

Regulamento

“Serpins, Uma Janela Aberta Para o Mundo” - Trail Serpins

 Junta de Freguesia de Serpins

1.ª EDIÇÃO

TRAIL SERPINS

6K • 14K

INSCRIÇÃO GRATUITA*

16 SETEMBRO 2023 | 09H30
PRAIA FLUVIAL DA SENHORA DA GRAÇA

CAMINHADA 6KM **TRAIL CURTO 14KM**

*Com Almoço (15,00€). A inscrição é obrigatória até dia 10 de setembro 2023

Mais Informações:
239971138 / junta.serpins@sapo.pt

  @jfserpins

Serpins, Uma Janela Aberta Para o Mundo!

O evento Trail Serpins, realizar-se-á na Freguesia de Serpins, no concelho da Lousã, no dia 16 de setembro 2023 pelas 09h30 junto à praia fluvial da Senhora da Graça.

O evento é coorganizado pelo Clube EDP tendo como parceiros a junta de freguesia de Serpins e a Câmara municipal da Lousã.

A prova conta com as seguintes distâncias.

- Trail com 14 quilómetros;
- Caminhada com 6 quilómetros.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 REQUISITOS PARA A CLASSIFICAÇÃO GERAL

Para a classificação geral da prova são admitidos todos os atletas que efetuaram a sua inscrição dentro do prazo definido (10 de Setembro).

Só serão aceites inscrições feitas através do e-mail indicado ou do contacto de telemóvel fornecido. (junta.serpins@sapo.pt /239971138).

A inscrição sem almoço incluído será gratuita, com almoço incluído terá um custo de 15 euros por pessoa. O valor da inscrição não sofrerá alterações.

1.2 CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação. Recomendamos que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com alguma preparação física e psíquica apta para esforços longos e em trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas para a saúde provocadas pela sua participação.

1.3 COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será entregue um dorsal a cada atleta da corrida, o qual, deverá ser colocado, obrigatoriamente, na parte da frente do corpo (zona da barriga ou abdómen) e assim deve permanecer até ao final da prova.

1.4 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Este evento que promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play, o contacto com a Natureza e os hábitos de vida saudável.

Caso algum atleta detete a existência de outra pessoa em perigo, deverá obrigatoriamente prestar assistência e alertar a organização. A organização reserva-se o direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso aconteça, o atleta não será reembolsado.

Contactos de emergência:

- Bombeiros Serpins- 239 970 000
- Luís Lourenço, representante do clube EDP – 936108077
- Manuel Paiva- Clube EDP - 937830993
- GNR Lousã -239 990 060



2. APRESENTAÇÃO DA PROVA

O Trail Serpins é constituído na sua maioria por trilhos/ estradões, tendo ainda alguns quilómetros em alcatrão, com passagem em locais únicos e especiais como por exemplo:

- Praia fluvial da Senhora da Graça;
- Mata do Sobral;
- Centro da vila;
- Boque;
- Casa da Música.

Tendo em conta 2 aspetos que permitem avaliar o grau de dificuldade de uma prova de trail (Distancia e desnível) considera-se que a prova é de grau fácil/ Moderado.

A caminhada é constituída por 6 quilómetros sendo que metade é em alcatrão e a outra metade por trilhos bastante acessíveis à população em geral.

O grau de dificuldade é fácil.

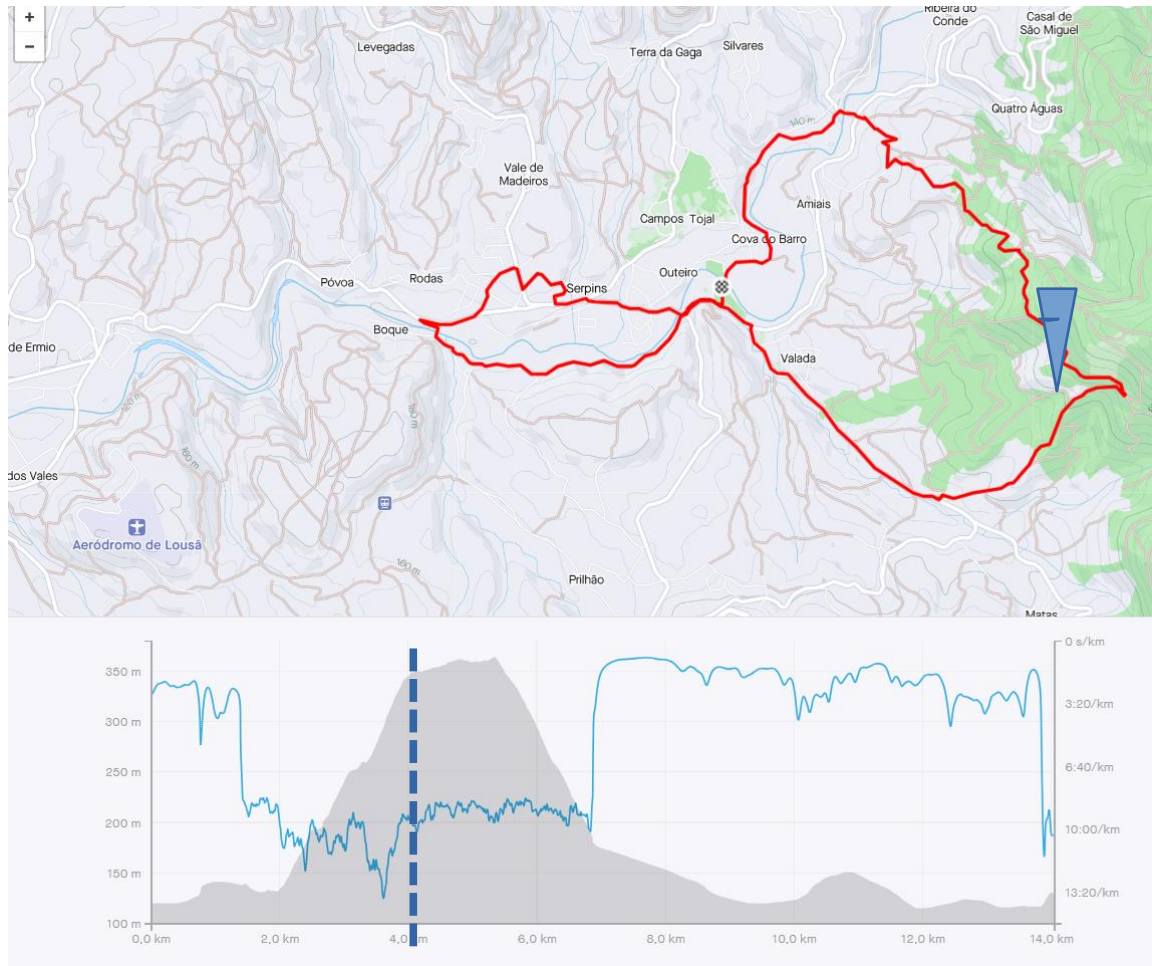
2.1. PROGRAMA/HORÁRIO

- O secretariado funcionara das 8h30 até as 9h10 do dia 16 de setembro na Praia Fluvial da Senhora da Graça.
- O trail terá início às 9H30 com partida e chegada na Praia Fluvial da Senhora da Graça.
- A caminhada terá início às 10H com chegada na Praia Fluvial da Senhora da Graça.
- A entrega de prémios para os atletas do Clube EDP será realizada após o almoço, para os restantes atletas a entrega de prémios é realizada após o término da mesma.

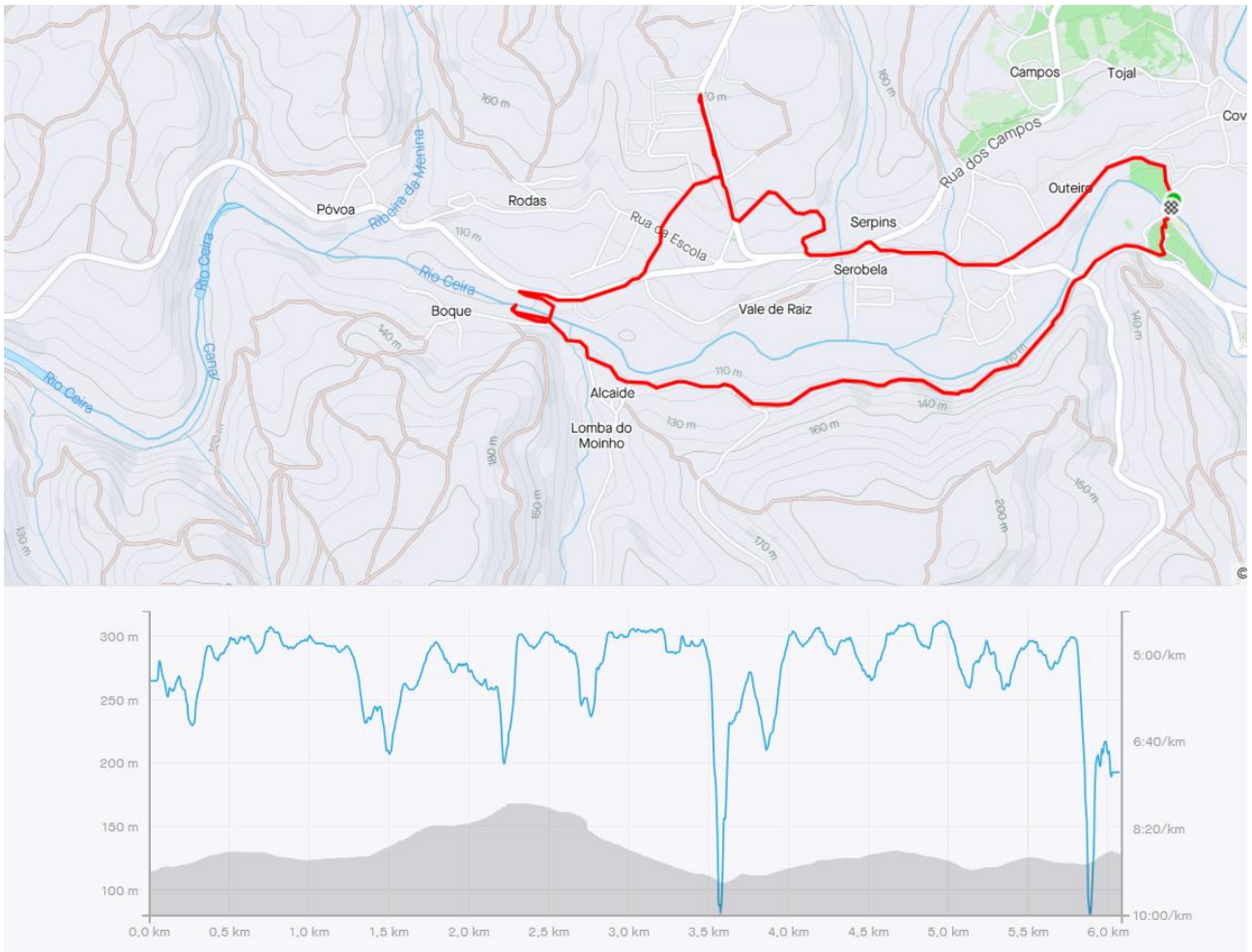
2.2. DISTANCIAS E ALTIMETRIAS

Trail:

A corrida de trail é composta por 14 quilómetros com uma altimetria a rondar os 350D+. Terá abastecimentos ao 5º quilómetro com alguns sólidos e líquidos. Identificado com a seta azul no gráfico abaixo.



A Caminhada: É composta por 6 quilómetros com uma altimetria de 100D+.



2.3. MARCAÇÕES DOS PERCURSOS

O percurso será marcado com fita de cor branca e vermelha como representa a fotografia em baixo, com distâncias aproximadas de 300m entre si.

Em alguns cruzamentos ou desvios terão “Staff” a indicar a direção correta a seguir.

Não haverá “corte” do trânsito, é necessária a maior precaução ao atravessar as vias públicas.



2.4. Tempo Limite

Ambos os percursos têm até às 13h00 para terminar a prova.
Para o Trail o tempo limite é de 3H30 e 3H para a caminhada.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

A prova vai ser cronometrada à partida e à chegada **sem recurso a chip.**

2.6. MATERIAL OBRIGATÓRIO E ACONSELHADO:

- Calçado e vestuário adequado para a prova;
- Documento de identificação (para levantamento dos dorsais);
- Corta-vento ou casaco impermeável com capuz e manga comprida (dependendo das condições meteorológicas)
- Telemóvel operacional e ligado.
- Bidão/ garrafa de água ou Soft Flask (com capacidade mínima para 500ml).

2.7. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE O Atleta cede à organização o direito de utilização da sua imagem para efeitos de promoção da prova e da modalidade. As entidades organizadoras podem usar imagens ou fotos dos participantes na promoção e divulgação deste ou de outros eventos.

2.8. SEGURO DESPORTIVO

A organização disponibiliza um Seguro de Acidentes, incluído no valor da inscrição. Os participantes inscritos ficam ao abrigo de uma apólice de Acidentes Pessoais com as garantias e capitais definidos na Lei para participantes em provas ou manifestações desportivas.

3.MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Banhos (Parque de campismo de Serpins);
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova;
- Almoço Final prova (Caso pretendido);
- Equipas de segurança/resgate;
- Seguro desportivo obrigatório por lei para a participação no evento;
- T-shirt, incluída somente para elementos da caminhada.

4. PRÉMIOS

Os prémios serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato. Serão premiados os 3 primeiros classificados à geral (Masculinos e Femininos) e também serão premiados os primeiros 4 elementos do clube EDP do género Masculino e Feminino.

NOTAS ADICIONAIS

- O ato de inscrição pressupõe a aceitação deste regulamento.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, furto, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- Os casos omissos deste regulamento e eventuais diferendos, serão analisados e decididos pelos elementos responsáveis pela organização do evento.
- Caso se justifique, a organização procederá a ajustes ao presente regulamento.
- Qualquer dúvida sobre o presente regulamento deverá ser colocada através do e-mail: junta.serpins@sapo.pt.

