

# TRAIL SALOIO 2ª EDIÇÃO

## REGULAMENTO DA PROVA

A EMAC- Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, E.M., S.A. em parceria com a Camara Municipal de Cascais vai organizar a 14 de maio de 2023 pelas 09h00, o 2º Trail Saloio no Parque Natural Sintra-Cascais, na Quinta do Pisão, no Concelho de Cascais.

O **Trail Saloio** é uma prova de Trail Running, corrida pedestre em natureza, com 2 provas: Trail Curto (TC), e Caminhada (CAM).

A partida e chegada será junto ao Centro de Interpretação da Casa da Cal.

O objetivo desta prova visa a divulgação da Festa dos Maios e promoção ambiental da região além da promoção do desporto em meio natural.

### 1 – Condições de participação

1.1 – Idade de participação das diferentes provas:

1.1.1 Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se em qualquer uma das 2 provas. Os menores de 18 anos apenas poderão inscrever-se na Caminhada.

1.2 – Inscrição regularizada

1.2.1 As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do site oficial da Camara Municipal de Cascais num formulário existente para o efeito.

1.3 – Condições físicas

1.3.1 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, conseguir enfrentar sem ajuda externa as condições ambientais e climatéricas adversas, tais como, frio, calor, vento, nevoeiro, chuva e saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares, articulares, pequenas lesões, etc.

1.4 – Definição de possibilidade de ajuda externa na prova de TC

1.4.1 A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em Postos de Abastecimento (PA). À exceção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o

atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os problemas que surjam para uma atividade desta natureza de forma segura.

1.4.2 Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para os números presentes nos Dorsais ou através de qualquer elemento da organização/staff, preferencialmente nos Postos de Abastecimento (PA)

#### 1.5 – Colocação de dorsal

1.5.1 Os atletas obrigam-se em afixar em local visível o dorsal de modo que em qualquer momento da prova o mesmo seja visível. Os atletas serão obrigados a mostrar o dorsal a todos os controladores e à organização do evento, quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova.

1.5.2 A organização não disponibilizará alfinetes dado que os dorsais são autocolantes.

#### 1.6 – Regras de conduta desportiva

1.6.1 Os atletas deverão preservar o meio ambiente e social em que se realiza a prova assim como respeitar a organização e demais atletas, designadamente, observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- Auxiliar qualquer atleta em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam.
- Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização.
- Não danificar o meio ambiente provocando danos em áreas privadas e/ou cultivadas.
- Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

1.6.2 O não cumprimento do ponto anterior implica a eliminação automática do atleta.

1.6.3 Todo o comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do atleta que não poderá voltar a participar em futuras edições do Trail Saloio

## 2 – Prova

### 2.1 – Programa / Horário

09h00 – Aula de aquecimento

09h15 – Controle Zero

09h30 – Partida do trail

09h35 – Partida da caminhada

2.2 – Distância (categorização por distância) / Altimetria (desníveis positivos e negativos acumulados)

- Trail Curto – 9,900m – 409 D+
- Caminhada – 9,900m – 409 D+



## 2.3 Tempos limite

2.3.1 O tempo limite para a conclusão de todas as provas será de 3 horas, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada. Todos os atletas que cheguem após as 3 horas poderão ser desclassificados.

## 2.4 – Metodologia de controlo de tempos

2.4.1 O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de leitura por parte do staff.

## 2.5 – Postos de controlo

2.5.1 Poderão ser colocados Postos de Controlo (PC) em locais a definir pela organização, pelo que não serão divulgados.

## 2.6 – Postos de Abastecimentos

- PA 1 – TC e CAM – Líquidos- +/- 5km)
- PA 2 - TC e CAM – -Líquidos e Sólidos – Chegada

## 2.7 – Métodos de abastecimentos

2.7.1 Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi auto-suficiência com enchimento de recipientes. Desse modo os atletas deverão nos PA encher o seu próprio reservatório, devendo estar munidos de recipiente próprio (copo, cantil, bidon, camelbak, etc.).

2.7.2 Não serão distribuídas garrafas de água apenas copos de papel nos PA.

## 2.8 – Material Obrigatório / Verificações de material

2.8.1 Dependendo das condições climatéricas do dia da prova poderá ser exigido algum material que o atleta deverá ser portador desde o início da prova até ao final. No entanto é altamente recomendado o seguinte:

- Recipiente para usar nos PA
- Telemóvel com autonomia

2.9 – Informação sobre passagem de locais com tráfego.

2.9.1 O percurso da prova utiliza vias públicas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os atletas devem ter em consideração o facto de poderem circular, pessoas, veículos e animais em ambos os sentidos do percurso.

2.10 – Penalizações / Desclassificações

2.10.1 Se por algum motivo um atleta desistir da prova, terá de imediato de informar a Organização. Isto poderá ser feito em qualquer PC, PA.

2.10.2 A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá originar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Esses custos se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar da sua desistência.

2.10.3 – Serão desclassificados os atletas que não cumpram os seguintes requisitos:

- Não esteja devidamente inscrito
- Não use o dorsal que lhe foi atribuído
- Não cumpra a totalidade do percurso

2.11 – Responsabilidades perante o atleta

2.11.1 O atleta declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na Organização da prova, isentos de responsabilidades para além das obrigatórias por lei. A inscrição na prova implicará a total aceitação do presente regulamento.

### **3 – Inscrições**

3.1 – Processo de inscrição

3.1.1 – As inscrições para o Trail Saloio serão limitadas a 200 pessoas para o global das 2 provas e será efetuada do seguinte modo:

- Através do site oficial da Camara Municipal de Cascais
- As inscrições só serão validadas depois submetido o respetivo [formulário](#).

3.1.2 – Ao efetuar a inscrição no evento, o atleta assume a aceitação integral e incondicional do presente regulamento e demais regras do evento.

3.2 – Valores e períodos de inscrição.

3.2.1 – As inscrições encerram às 15:00 do dia 12 de maio de 2023.

3.2.2 A inscrição será gratuita.

### 3.3 – Material incluído com a inscrição

#### 3.3.1 A inscrição no TC e CAM tem incluído:

- Dorsal
- Seguro de atividade
- Apoio logístico e técnico
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Prémios para os primeiros 3 vencedores das duas categorias (Masculino e Feminino)

## 4 – **Secretariado**

### 4.1 – Secretariado da prova / Horários e locais

4.1.1 – O secretariado funcionará na Unidade de Turismo da Natureza localizado na Quinta do Pisão, em Cascais das 10h00 às 18h00. No dia da prova o horário será das 08h30 às 13h00.

4.2.2- Os dorsais terão de ser levantados sábado dia 13 de maio até as 18h30.

## 5 – **Categorias e prémios**

### 5.1 – Definição da data, local e hora de entrega de prémios

5.1.1 – A entrega dos prémios será realizada quando os pódios das diferentes distâncias e escalões estiverem completos e confirmados.

### 5.2 – Definição das categorias

- Masculinos
- Femininos

#### 5.2.2. – Prémios

- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da Geral Masculina e Geral Feminina do Trail Curto.
- A Caminhada será sem carácter competitivo pelo que não terá direito a prémios.

## 6 – **Informações**

### 6.1 – Local de partida e chegada

6.1.1 A partida e chegada será efetuada junto ao Centro de Interpretação Casa da Cal:  
<https://goo.gl/maps/KG3Yyk1r6cTTqT6X8>

6.1.2 -Croqui:





## 6.2 – Notas / Direitos de imagem / Alterações

6.2.1 A Organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo de objetos ou valores de cada atleta nas suas viaturas.

6.2.2 O atleta autoriza os organizadores da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem/vídeo 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.

6.2.3 Por decisão do diretor de prova, devido a condições climatéricas adversas ou de outra natureza, o traçado inicial poderá ser alterado, a prova suspensa e marcada nova data ou cancelada.

6.2.4 Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela Organização da prova.

## 7 – Seguro

7.1 – Todos os atletas devidamente inscritos estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, não se responsabilizando a Organização por quaisquer outros

riscos que os abrangidos pela referida apólice. Todos os atletas, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a Organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os atletas pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova. É da inteira responsabilidade do atleta o pagamento de franquia caso a mesma seja necessária.

## **8 – Outros**

8.1 – A Organização reserva o direito de alteração do regulamento para introdução de dados que estejam em falta ou a definir brevemente. Todas as alterações efetuadas serão divulgadas na página de Facebook da Cascais Ambiente

8.2 – Perdem o direito aos prémios todos os atletas que não os recebam na cerimónia protocolar.

Cascais, 01 de abril de 2023