



REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO:

A Montalegre Urban Fit é uma prova que combina corrida com obstáculos urbanos, organizada pela empresa URBAN FIT RACE de Alfredo Leandro de Andrade Vieira, e conta com o apoio da seguinte entidade pública:

- Câmara Municipal de Montalegre.

Será também uma prova de **carácter solidário**, ajudando assim uma instituição de Montalegre (**CERCIMONTE**). A CERCIMONTE é uma instituição de solidariedade social do setor cooperativo e a sua área de intervenção é o Alto Tâmega



Este regulamento é o que rege todas as provas de obstáculos da MUF, a partir deste momento os inscritos aceitam, e respeitam estas regras e é o seu dever, conhecer as regras que compõem este regulamento. Em caso de dúvida sobre a interpretação de qualquer uma das regras da prova, prevalecerá sempre o critério do Diretor de Prova.

2.DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DA PROVA:

A prova realiza-se no dia 4 de Março de 2017, a partir das 15h, com partida e chegada no centro de Montalegre. São efetuadas partidas de 10 em 10 minutos, em grupos de 200 pessoas.

Na presente edição, iremos permitir aos participantes selecionar no ato da inscrição a opção:

ELITE – Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saída no 1º bloco, **OBRIGATORIEDADE DE SUPERAR TODOS OS OBSTÁCULOS (OSO) SEM AJUDA**, tentando as vezes que forem necessárias. O/A atleta que não conseguir superar algum dos obstáculos terá como penalização o corte da pulseira pelo voluntário (apela-se ao “fair play” do/a atleta na entrega da pulseira). Contudo, poderá finalizar a prova para receber o seu prémio finisher, mas não pontuará para a classificação final.

A pulseira será fornecida no kit, apenas para o escalão elite **(limitado a 200 atletas)**. Prémios para os 3 vencedores, masculinos e femininos.



GUERREIRO – Com escalões individual feminino e masculino, e escalão equipas. Os obstáculos devem ser ultrapassados segundo as indicações dos juízes ou voluntários. Os/As atletas podem recusar transpor os obstáculos (caso coloque em causa a sua integridade física), mas essa recusa será sempre punida com “20 Burpees”. No caso de não transposição do obstáculo nem realização de “20 Burpees”, o juiz ou voluntário terá indicação para anotar o número de dorsal, levando a penalização no final da corrida (**Desclassificação**).

3.PERCURSO:

O percurso terá cerca de 8 Km e cada participante irá enfrentar 20 obstáculos com diferentes níveis de dificuldade.

A prova é considerada uma corrida de obstáculos, desenvolvida num ambiente natural, bem como ambiente Urbano, em áreas com vários obstáculos naturais e outros artificiais como: pirâmides de madeira, paredes, pneus, paredes inclinadas, poças, fardos, escadas, trincheiras, reboques, etc., o que implica riscos ao enfrentar e superar os mesmos. O percurso será marcado com bandeiras, setas e fitas de sinalização em locais estratégicos.

4.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

4.1 O declarante/participante deverá entender que a participação neste evento, nomeadamente a atividade física em geral e a



corrida em particular, envolve riscos que não podem ser totalmente eliminados. Não obstante, serão adotadas todas as medidas no sentido de enveredar por procedimentos seguros e que minimizem os riscos de lesão. Por esta razão, deve inscrever-se na corrida quem esteja clinicamente apto para tal. Recomendamos que consulte o seu médico antes de realizar a corrida. É da inteira responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica para ser capaz de executar a MUF. Reserva-nos o direito de evitar a participação, incluindo a expulsão já no decorrer da corrida, de qualquer atleta que se demonstre incapaz de executar a prova.

4.2 Devido a razões de segurança, não será permitido aos participantes, em hipótese alguma, a utilização de bicicletas, cadeira de rodas, patins, skates ou ainda serem acompanhados por animais. Aqueles que tentarem fazê-lo serão impedidos de participar na corrida.

5. INSCRIÇÕES:

As inscrições são limitadas. A idade mínima para participar na corrida principal (Elite e Guerreiro) é de 17 anos. Os participantes menores de idade têm que apresentar um Termo de Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado/a de educação e apresentação do B.I. ou Cartão de Cidadão do mesmo, aquando do processo de Credenciação.

As inscrições incluem a oferta de um Kit MUF, composto por uma t-shirt, um dorsal e um chip. Os participantes podem inscrever-se



individualmente ou em equipa (apenas na prova GUERREIRO – mínimo 3 atletas). No entanto, as inscrições por equipa obrigam à existência de um responsável pela mesma.

5.1 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL - GUERREIRO:

Até 27 de Novembro: 14,00€

De 28 de Novembro a 18 de Dezembro: 16,00€

De 19 de Dezembro a 8 de Janeiro: 18,00€

De 9 Janeiro a 29 de Janeiro: 20,00€

De 30 Janeiro a 19 de Fevereiro: 22,00€

De 20 Fevereiro a 26 de Fevereiro: 24,00€

Última hora: 30,00€*

5.2 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL ELITE (objetivo primordial COMPETIÇÃO, saída no 1º bloco) (limitado a 200 atletas):

Até 27 de Novembro: 18,00€

De 28 de Novembro a 18 de Dezembro: 20,00€

De 19 de Dezembro a 8 de Janeiro: 22,00€

De 9 Janeiro a 29 de Janeiro: 24,00€

De 30 Janeiro a 19 de Fevereiro: 26,00€

De 20 Fevereiro a 26 de Fevereiro: 28,00€

Última hora: 35,00€*

5.3 INSCRIÇÃO POR EQUIPA - GUERREIRO (mínimo 3 atletas):

Até 27 de Novembro: 12,00€ /atleta

De 28 de Novembro a 18 de Dezembro: 14,00€/atleta



De 19 de Dezembro a 8 de Janeiro: 16,00€/atleta

De 9 Janeiro a 29 de Janeiro: 18,00€/atleta

De 30 Janeiro a 19 de Fevereiro: 20,00€/atleta

De 20 Fevereiro a 26 de Fevereiro: 22,00€/atleta

Última hora: 30,00€/atleta

5.4 INSCRIÇÃO POR EQUIPA ELITE (mínimo 3 pessoas)

(ATENÇÃO: neste escalão não existe classificação por equipa, esta opção de inscrição serve apenas para obtenção de desconto):

Até 27 de Novembro: 16,00€/atleta

De 28 de Novembro a 18 de Dezembro: 18,00€/atleta

De 19 de Dezembro a 8 de Janeiro: 20,00€/atleta

De 9 Janeiro a 29 de Janeiro: 22,00€/atleta

De 30 Janeiro a 19 de Fevereiro: 24,00€/atleta

De 20 Fevereiro a 26 de Fevereiro: 26,00€/atleta

Última hora: 35,00€/atleta

*Inscrições realizadas na Zona de Credenciação, caso o limite de inscrições não tenha sido atingido até à data.

5.5 EFETUAR A INSCRIÇÃO:

Para se inscrever basta aceder à página: <https://lap2go.com> seguir para Inscrições e clicar no botão Inscrição Individual ou Inscrição Equipa, conforme o pretendido, e seguir os passos.



5.6 ENTREGA DO KIT PARA A CORRIDA:

O Kit será composto por uma t-shirt oficial, um dorsal e um chip de uso OBRIGATÓRIO para participação na prova. A entrega dos Kits será efetuada nos dias 2 e 3 de Março das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 21h00 na Zona de Credenciação (Galeria de Artes e Ofícios) na Praça do Comércio em Ferreiros - Amares. 41°37'38.80"N; 8°21'56.46"W. Haverá também possibilidade de entrega dos Kits no dia da prova até às 14h00. Para o levantamento do Kit deverá apresentar o Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e o comprovativo de pagamento.

O/A atleta que desejar fatura com número de contribuinte deverá dirigir-se ao secretariado no final da prova.

6.DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA:

Será desclassificado o/a participante que:

- Não corra com o chip da prova;
- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não saia na sua hora definida como de “Partida”;
- Não terminar a corrida;
- Não superar um obstáculo, superá-lo incorretamente ou recusar a penalização de 20 burpees a ser realizada na área perto do juiz ou voluntário;
- Não siga as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;



Reserva-nos o direito de recusar a participação de qualquer indivíduo, no início ou no decorrer do evento, se o seu comportamento for considerado inadequado, causar motivo de preocupação ou ainda que possa ser ofensivo a qualquer espectador, participante ou elemento da Organização.

7.SEGURO:

Todos os participantes da Montalegre Urban Fit são abrangidos por um seguro com cobertura de Acidentes Pessoais, realizado pela Organização da Prova.

8.ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

Na partida da prova, percurso e chegada está disponível Assistência Médica à disposição dos participantes.

Só poderão acompanhar a prova as viaturas que tenham a identificação da Organização e as viaturas: da GNR, Bombeiros Voluntários de Montalegre e Delegação da Cruz Vermelha de Montalegre.

9.DIREITOS DE IMAGEM:

Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser



cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

10.DURAÇÃO DA PROVA:

A prova inicia-se às 15H00 e são efetuadas partidas de 10 em 10 minutos até às 15h50 (horários disponíveis em <https://lap2go.com>).

Todos os participantes terão que concluir a prova no tempo limite máximo, de 2 horas e 30 minutos após a partida.

11.ACEITAÇÃO:

À Organização é reservado o direito à aceitação ou não das inscrições.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.

12.CANCELAMENTO/ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO:

Até 20 de Fevereiro serão aceites pedidos de alteração da inscrição. O cancelamento da inscrição deverá ser realizado por escrito para o contacto da Organização do evento, não havendo lugar a qualquer reembolso, podendo apenas ficar com crédito para outras provas organizadas pela URBAN FIT RACE.



13.CANCELAMENTO DO EVENTO:

Reservamo-nos ao direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da Organização. Nestes casos, a Organização tentará informar os participantes o mais atempadamente possível. Caso a MUF seja cancelada, antecipada ou adiada devido a circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil, falta de segurança no percurso da prova), a MUF não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.

14.PRÉMIOS:

No final da prova serão atribuídos os seguintes prémios:

- ELITE

Homens – Prémio “Montalegre Man Fit 2017” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

Mulheres – Prémio “Montalegre Women Fit 2017” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

- GUERREIRO



Homens – Prémio “Montalegre Man Fit 2017” para o melhor tempo;

Mulheres – Prémio “Montalegre Women Fit 2017” para o melhor tempo;

Equipas – Prémio “Montalegre Team Fit 2017” em que é contabilizado o tempo dos 3 primeiros elementos a chegarem à meta.

Todos terão direito a um prémio “FINISHER” que será entregue na linha da meta.

15. DECLARAÇÃO DE EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:

Os participantes aceitam que a corrida é apenas orientada para indivíduos com bom nível de condição física. É da inteira responsabilidade do inscrito procurar aconselhamento médico apropriado, antes de participar na Montalegre Urban Fit. A participação na prova é inteiramente por conta e risco dos participantes que reconhecem que a Organização não deve ser responsabilizada pela morte, ferimento, perda ou dano de propriedade (ténis, t-shirts, calções, relógios ou outros) decorrentes da participação no evento, salvo na medida que ela for causada por negligência da Organização.

