



TRAIL NOTURNO DAS LEBRES – EDIÇÃO 2015

REGULAMENTO

1 - A PROVA

1.1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O **TRAIL NOCTURNO DAS LEBRES** é uma organização da **Associação de Atletismo Lebres do Sado** e trata-se uma prova de carácter competitivo em regime de semi auto – suficiência. Percorrido em estradões de terra batida e trilhos, num cenário de excepcional beleza que a Baía de Setúbal proporciona ao anoitecer. A marcação do percurso será efetuada com fita refletora e cal.

1.2 – DIA HORÁRIO e LOCAL

Sábado, 5 de Setembro de 2015, às 21h em Vale de Barris - Palmela.

1.3 – DISTÂNCIA

15Kms.

1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO

A organização optou por não divulgar o percurso mas apresentará o gráfico altimétrico oportunamente.

1.5 – TEMPO LIMITE DE PROVA

2h30m

1.6 – ABASTECIMENTOS

Haverá um abastecimento líquido (servido em copo) e sólido aproximadamente ao km 8 e um outro composto por fruta e líquidos no final da atividade.

1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

O uso de frontal é obrigatório e haverá verificação do mesmo no controlo de atletas que antecede a partida.

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, Apólice nº 57 19036 000001

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.

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 de noite.

2.3 – DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa.

2.4 – COLOCAÇÃO DE DORSAL

O dorsal deve ser colocado à frente do corpo e de forma visível.

2.5 – REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Será desclassificado o atleta que não cumpra rigorosamente todo o percurso ou que prejudique o normal funcionamento da prova, assim como demonstre atitudes de anti desportivismo.

3– INSCRIÇÕES

3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Deverão ser enviadas por mail para lebresdosado.geral@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”)
- ***REFEIÇÃO: SIM ou NÃO** (se nada for indicado fica o registo como “NÃO”)

A inscrição **só é válida quando acompanhada do respetivo comprovativo de pagamento** efetuado através do **NIB 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 48h após o envio do mesmo. Se isso não acontecer verificar o endereço de email utilizado e reenviar o pedido.

Contacto para informações: 919753745 (Paulo Mota)

*A refeição é composta por uma dose de caldo verde, uma bifana, uma sobremesa e uma bebida.

3.2 – LIMITE E ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

Limitado a **300** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **29 de Agosto de 2015**.

3.3 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Sem refeição:

12 € até dia **20 de Agosto** (**14€** de **21 a 29 de Agosto**)

Com refeição:

15 € até dia **20 de Agosto** (**17€** de **21 a 29 de Agosto**)

NOTA: Em caso de desistência estão previstas **devoluções** dos valores das inscrições, entretanto pagas, **apenas** até dia **20 de Agosto**. No entanto continuarão a ser aceites as **trocas de atletas** até ao limite do período do fecho das inscrições; **29 de Agosto de 2015**.

3.4 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T shirt técnica, troféu de participação, seguro desportivo, dois abastecimentos e uma refeição (apenas para os atletas que o solicitem no ato de inscrição)

3.5 – SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado funcionará no próprio dia, 5 de Setembro de 2015, no local do evento entre as **18h** e as **20h45m**.

3.6 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibiliza duches no final da prova e local para estacionamento de viaturas a 150m da partida.

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 decurso do convívio a realizar no final da atividade.

5 – INFORMAÇÕES

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

5.1 – COMO CHEGAR

Em Palmela, na rotunda junto ao estacionamento dos autocarros, seguir na direção da Estrada do Vale de Barris e percorrer cerca de 3,2 km.



6 – CASOS OMISSOS

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

7 - APOIOS

