

# REGULAMENTO – II Trilhos de Casainhos

**1. ORGANIZAÇÃO** – O **Sporting Clube de Casainhos** organiza, no próximo dia **14 DE NOVEMBRO DE 2010**, com a co-organização da **Câmara Municipal de Loures**, da **Junta de Freguesia de Fanhões** e do **Atleta Digital (www.atleta-digital.com)**, uma prova de Atletismo, uma Caminhada e Corridas Jovens, que constituem o evento denominado “**II Trilhos de Casainhos**”, integrado nas comemorações do aniversário da 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 14 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 5,7 km de extensão.

As Corridas Jovens terão o seu começo às 09:30.

Hora	Escalão	Distância
9:30 h	Benjamins (M/F)	900 m
9:45 h	Infantis (M/F)	1 200 m
10:00 h	Iniciados (M/F)	1 200 m
10:15 h	Juvenis (M/F) Juniores (F)	2 400 m
10:30 h	Caminhada	5 700 m
10:45 h	Prova principal	14 000 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 14 KMS

Masculinos: Juniores Masculinos (nascidos em 1992/93)  
Seniores (de 20 até 39 anos);  
Veteranos 1 (40 a 49 anos)  
Veteranos 2 (+ 50 anos)

Femininos: Seniores (de 20 até 39 anos);  
Veteranas 1 (40 a 44 anos)  
Veteranas 2 (mais de 45 anos)

*Nota: A não devolução do chip (obrigatório na competição principal), implica um pagamento de 5.00€.*

### CORRIDA JOVEM

Benjamins Masculinos e Femininos (nascidos em 2000/01)  
Infantis Masculinos e Femininos (nascidos em 1998/99)  
Iniciados Masculinos e Femininos (nascidos em 1996/97)  
Juvenis Masculinos e Femininos (nascidos em 1994/95)  
Juniores Femininos (nascidos em 1992/93)

### CAMINHEIROS

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



# REGULAMENTO – II 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.pt](http://www.sccasainhos.pt) na qual, posteriormente, os atletas e equipas deverão confirmar a sua validação. Em alternativa, as inscrições poderão ser efectuadas via CTT ou Mail para o endereço [geral@sccasainhos.pt](mailto:geral@sccasainhos.pt) até 11 de Novembro de 2010 (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 se é sócio ou não.

As inscrições devem vir acompanhadas de cheque, vale postal para a morada:

Rua 1º de Maio nº3

Casainhos

2670 -692 Fanhões.

Ou comprovativo da transferência bancária (**NIB – 0045 5140 4001 1926 4356 4**) ou ainda através do Paypal para o endereço [geral@sccasainhos.pt](mailto:geral@sccasainhos.pt), correspondente à taxa de inscrição, conforme abaixo mencionado:

- Atletas da prova principal - €10,00 N/Sócios e €7,00 Sócios.
- Caminheiros - €5,00
- Corridas Jovens (Benjamins a Juvenis e Juniores Femininos) – Grátis

**7. INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA** – Só até às 09h00. Para a Marcha Pedestre/Prova Aberta paga-se apenas a inscrição de €7,00, enquanto que a multa para as corridas jovens é de €2,00. Para a Prova Principal não é possível executar Inscrições de Última Hora.

**8. SEGURANÇA E SEGUROS** – Os atletas beneficiam de um Seguro (Acidentes Pessoais) do Município 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, contacto 966 330 924.

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), não utilizem chip na Prova Principal, 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 – II Trilhos de Casinhos

## 11. PRÉMIOS, LEMBRANÇAS E OFERTAS:

- Prémios Monetários distribuídos da seguinte forma:

### **Geral Masculina:**

1º Classificado	130,00€
2º Classificado	90,00€
3º Classificado	70,00€
4º Classificado	40,00€
5º Classificado	20,00€

### **Geral Feminina:**

1ª Classificada	90,00€
2ª Classificada	70,00€
3ª Classificada	40,00€
4ª Classificada	25,00€
5ª Classificada	15,00€

### **Seniores (Masculinos e Femininos):**

1º Classificado(a)	45,00€
2º Classificado(a)	35,00€
3º Classificado(a)	20,00€

### **Veteranos 1 (Masculinos e Femininos):**

1º Classificado(a)	45,00€
2º Classificado(a)	35,00€
3º Classificado(a)	20,00€

### **Veteranos 2 (Masculinos e Femininos):**

1º Classificado(a)	45,00€
2º Classificado(a)	35,00€
3º Classificado(a)	20,00€

### **Juniores Masculinos:**

1º Classificado	30,00€
2º Classificado	20,00€
3º Classificado	10,00€

### **Equipas com mais participantes (a):**

1ª Classificada	75,00€
2ª Classificada	50,00€
3ª Classificada	25,00€

- Lembranças 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 na caminhada e prova principal.

a) Participantes na prova principal.

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

### **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.



# REGULAMENTO – II Trilhos de Casainhos

**13. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO** – Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no **II 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 50 Euros, quantia que será devolvida caso o protesto seja decidido favoravelmente.

## INFORMAÇÕES

### **COMO CHEGAR A CASAINHOS**

Através do site [www.sccasainhos.pt](http://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 serão corridas em asfalto.

### **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.



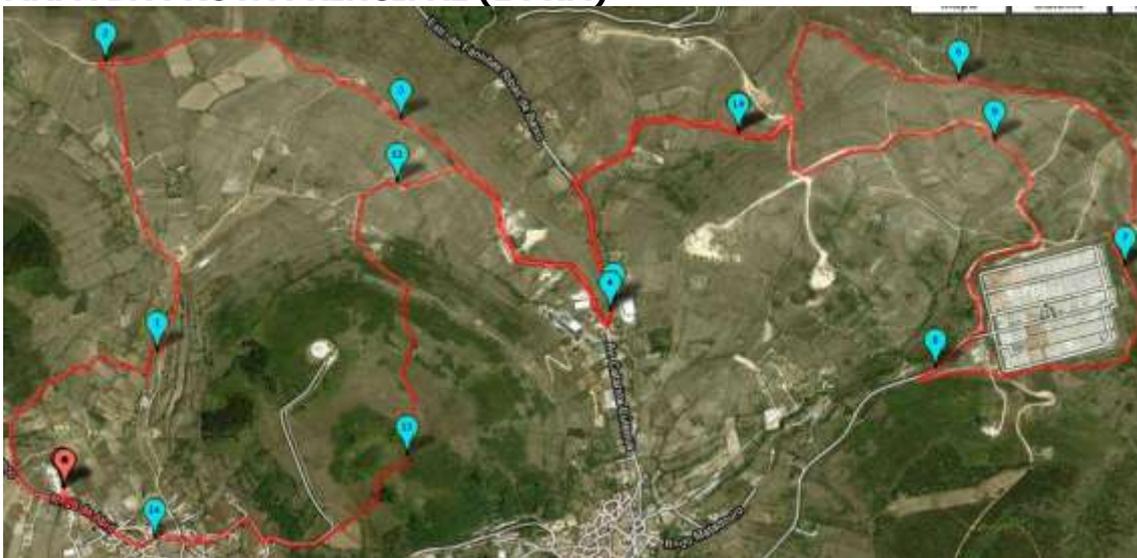
# REGULAMENTO – II Trilhos de Casainhos

## CROQUI DA ZONA DE PARTIDAS/CHEGADAS:

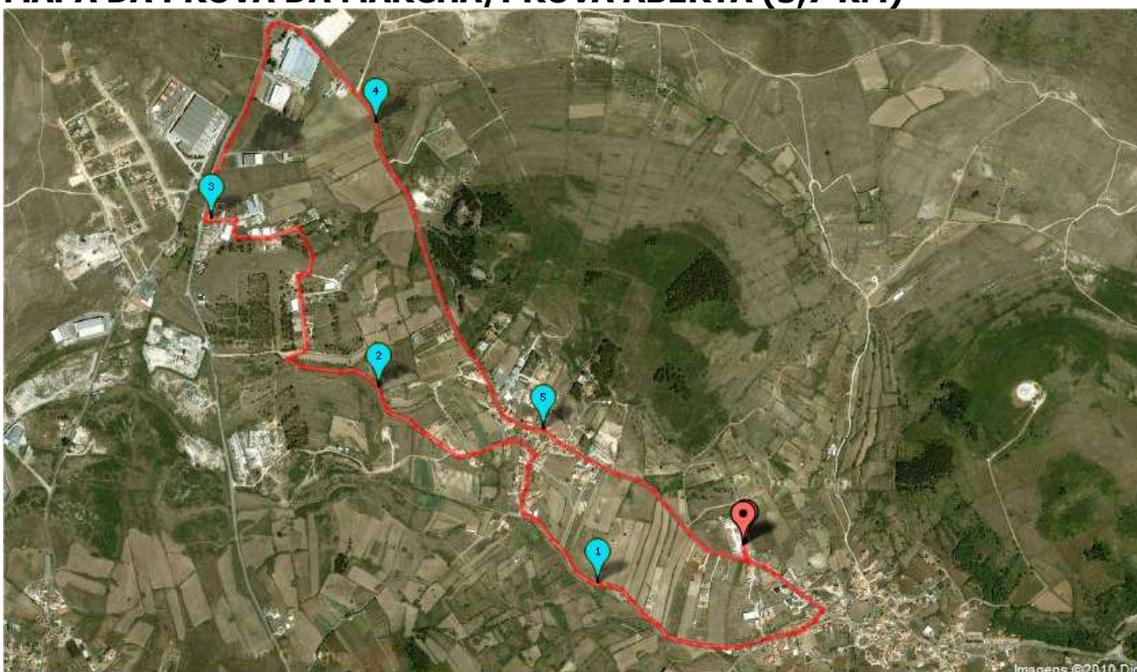


# REGULAMENTO – II Trilhos de Casainhos

**MAPA DA PROVA PRINCIPAL (14 KM)**

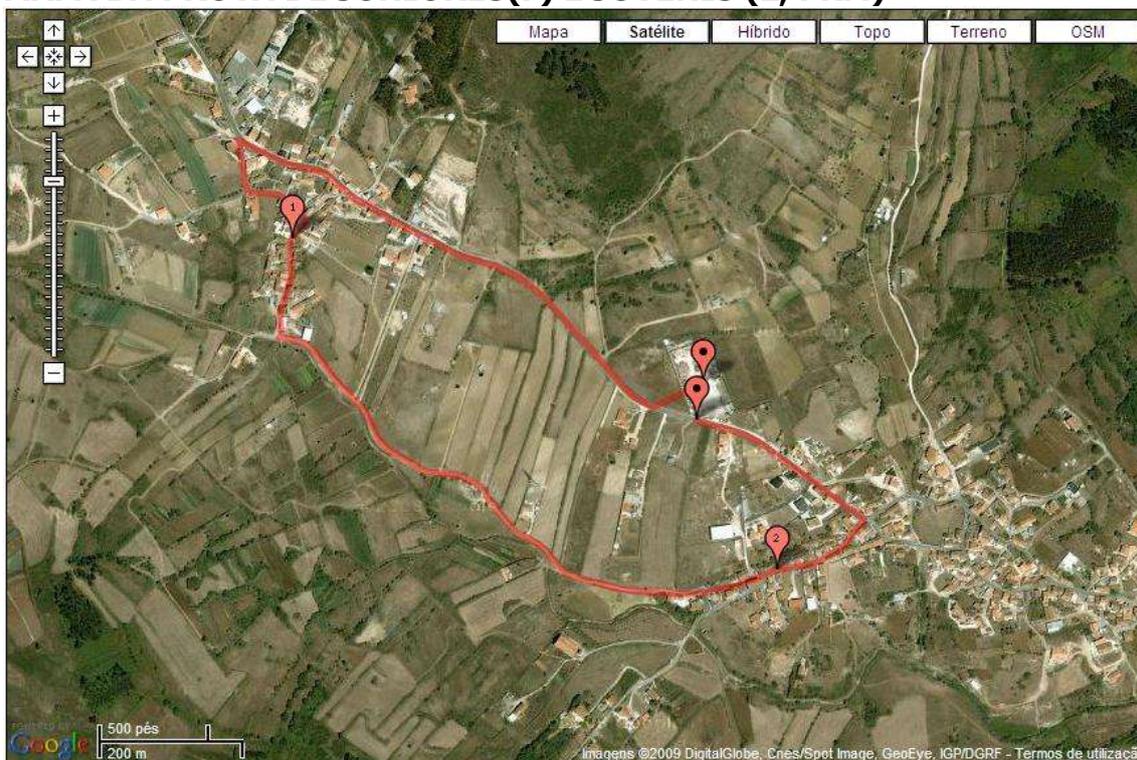


**MAPA DA PROVA DA MARCHA/PROVA ABERTA (5,7 KM)**



# REGULAMENTO – II Trilhos de Casainhos

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



## MAPA DA PROVA DE INFANTIS E INICIADOS (1,2 KM)



# REGULAMENTO – II Trilhos de Casainhos

## MAPA DA PROVA DE BENJAMINS (900 M)



OS "II TRILHOS DE CASAINHOS" DESENNOLAM-SE NUM CENÁRIO DE EXCEPCIONAL BELEZA NATURAL E INTERESSE HISTÓRICO. CONQUISTE O FORTE DE RIBAS E DO PICOTO E SEJA RECEBIDO COMO UM HERÓI.

