

REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

1. ORGANIZAÇÃO – O **Sporting Clube de Casainhos** organiza, no próximo dia **15 DE NOVEMBRO DE 2009**, com a colaboração da **Câmara Municipal de Loures**, da **Junta de Freguesia de Fanhões** e do **Atleta Digital (www.atleta-digital.com)**, uma prova de Atletismo, uma Marcha pedestre/Prova Aberta e Corridas Jovens, que constituem o evento denominado “**I Trilhos de Casainhos**”, integrado nas comemorações do aniversário da Junta de Freguesia de Fanhões.

2. PARTICIPAÇÃO – Atletas federados ou populares, sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos, em representação individual ou colectiva.

3. DISTÂNCIAS E HORÁRIOS – O percurso principal tem cerca de 15 km de extensão, com partida às 10h45m do campo de futebol do Sporting Clube de Casainhos. A Marcha pedestre/Prova Aberta tem início, às 10h30, no campo de futebol do Sporting Clube Casainhos e terá cerca de 7,5 km de extensão. As Corridas Jovens terão o seu começo às 09:30.

Hora	Escalão	Distância
9:30 h	Benjamins (M/F)	930 m
9:45 h	Infantis (M/F)	1 200 m
10:00 h	Iniciados (M/F)	2 400 m
10:15 h	Juvenis (M/F) Juniores (F)	2 400 m
10:30 h	Juniores (M) Marcha pedestre/Prova Aberta	7 500 m
10:45 h	Prova principal	15 000 m

4. SECRETARIADO – Abertura às 8h30 no campo de futebol do Sporting Clube de Casainhos. Os dorsais dos concorrentes serão entregues unicamente ao Delegado da Equipa ou ao próprio participante mediante apresentação de documento comprovativo da identidade.

5. ESCALÕES

COMPETIÇÃO 15 KMS

Masculinos: Seniores (nascidos em 1990 e antes, até 34 anos);
Veteranos 1 (35 a 49 anos)
Veteranos 2 (+ 49 anos)

Femininos: Seniores (nascidas em 1990 e antes, até 34 anos);
Veteranas 1 (35 a 44 anos)
Veteranas 2 (mais de 45 anos)

CORRIDA JOVEM

Benjamins Masculinos e Femininos (nascidos em 1999/00)
Infantis Masculinos e Femininos (nascidos em 1997/98)
Iniciados Masculinos e Femininos (nascidos em 1995/96)
Juvenis Masculinos e Femininos (nascidos em 1993/94)
Juniores Masculinos e Femininos (nascidos em 1991/92)

CAMINHEIROS e PROVA ABERTA

Participantes, sem distinção de sexo ou idade, num percurso pedestre não competitivo.



REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

6. INSCRIÇÕES – Cada equipa ou clube poderão apresentar um número ilimitado de atletas por cada categoria, desde que previamente inscritos.

As inscrições decorrem, preferencialmente, on-line, na página WEB www.sccasainhos/inscricoes.pl na qual, posteriormente, os atletas e equipas deverão confirmar a sua validação. Em alternativa, as inscrições poderão ser efectuadas via CTT ou Mail até 11 de Novembro de 2009 (data limite para a recepção das inscrições). Devem incluir Nome, Data de Nascimento, Actividade (Competição Principal/Marcha Pedestre/Prova Aberta/Corridas Jovens), Escalão e Clube (ou individual), bem como a posse ou não de seguro desportivo (necessita comprovativo).

As inscrições devem vir acompanhadas de cheque, vale postal ou comprovativo da transferência bancária (**NIB – 0045 5140 4001 1926 4356 4**) ou ainda através do Paypal para o endereço geral@sccasainhos.pt, correspondente à taxa de inscrição, conforme abaixo mencionado:

- Atletas da prova principal - €7,00 N/Sócios e €5,00 Sócios e atletas com seguro.
- Caminheiros / Prova Aberta - €2,50
- Corridas Jovens (Benjamins a Juniores) – Grátis

7. INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA – Só até às 09h15. Para a Marcha Pedestre/Prova Aberta paga-se apenas a inscrição de €2,50 e acresce o valor de €5,00 para os participantes na Prova Principal (15 km).

8. SEGURANÇA E SEGUROS – Os atletas beneficiam de um Seguro (Acidentes Pessoais) da Câmara Municipal de Loures durante a realização da prova. Além dessa cobertura de riscos, a organização declina toda a responsabilidade por acidente, negligência ou perda dos pertences dos participantes, sendo da responsabilidade de cada atleta / caminheiro a participação com condição física que permita a realização da actividade. Existirá serviço de apoio paramédico, a cargo dos Bombeiros Voluntários locais.

9. DIRECÇÃO E CONTROLO DAS PROVAS – O Director de prova é José Suzano. Haverá assistentes ao longo do percurso para controlo e segurança dos atletas.

10. DESCLASSIFICAÇÕES – Serão desclassificados todos os atletas que não cumpram o percurso, prejudiquem os outros atletas ou revelem falta de ética desportiva, não levem o seu dorsal bem visível (devem ser portadores de alfinetes), ocultem os patrocinadores ou não respeitem as indicações dadas pela organização.

Os atletas não devem receber apoio durante a realização da prova além da oferecida pela organização (água num posto de abastecimento), não sendo autorizado pela organização o acompanhamento por qualquer veículo motorizado.



REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

11. PRÉMIOS, LEMBRANÇAS E OFERTAS:

- Troféus para os três melhores classificados da Geral na Prova Principal (M/F);
- Medalhas para os três melhores classificados em todos os escalões;
- Senha para o Almoço-convívio, para todos os participantes.
- T-shirt para todos os participantes que terminem a sua prova.
- Prémios monetários para as equipas com mais participantes (que terminem a prova).

Equipa com mais participantes	70 Euros
Segunda equipa com mais participantes	50 Euros
Terceira equipa com mais participantes	30 Euros

Em caso de empate, o desempate será feito pelo maior número de atletas femininas. O segundo desempate far-se-á pela melhor classificação individual na Prova Principal.

ENTREGA DE PRÉMIOS

- A Cerimónia de Entrega de Prémios será efectuada a partir das 13:00 e durante o decorrer do almoço-convívio, que terá o seu começo perto das 13:30.

13. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO – Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no **I TRILHOS DE CASAINHOS**, obrigam-se a aceitar o presente Regulamento.

14. CASOS OMISSOS – Os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela Direcção da Prova, da responsabilidade da Comissão Organizadora. Os protestos poderão ser feitos até 15 minutos após afixação das classificações, mediante uma caução de 15 Euros, quantia que será devolvida caso o protesto seja decidido favoravelmente.

INFORMAÇÕES

COMO CHEGAR A CASAINHOS

Através do site www.sccasainhos.pt poderá obter essas informações.

CONCENTRAÇÃO DOS ATLETAS E CAMINHEIROS

Controlo de participação dos Atletas e Caminheiros e aquecimento dos atletas no interior do campo de futebol do Sporting Clube de Casainhos, antes do decorrer das provas.

PERCURSO

Sinalizado com fita plástica vermelha e branca e setas nas mudanças de direcção.

Percurso em estradões, caminhos de terra batida e caminhos de pé posto, com a parte final em asfalto. Todas as Corridas Jovens, à excepção da prova de Juniores Masculinos, serão corridas em asfalto.



REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

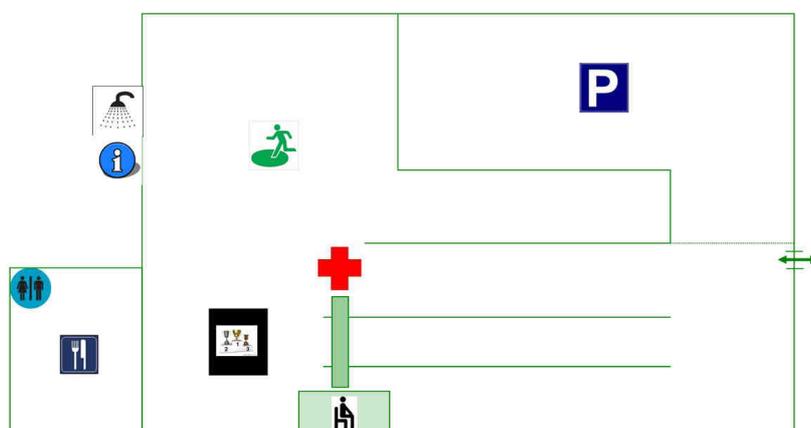
BALNEÁRIOS E DUCHE

Para todos os participantes, possibilidade de mudarem de roupa antes da actividade e tomarem duche após a competição ou marcha nos balneários do Sporting Clube de Casainhos.

ALMOÇO-CONVÍVIO

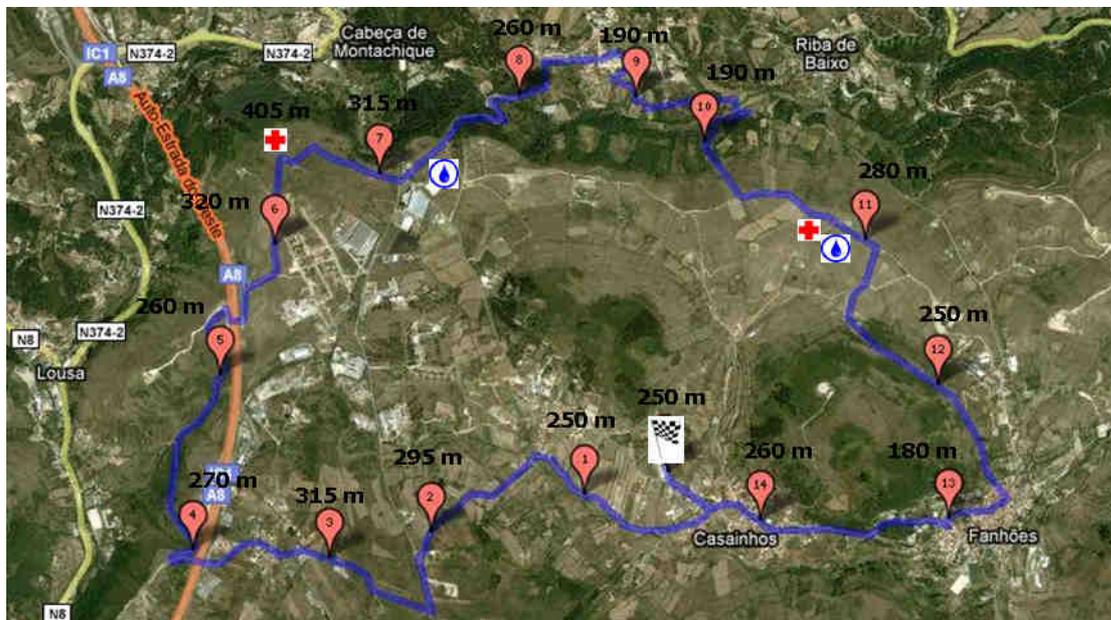
No interior do refeitório, com controlo de entrada (recepção das Senhas) ao lado dos balneários. No Secretariado serão vendidas senhas para os acompanhantes ao preço de € 5.

CROQUI DA ZONA DE PARTIDAS/CHEGADAS:

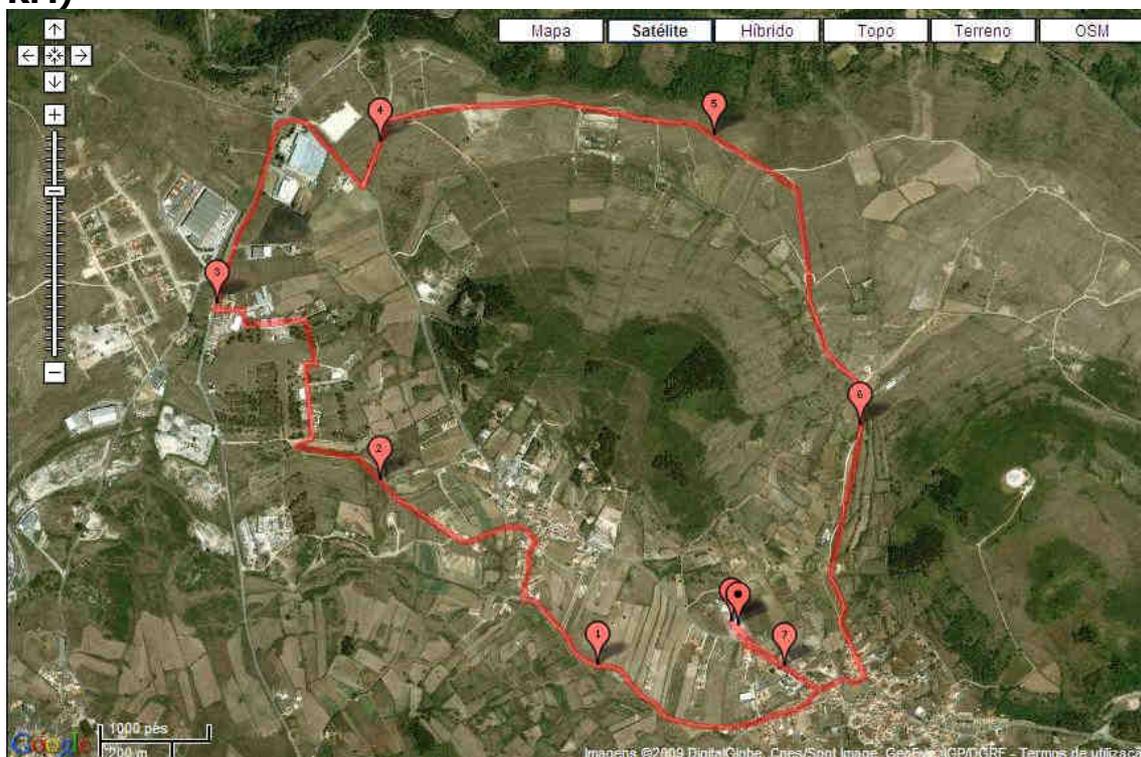


REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

MAPA DA PROVA PRINCIPAL (15 KM)

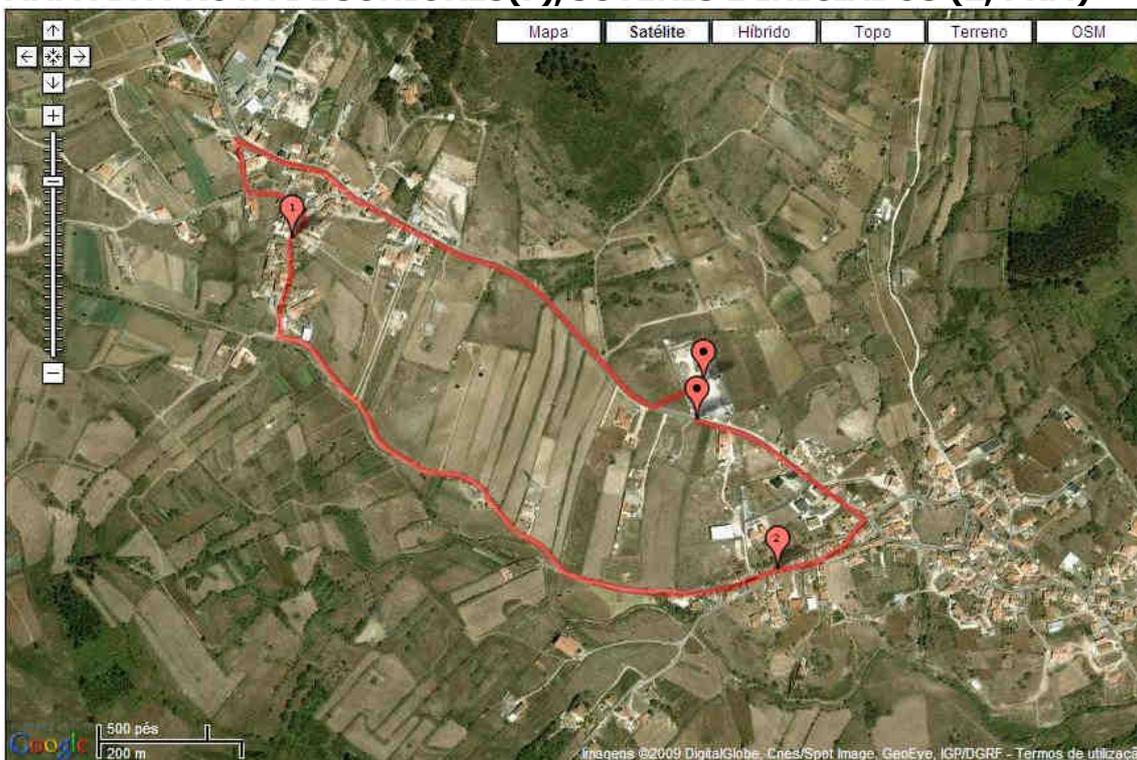


MAPA DA PROVA DA MARCHA/PROVA ABERTA E JUNIORES(M) (7,5 KM)



REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

MAPA DA PROVA DE JUNIORES(F), JUVENIS E INICIADOS (2,4 KM)



REGULAMENTO – I Trilhos de Casainhos

MAPA DA PROVA DE BENJAMINS (930 M)



OS "I TRILHOS DE CASAINHOS" DESENNOLAM-SE NUM CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL E INTERESSE HISTÓRICO. SUBA AO PONTO MAIS ALTO DO CONCELHO DE LOURES, CONQUISTE O FORTE DE RIBAS E SEJA RECEBIDO COMO UM HERÓI.

