

# 1º TRILHO DAS CRUZES

24 SETEMBRO 2017 | 9h30m  
ALDEIA GRANDE - SETÚBAL



## 1º TRILHO DAS CRUZES – EDIÇÃO 2017

### REGULAMENTO

#### 1 - A PROVA

##### 1.1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O **TRILHO DAS CRUZES** é uma organização da **Associação de Moradores da Aldeia Grande** em parceria com a **Associação de Atletismo Lebres do Sado**.

Este evento caracteriza-se como uma prova de “trail running”. Tem a distância de cerca de 12 kms e percorre trilhos e estradões junto às localidades da Aldeia Grande e Aldeia da Rasca.

##### 1.2 – DIA, HORÁRIO E LOCAL

O **TRILHO DAS CRUZES** realiza-se a **24 de setembro de 2017**, domingo, às **9h30m** com partida e chegada junto da antiga escola primária da Aldeia Grande – Setúbal.

##### 1.3 – DISTÂNCIA

12 Kms.

##### 1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO

A organização opta por não divulgar o percurso, mas divulgará o gráfico altimétrico assim que oportuno.

##### 1.5 – TEMPO LIMITE DE PROVA

3 horas.

##### 1.6 – ABASTECIMENTOS

Haverá um abastecimento líquido (servido em copo) aproximadamente a meio do percurso e um outro composto por fruta e líquidos no final da atividade.

##### 1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não existe material obrigatório, mas aconselha-se o transporte de telemóvel com bateria carregada.

##### 1.8 – RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE

A organização fica isenta da responsabilidade dos danos físicos, morais e em matérias inerentes à participação na prova.

### 1.9 – SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes corretamente inscritos ficam cobertos por um seguro desportivo da LUSITÂNIA SEGUROS.

## 2 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 2.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A prova destina-se a atletas de ambos os sexos, em escalão único, com idade igual ou superior a 18 anos completados até ao dia de realização da prova.

### 2.2 – CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão reunir condições de saúde favoráveis à prática desportiva tendo em consideração a dificuldade inerente à prova que irá decorrer em trilhos e estradões caracterizados por alguma dificuldade técnica.

### 2.3 – DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa.

### 2.4 – COLOCAÇÃO DE DORSAL / PEITORAL

O peitoral é pessoal e intransmissível e deve ser colocado à frente, de forma visível.

### 2.5 – REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Será desclassificado o atleta que:

- Não cumpra rigorosamente todo o percurso;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje os locais por onde passe;
- Não leve o peitoral bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Demonstre alguma conduta antidesportiva e que prejudique o normal funcionamento da prova.

## 3– INSCRIÇÕES

### 3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Deverão ser enviadas por mail [lebresdosado.inscricoes@gmail.com](mailto:lebresdosado.inscricoes@gmail.com) com a indicação de:

- **NOME** (primeiro e último)
- **DATA DE NASCIMENTO** (dd/mm/aaaa)
- **CLUBE ou INDIVIDUAL** (se nada for indicado fica o registo como “INDIVIDUAL”)

A inscrição **só é válida quando acompanhada do respetivo comprovativo de pagamento** efetuado através do

**NIB** 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou do

**IBAN** PT50 0035 0752 0000 5276 9309 6 da A.A. Lebres do Sado.

**NOTA:** Todos os pedidos de inscrição receberão de volta uma confirmação por escrito num período até 72h após o envio do mesmo. Se isso não acontecer verificar o endereço de email utilizado e reenviar o pedido.

Contacto para informações: 919 753 745 (Paulo Mota)

### 3.2 – LIMITE E ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

Limitado a **200** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **18 de setembro de 2017**.

### 3.3 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

**10€** até ao dia **11 setembro 2017**  
**12€** de **12 a 18 de setembro 2017**

**NOTA:** em caso de desistência estão previstas **devoluções** dos valores das inscrições, entretanto pagas, **apenas** até dia **12 de setembro**. No entanto continuarão a ser aceites as **trocas de atletas** até ao limite do período do fecho das inscrições; **18 de setembro 2017**.

### 3.4 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T shirt técnica, troféu de participação, seguro desportivo e dois abastecimentos.

### 3.5 – SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado funcionará **apenas** no próprio dia, 24 de Setembro de 2017, no local do evento entre as **7h00m** e as **9h00m**.

### 3.6 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibiliza duches no final da prova no Parque de Campismo do Outão a cerca de 6 Kms do local.

### 4 – CATEGORIAS E PRÉMIOS

Prova em **escalão único**, com troféus para os primeiros **10** classificados masculinos e femininos.

### 4.1 – ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será efetuada no final da atividade.

### 5 – INFORMAÇÕES

Através do mail [lebresdosado.geral@gmail.com](mailto:lebresdosado.geral@gmail.com) ou do telemóvel 919753745 (Paulo Mota). Em [www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt) e na página do **Facebook Lebres do Sado** serão disponibilizadas também informações adicionais sempre que se justifique ou a organização considere convenientes.

### 5.1 – COMO CHEGAR

Coordenadas GPS: 38°31'03.31"N e 8°57'48.78"O



## 6 – CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pelo diretor da prova, dos quais não haverá recurso.

## 7 – ORGANIZAÇÃO



## 8 - APOIOS

