro e Secretariado (Entrega de Dorsais).

09h20 - Check-in na área de concentração de partida

09h30– Partida IV Trail ZMM 16km e 650m D+

13h00 – Previsão final da prova, ao que segue-se a cerimónia de entrega de prémios.

REGULAMENTO

1. Organização e âmbito

O IV Trail ZMM é uma organização da Zona Militar da Madeira que decorre nas serras do Poiso/Montado do Pereiro/Vale da Ribeira dos Boieiros, sendo uma prova aberta a todos os interessados maiores de idade.

2. Prova “IV TRAIL ZONA MILITAR DA MADEIRA” – IV TRAIL ZMM

- § Trail em semiautónomia, com 1 abastecimento intermédio de líquidos e sólidos ligeiros;
- § O percurso tem início e fim no mesmo local e tem 16km de extensão e aproximadamente 650 metros de desnível positivo acumulado (D+);
- § Aberto a participantes com 18 ou mais anos;
- § Limite de inscrições 150* Participantes;
- § Corrida em ambiente de montanha, floresta;
- § Partida, Sábado, dia 27 de maio de 2017 às 09h30.
- § A inscrição inclui: Abastecimentos e seguro de acidentes pessoais;

*Nota: O número total de inscritos é constituído pelas inscrições abertas à população em geral, atletas federados e pelos convidados da entidade organizadora.

3. Semiautonomia

A prova **IV TRAIL ZMM** é disputada em semiautonomia, por participantes maiores de idade à data da prova (com 18 ou mais anos).

A participação em semiautonomia define-se na exigência do participante ser autónomo no percurso entre a partida, o ponto de abastecimento e a chegada, ao nível da sua alimentação e hidratação, segurança, e capacidade física e psicológica para garantir a sua progressão nas diferentes condições climatéricas, garantindo o porte de todo equipamento exigido para a sua prova.

4. Assistência

Os participantes só poderão receber assistência de terceiros, se não infringirem o presente regulamento, e no trajeto anterior ou posterior aos pontos de abastecimento definidos, numa extensão de 40 metros, fora do caminho utilizado para a passagem dos atletas.

5. Requisitos para Participação

Trail FX 16Km 650m D+

- § Ter 18 anos no dia de realização da prova.
- § Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- § Ser portador de todo o material obrigatório definido pela organização.
- § Efetuar corretamente a inscrição e o respetivo pagamento.
- § Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, sendo também 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 autossuficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente, condições climatéricas adversas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- § Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, entre outros, tendo 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 decorrentes deste tipo de prova.

§ Máximo 70 anos de idade.

§ Entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido.

6. Termo de Responsabilidade

Os participantes inscritos nas provas e atividades do IV TRAIL ZMM terão de preencher, assinar e entregar um termo de responsabilidade, onde declaram serem conhecedores da sua situação de saúde e que a mesma não têm nenhum impedimento à sua participação na prova descrita neste regulamento, que participam voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na prova, 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

TRAIL ZMM 16KM

Masculinos:

MSub 23 – 18 a 22 anos

MSeniores - 23 a 34 anos (ou com 18 anos ou mais anos)

M35 - 35 a 39 anos (ou mais anos)

M40 - 40 a 44 anos (ou mais anos)

M45- 45 a 49 anos (ou mais anos)

M50 - 50 a 54 anos (ou mais anos)

M55 - 55 a 59 anos (ou mais anos)

M60 - mais de 60 anos (Máximo 70 anos)

Femininos:

FSub 23 – 18 a 22 anos

FSeniores - 23 a 34 anos (ou com 18 anos ou mais anos)

F35 – 35 a 39 anos (ou mais anos)

F40 - 40 a 44 anos (ou mais anos)

F45- 45 a 49 anos (ou mais anos)

F50 - 50 a 54 anos (ou mais anos)

F55 - 55 a 59 anos (ou mais anos)

F60 - mais de 60 anos (máximo 70 anos)

Após apresentada a lista de inscritos final, não haverá lugar à alteração de escalão, exceto erro relativo a idades.

Para efeitos de definição do escalão de competição nesta prova, as idades são as que os participantes têm no dia da 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 abertas aos interessados são em número limitado a 150 participantes e têm uma taxa de 5 euros, que inclui a participação na prova, acesso ao abastecimento intermédio e lanche final e seguro de acidentes pessoais de acordo com as exigências legais.

O processo de registo de inscrições encerra quando atingir o limite de inscrições ou no dia 22 de maio de 2017, impreterivelmente.

A confirmação da inscrição feita on-line e disponibilização na lista de inscritos é feita mediante o pagamento por transferência bancária e envio do comprovativo com a identificação do atleta (s) para o seguinte contato eletrónico: trailzmm@gmail.com

O número total de participantes inclui as inscrições abertas e os convidados da entidade organizadora, a Zona Militar da Madeira.

A aceitação de inscrições extra as definições acima divulgadas é da inteira responsabilidade da organização.

É possível pagar um conjunto de inscrições, para o efeito, os grupos interessados devem identificar no envio do comprovativo todos os atletas a que se refere o pagamento.

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 rececionamento da informação do pagamento .

A lista de inscritos será publicada regularmente até ao fecho de inscrições.

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

A organização pode solicitar a identificação do participante, sempre que julgar necessário, no processo de registo no secretário ou, antes ou no final da prova.

Os participantes que tenham SI-Card (Chip) Sportident próprio podem utilizá-lo nesta prova, indicando para isso o número do mesmo, aquando da sua inscrição.

9. Taxas de Inscrição

Trail ZMM 16Km – 5 Euros

No caso de desistência de inscrições confirmadas, a devolução da taxa de inscrição pela organização depende da data de comunicação da desistência e será efetuada de acordo com o seguinte:

Até dia 22 de maio – devolução do valor total da taxa (a partir da semana seguinte ao evento e num prazo máximo de 90 dias).

Após o dia 22 de maio de 2017 não há devolução da taxa de inscrição.

Todas as inscrições não pagas até final do dia 22 de maio, serão canceladas e disponibilizadas a eventuais interessados.

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 ou outros que a organização considere, será devolvido 50% do valor da taxa de inscrição, se reclamada até 90 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 inscrições não será devolvido.

10. Condições de Participação

Ao registar a inscrição o participante concorda e declara pessoalmente com os termos de participação:

- § Conhece o regulamento e inscreve-se de forma voluntária no IV Trail ZMM, que se realiza a 27 de maio de 2017.
- § Entendeu e aceita as regras expressas no regulamento do evento.
- § Conhece a sua situação de saúde e declara-se conhecedor de que não tem contraindicações médicas para a participar na prova que se inscreve no IV Trail ZMM.

11. Material obrigatório e recomendado

O material obrigatório faz parte dos requisitos de segurança para poder participar no evento e tem de estar na posse dos participantes durante a realização da prova. A organização poderá pedir a verificação do material antes, durante o percurso, num dos postos de abastecimento ou à chegada. Os participantes devem colaborar voluntariamente com os organizadores no processo de verificação, caso contrário, o participante será desclassificado.

Trail ZMM 16Km 650m D+

Material Obrigatório

- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Casaco impermeável;
- Manta térmica - Dimensões Mínimas 140 cm / 200 cm;
- Depósito para água ou equivalente, no mínimo 0,5 litro de capacidade;
- Copo com 15cl de capacidade, no mínimo;
- Apito;

Recomendado

- Alimentação de reserva;
- Chapéu (mediante condições climatéricas);
- Vestuário de cobertura dos membros (mediante condições climatéricas);

Nota: A afixação do peitoral é da responsabilidade do participante, com alfinetes ou outro sistema, o peitoral deve estar sempre visível.

12. Cronometragem

Os participantes são responsáveis pela cronometragem da sua prova, através do sistema de controlo eletrónico Sport-ident. Todos os atletas serão portadores de um chip que deverão introduzir num sistema de controlo, nos diversos postos de controlo e na estação

Finish, sobre a linha de chegada, que determina o tempo final da prova. A perda de chip implica a desclassificação. Quem não possuir SI Card (chip), receberá um por parte da organização e a perda do mesmo implica o pagamento de 30 euros.

13. Sistema de Controlo, Pontos de Passagem e Meta (Finish)

Cada ponto de passagem (controlo) estará assinalado no terreno com uma estaca, informação sobre o percurso e uma estação eletrónica onde o participante deve introduzir o chip. Para finalizar a prova o participante tem de introduzir o chip na estação Finish.

O uso do peitoral, que será fornecido pela organização, é obrigatório durante todo o tempo em que o participante está em prova.

14. Partida

Os participantes devem concentrar-se na zona de partida 20 minutos antes da hora fixada para a partida. A organização fará um controlo de entrada para uma zona balizada antes da partida. Todos os participantes deverão passar pelo controlo de pré-partida.

O relógio inicia a contagem no momento estabelecido para a partida, com ou sem a presença dos participantes. Os atletas que não estiverem presentes até à hora estabelecida para a partida, serão desclassificados. Antes de partir, o atleta deverá limpar a memória do chip introduzindo-o na estação Clear até que a mesma dê um sinal sonoro, depois, fará o mesmo procedimento na estação Check, no caso de ter o seu próprio chip.

15. Peitorais

Os **peitorais** disponibilizados pela organização devem se **afixados na zona peitoral** dos participantes, não sendo permitida a afixação em qualquer outro local ou equipamento. O peitoral deve estar em condições de visibilidade pelos elementos da organização em qualquer momento da prova. A afixação do peitoral é da responsabilidade do participante, que deve providenciar alfinetes ou outro sistema.

16. Tempos Limite nos Controlos de Passagem

Os participantes que ultrapassem as horas de passagem nas respetivas distâncias 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.

A prova tem um tempo limite de 03h30, para cumprir os 16km do percurso. Os atletas dentro do percurso que tenham ultrapassado este tempo poderão ser retirados de prova pela organização.

Tabela de tempos de passagem e barreiras horárias

KM 0 – 9H30	Km 9,5km	Km 16 - Meta
Descrição Abastecimento	Sólidos(barras+fruta) Líquidos (água +sumo)	Sólidos e Líquidos
Barreira Horária	11h30 (2h00 de prova)	13h00 (3h30 de prova)

17. 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 atividade 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). Em caso de utilização de bastões de marcha, o participante é obrigado a os transportar durante todo o percurso.

18. Fair-play e dopping

A realização do evento pressupõe da parte de todos os participantes a consciência plena de que a participação no IV Trail ZMM e a atividade física em geral é incompatível com a utilização de substâncias dopantes, na perspetiva da promoção da saúde e bem-estar e no respeito pelo código de conduta do fair-play.

19. Abastecimentos

Haverá um abastecimento intermédio, de líquidos e sólidos no posto de controlo assinalado, 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. Para encher cantis ou outros recipientes só está disponível água.

Participantes sem peitoral visível não poderão usufruir dos abastecimentos.

20. Classificações

As classificações individuais nos diferentes percursos e escalões são ordenadas pelo tempo à chegada.

As classificações coletivas masculinas e femininas são apuradas pelo somatório dos tempos dos três primeiros classificados de uma instituição.

21. Prémios

Troféus para os primeiros classificados da geral absoluta masculina e feminina e medalhas para os 2.º e 3.º.

Troféus para os primeiros classificados da geral militar masculina e feminina.

Medalhas para os três primeiros da classificação de cada escalão.

Um troféu aos primeiros 3 clubes da classificação coletiva masculina e feminina no IV Trail ZMM.

O apuramento das classificações de equipas é feito pela soma dos tempos dos três primeiros classificados de cada equipa, em femininos e masculinos.

Outros prémios a anunciar.

22. Desclassificações e penalizações

Será motivo de desclassificação se o participante:

- a) Não estiver presente na hora de partida
- b) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova ou ultrapassar a barreira horária nos pontos de passagem;
- c) Não cumprir o percurso sinalizado ou falta de controlo em algum dos pontos de passagem (divulgados ou surpresa);
- d) Provocar danos em áreas privadas ou ajardinadas;
- e) Desrespeitar as normas gerais de proteção da natureza;
- f) Atirar lixo para o chão;

- g) Infringir outras regras estabelecidas pela organização;
- h) Não responder às indicações dos controladores e outros elementos da organização do evento;
- i) Não ajudar um participante que esteja necessitando de ajuda;
- j) Extravio do chip de controlo eletrónico;
- k) A falta do material abaixo descrito e definido como obrigatório no presente regulamento incorre nas seguintes sanções:

Material Obrigatório	Penalidade
Telemóvel	Desclassificação
Casaco Impermeável	30 minutos
Manta Térmica	Desclassificação
Depósito para água	30 minutos
Copo 15cl	30 minutos
Apito	30 minutos

23. Direitos de Imagem

A entidade organizadora reserva-se o direito exclusivo à imagem (foto, vídeo) das provas do IV TRAIL ZMM e à publicitação de audiovisuais e fotografia do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários devem ter prévio consentimento da organização.

24. Normas de Segurança

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de utilização da via pública, em particular ter máxima atenção ao atravessar as estradas 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, ou pedir a alguém que informe. Caso contrário deverá tentar chegar ao final ou a local do seu conhecimento (mais próximo) onde tenha acesso aos meios de alerta e socorro.

25. Seguro de Prova

Os participantes nesta prova estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com as normas legais em vigor.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo

número da apólice, carimbado e assinado pelo tomador do seguro. Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

O seguro de acidentes pessoais que cobre o IV Trail ZMM é de reembolso, existindo uma franquia no valor de 60euros (Sessenta euros) a suportar pelo segurado (participante).

26. Apoio e Emergência

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

27. Regulamento e Casos omissos

O presente regulamento poderá ser atualizado até ao dia limite das inscrições 22 maio de 2017, de acordo com as necessidades da organização. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, cujas decisões não haverá recurso. A direção 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, outros).