



## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

### 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, sendo necessária a entrega no secretariado, no ato do levantamento do dorsal, do “*Termo de Responsabilidade para Atleta Menor*” assinado pelo encarregado de educação, documento disponibilizado na plataforma de inscrições.
- **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 das Normas de Participação e das suas condições de participação.
- As inscrições são feitas on-line em <https://stopandgo.net/>

#### 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, 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 de ser 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 um evento competitivo de trail running, organizado pelo Município de Grândola e pelo Clube Amiciclo, com o apoio do movimento associativo do concelho. O secretariado, todas as partidas e todas as chegadas, bem como a entrega de Prémios, decorrem em Grândola, no Complexo Desportivo Municipal José Afonso e zonas envolventes.

## 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Sábado - 2 novembro**

**COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO** - Grândola

15h00 - 19h00 | Secretariado para todas as distâncias de Trail e Caminhada

- **Domingo - 3 novembro**

**COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO** - Grândola

6h30 - 7h30 | Secretariado para o Trail Ultra

7h30 - 8h30 | Secretariado para o Trail Longo

8h00 - 9h00 | Secretariado para o Trail Curto

8h30 - 9h30 | Secretariado para a Caminhada

8h00 | Partida Trail Ultra

9h00 | Partida Trail Longo

9h30 | Partida Trail Curto

9h35 | Início da Caminhada

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

11h45 | Chegada Trail Longo (previsão 1º atleta)

12h30 | Chegada Trail Ultra (previsão 1º atleta)

A partir das 12h00 | 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: 43 km, 26 km e 13,5 km. Simultaneamente realizar-se-á uma Caminhada com 11 km.
- A prova com 43 km e 2300m D+ é considerada uma prova de Trail Ultra.
- A prova com 26 km e 1350m D+ é considerada uma prova de Trail Longo.
- A prova com 13,5 km e 500m D+ é considerada uma prova de Trail Curto.
- A Caminhada terá cerca de 11 km e 300m D+, 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.
- Perfil Altimétrico dos Percursos e localização dos abastecimentos - Informações brevemente.

## 2.5. TEMPO LIMITE

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

## 2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo eletrónico de tempos.
- O controlo de tempos será feito na partida, em pontos intermédios do percurso e na chegada à meta.
- No Trail Ultra haverá tempo limite de passagem em 2 pontos de controlo:
  - ao km 32 o tempo limite de passagem será até às 14h00.
  - ao km 38,5 o tempo limite de passagem será até às 15h30
- Os atletas que não passarem nestes pontos dentro do limite de tempo definido, 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 6 pontos de abastecimento (mais informações brevemente).
- O Trail Longo terá 4 pontos de abastecimento (mais informações brevemente).
- O Trail Curto terá 2 pontos de abastecimento (mais informações brevemente).
- A Caminhada terá 1 ponto de abastecimento (mais informações brevemente).

## 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 câmara de chamada (km 0).
- Caso se verifique que o atleta não dispõe de todos os itens em baixo mencionados, **será impedido de participar na competição** (não sendo devolvido o 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, 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, atravessamento de estrada, etc.).

### **2.10. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES / DESISTÊNCIAS**

- Os atletas deverão cumprir todas as Normas de Participação e deverão adotar uma conduta desportiva e ambiental adequada.
- 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: <https://stopandgo.net/>
- As inscrições serão limitadas a:
  - ✓ 100 Participantes no Trail Ultra (43 km);
  - ✓ 200 Participantes no Trail Longo (26 km);
  - ✓ 300 Participantes no Trail Curto (13,5 km);
  - ✓ 150 Participantes na Caminhada (11 km).
- As inscrições estão disponíveis até terminarem as vagas ou até às 23h59 de domingo, dia 20 de outubro.

#### 3.2. VALORES E PERIODOS PARA INSCRIÇÃO

COMPETIÇÃO	1º PERIODO	2º PERIODO	3º PERIODO
	ATÉ 30 SETEMBRO	DE 01 A 13 OUTUBRO	DE 14 A 20 DE OUTUBRO
TRAIL ULTRA	20€	25€	30€
TRAIL LONGO	15€	20€	25€
TRAIL CURTO	10€	15€	20€
CAMINHADA	8€	10€	15€

#### 3.3. CONDIÇÕES DE DEVOUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efetua devolução do valor da inscrição, exceto por algum motivo imprevisto que leve ao cancelamento do evento.

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

- Dorsal
- Registo eletrónico de tempos
- Abastecimentos
- Massagens
- Seguro
- T-shirt do evento
- Primeiros socorros
- Medalha Finisher
- Banhos

#### 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 os atletas deverão estar munidos de documento de identificação, bem como comprovativo ou convite.
- Será permitido o levantamento de dorsais de clubes ou equipas, mediante a apresentação do comprovativo ou convite, de cada um dos atletas.
- O Secretariado da prova funcionará no Complexo Desportivo Municipal José Afonso, no sábado dia 2 de novembro das 15h00 às 19h00 e no domingo dia 3, das 6h30 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, junto à meta.

### 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 3 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. PROTEÇÃO DE DADOS E DIREITOS DE IMAGEM

- Ao inscrever-se, o atleta consente à organização a utilização de imagens suas recolhidas durante as diversas fases das competições, para efeitos de promoção e divulgação do evento, nesta edição e em edições futuras, nos canais de comunicação do município de Grândola (sitio web, redes sociais e publicações municipais) através de vários formatos, entre os quais, vídeo e fotografia.
- A formalização da inscrição autoriza igualmente a divulgação nas diversas fases de organização do evento, dos dados pessoais dos atletas constantes na inscrição, junto da comunicação social ou através da internet, para efeitos de divulgação de listas oficiais de atletas inscritos, resultados, ou em outra situação relacionada com a divulgação de informações relativas às competições.

### 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 e no Facebook do evento.
- Outras informações e esclarecimentos: [eventos.desporto@cm-grandola.pt](mailto:eventos.desporto@cm-grandola.pt)

Regulamento atualizado a 02 de agosto de 2024.