

## **MÂMOMA RIVER TRAIL – 08 SETEMBRO 2019**

Regulamento

### **1. Condições de participação**

#### **1.1. Idade participação diferentes provas**

A 1ª edição **Mâmoa River Trail** é uma prova que percorre trilhos, caminhos e serras na zona de Milheirós de Poiares, concelho de Santa Maria da Feira, com partida e chegada na Praia Fluvial da Mâmoa. O Trail Longo e o Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

Organização: Obra Frei Gil em parceria com a Câmara Municipal.

#### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através de do site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

#### **1.3. 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.

-de haver 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 nevoeiro, chuva e vento.

-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 corredor a gerir os seus problemas.

Prova feita em semi-suficiência.

#### **1.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

#### **1.5. Colocação dorsal e chip**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 25km+ e dos 15km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado, a caminhada é não competitiva.

## **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## **2. Prova**

### **2.1. Distâncias**

**Mâmoa River Trail** será realizados no dia 08 de setembro de 2019, em Milheirós de Poiares, Concelho de Santa Maria da Feira e será constituído por 3 eventos:

- Trail Longo com 25km
- Trail Curto com 15km
- Caminhada com 10km

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

A organização deste evento estará a cargo da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, e tem como diretor de prova Agostinho Costa.

### **2.2. Programa/Horário**

Dia 07 Setembro (Sábado):

10h/19h – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Pavilhão da Escola

#### **Dia 08 Setembro (Domingo)**

06h00-8.30h – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Pavilhão da Escola

08h30 – Partida Trail longo 25km

09h00m – Partida Trail Médio 15km

09h30m – Partida Caminhada 10km

11h00m - Chegada prevista dos primeiros atletas da Caminhada 10km

10h30m – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 15km

11h30m – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo 25km

13h – cerimónia de entrega de prémios (se tiverem chegado todos o atletas premiados, caso contrário será logo que chegue o ultimo atleta premiado)

14h30m – encerramento do evento

(horários sujeitos a alterações)

### **2.3. Distância / Altimetria**

O Trail longo terá a distância aprox. de 25km e um desnível positivo de 1200

O Trail curto terá a distância aprox. de 15km e um desnível positivo de 1000

A caminhada (não competitiva) terá uma distância de 10km e um desnível positivo de 400

#### 2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

A publicar brevemente na página do Facebook da prova

<https://www.facebook.com/mamoarivertrail/>

#### 2.5. Tempo Limite

O tempo limite para o Trail longo será de 4 horas, no Trail curto de 2 horas e 30 minutos.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos “vassouras”, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

#### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), com recurso a chip.

#### 2.7. Postos de controlo

Haverá postos de controlo nos diversos percursos. A definir ainda.

#### 2.8. Locais de abastecimento

Caminhada 10km – Terá 1 abastecimento sólido+líquido durante e 1 no final – locais a definir

Trail médio 15km – terá 1 abastecimento sólido+líquido durante e 1 no final – locais a definir

Trail longo 25km – terá 2 abastecimentos sólidos+líquidos durante e um no final – locais a definir

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos – os atletas deverão transportar consigo copo para líquidos.

#### 2.9. Material obrigatório

Telemóvel e depósito de água em todos os percursos

(Sendo aconselhável manta térmica, camelbak, apito, corta-vento, chapéu ou gorro).

Poderá haver elementos da organização a fazer controlo aleatório de material.

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos – os atletas deverão transportar consigo copo para líquidos

#### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova será em estrada aberta, ou seja, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários: Mesmo assim a organização terá avisos e sempre que possível voluntários nesses pontos.

#### 2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: não leve o material obrigatório (desclassificado)
- b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- c: deteore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10m)
- e: alteração do dorsal (desqualificação)
- f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- g: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- h: não passe nos postos de controle (penalizado 3h)

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

### 2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova. O premio do seguro esta incluído no valor da inscrição

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar:

[suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com) ou +351 308801674 (custo chamada local)

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

### 3.2. Valores e período de inscrição

DATA LIMITE	TRAIL LONGO-25KM	TRAIL CURTO-15KM	CAMINHADA-10KM
ATÉ DIA 24 DE MARÇO	10,00 EUROS	8,00 EUROS	3,00 EUROS
	9,00 EUROS (Inscrição de equipa*)	7,00 EUROS (Inscrição de equipa*)	2,00 EUROS (Inscrição de equipa*)
DE 25 MARÇO A 30 JUNHO	12,00 EUROS	10,00 EUROS	5,00 EUROS
	11,00 EUROS (Inscrição de equipa*)	9,00 EUROS (Inscrição de equipa*)	4,00 EUROS (Inscrição de equipa*)
DE 01 JULHO A 16 AGOSTO	15,00 EUROS	13,00 EUROS	8,00 EUROS
	14,00 EUROS (Inscrição de equipa*)	12,00 EUROS (Inscrição de equipa*)	7,00 EUROS (Inscrição de equipa*)

\*mínimo inscrição de 5 participantes

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto inscrito na prova.

(Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem)

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo até dia 15 de Abril 2018. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

Trail longo e Trail curto

-dorsal

-seguro de acidentes pessoal

-abastecimentos

-t-shirt técnica

#### **Caminhada 10km**

-seguro de acidentes pessoal

-abastecimentos

-t-shirt

### **3.5. Secretariado da prova/horários e local**

O local do secretariado será no Pavilhão da Escola

O horário para entrega dos dorsais:

Sábado 07 de Setembro – das 10.00h – 19.00h

Dia da prova – das 6.00 – 8.30h

### **3.6. Serviços disponibilizados**

Banhos após a prova nos balneários do pavilhão desportivo de Canedo (a 400m da chegada).

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

A entrega dos prémios será Escola Primaria do Mirante, no dia da prova a partir das 13h, logo que chegue o último atleta premiado.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

### **4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas**

Escalões:

Masculinos geral e Femininos geral

Seniores

M/F40

M/F50

Geral equipas (contam os 4 primeiros classificados de cada equipa independentemente do género)

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

#### **4.2.1 Prémios**

Trail Longo, Trail Curto

Troféus para os 3 primeiros classificados de cada escalão.

#### **4.3 Prazos para reclamação de classificações**

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para suporte@lap2go.com

### **5. Informações**

#### **5.1. Direitos de imagem**

A inscrição na prova implica a aceitação do presente regulamento e implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### **5.2 Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.