



## ASSALTO A SANTARÉM - TRAIL NOTURNO

### TREINO \* LIVRE - EDIÇÃO 1 - 19 DEZ 2014

#### 1. APRESENTAÇÃO

O Assalto a Santarém - Trail Noturno, será um evento de *trail-running* que vai percorrer as ruas e trilhos nas encostas de Santarém. Este treino será promovido pelo Instituto Politécnico de Santarém em conjunto com a Associação *Scalabis Night Runners Club* e com a colaboração da Câmara Municipal de Santarém.

Este treino será realizado na noite do dia 19 de Dezembro de 2014, em Santarém e englobará duas atividades desportivas, sem carácter competitivo e outra de carácter lúdico:

- Trail longo 15km (distância a confirmar).
- Caminhada 6km (distância a confirmar).
- Convívio no refeitório do IPSantarém, após a chegada dos participantes, os quais são convidados a contribuírem com alimentos, doces ou salgados, ou bebidas, para partilharem entre todos.

A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os percursos/distâncias previamente estabelecidos se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

#### 1.2. OBJETIVOS

- Levar os participantes a conhecer ambientes íntimos de Santarém, o centro histórico, elementos paisagísticos relevantes como seja a cintura do Castelo contornada pelo Tejo e a passagem por diversos locais de acesso reservado, que permitirão no seu todo realizar uma aventura na cidade em condições de grande segurança.



- Incentivar a prática desportiva, no conceito Desporto para Todos, a partir do ambiente académico do Instituto Politécnico de Santarém e envolver a comunidade académica nos eventos desportivos do concelho, nomeadamente, os que são promovidos pelo IPSantarém, pelo município e pelos *Scalabis Night Runners Club*.
- Promover a solidariedade com os alunos do IPSantarém em situação de desfavorecimento social. Estará disponível um local para entrega de donativos a reverter para o projeto *Não desistas*.

### 1.3. PROGRAMA / HORÁRIO

#### **Dia 19 de Dezembro (6.feira)**

20h00 - Abertura do secretariado, depósito de contributos no refeitório do IPSantarém

20h30 - Aquecimento

20h55 - *Briefing*

21h00 - Partida do Trail Urbano Assalto a Santarém” e da Caminhada

22h00 - Chegada prevista dos participantes na Caminhada

22h30 - Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail

22h45 - Início do convívio degustativo

### 1.4. DISTÂNCIA E ALTIMETRIA

O Trail terá cerca de 15km de extensão e +400m de desnível positivo.

A Caminhada terá 6km de distância, percorre parte do percurso do Trail e apresenta piso irregular, subidas e passagem por escadas.



## 1.5. PERCURSOS

Os percursos serão circulares, partida e chegada no mesmo local, com desnível, zonas técnicas, misto de *single track*, calçadas e escadarias. Será orientado por marcadores específicos - fitas e/ou placas devidamente assinaladas – e por voluntários assim como elementos dos SNRs entre os participantes que poderão efectuar a tarefa de guias.

A organização pretende que este treino seja uma atividade de valorização desportiva e convívio. Contudo, existirão vários atletas SNRs que assegurarão os ritmos e orientações dos grupos ao longo do percurso e nos cruzamentos de vias. O itinerário foi projetado para ser realizado em regime de treino, sem a necessidade de staff. Os participantes devem respeitar os guias, quem infringir as indicações ficará por conta própria e a organização declina quaisquer responsabilidades.

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no *briefing* de partida.

A caminhada será liderada e orientada por guias SNRs, outros, dispersos entre os participantes, e um vassoura, para que tudo corra pelo melhor. Respeitem-nos e escutem as suas explicações.

## 1.6. TEMPO LIMITE - CONTROLO DE TEMPO - POSTOS DE CONTROLO

Este evento será realizado num formato de treino, não havendo por isso tempo limite, controlo de tempo ou pontos de controlo. Contudo estima-se que os atletas consigam realizar a totalidade dos percursos num limite de 2h30min.

## 1.6. ABASTECIMENTOS

Não estão previstos abastecimentos líquidos ou sólidos ao longo dos percursos. Alertam-se os participantes para estarem munidos com a alimentação necessária ao esforço que vão desenvolver.



## 1.7. MATERIAL ACONSELHADO / OBRIGATÓRIO

Material aconselhado: calçado adequado, chapéu / boné / buff, reserva de água tipo camelback ou bidon. Os participantes no Trail deverão estar munidos de iluminação tipo frontal, sem a qual não será possível participarem devido à dificuldade do percurso.

## 1.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

A prova irá percorrer alguns troços de passagem com tráfego rodoviário. Todos os atletas terão que ter o máximo cuidado ao passar nos referidos locais.

## 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 2.1. IDADE

No treino livre é aconselhada a participação de atletas maiores de 18 anos. Na Caminhada poderão participar crianças a partir dos 10 anos desde que acompanhados por um adulto, que assuma a respetiva responsabilidade.

### 2.2. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, vento, nevoeiro e chuva.



- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do atleta de se adaptar aos problemas que surjam.
- Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

### 2.3. RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL DOS PARTICIPANTES

Os atletas participantes neste treino estarão por sua conta e risco, sendo inteiramente responsáveis pela sua segurança, possíveis acidentes e todas as ações susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo de objetos ou valores dos participantes e não será subscrito nenhum tipo de seguro.

### 2.4. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, com recurso a agressão verbal ou de outra espécie, serão alvo de advertência e de exclusão de futuros eventos organizados pelo IPS e *SNR Club*.

## 3. INSCRIÇÕES

A inscrição é gratuita uma vez que se trata de um treino convívio.

Inscrições limitadas a 400 participantes.



### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

Inscrições através do site do evento ou aqui: <http://goo.gl/jiP98S>

### 3.2. VALOR DA INSCRIÇÃO

### 3.3. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Secretariado: Refeitório do IPSantarém
- Banhos: Nas Piscinas Municipais do Sacapeito, <https://www.google.pt/maps/>
- Estacionamento: Nas instalações do IPSantarém e arruamentos adjacentes, <https://www.google.pt/maps>
- Ceia convívio com petiscos dos participantes no refeitório do IPSantarém

### 4. NOTAS E ALTERAÇÕES

A disponibilização de informações e/ou alterações ao evento ou ao seu regulamento será efetuada através da [página facebook do evento ASSALTO A SANTARÉM - Treino Trail Noturno \(LIVRE\)](#)

Santarém, 24 de Novembro de 2014