



BRUTUS BRAVE LAKE

07 de novembro de 2021

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

A BRUTUS BRAVE LAKE é uma prova de corrida com obstáculos, organizada pela Associação Cicloturística do Cabeço de Mira (ACCM), contando com os apoios da Câmara Municipal de Mira, Junta de Freguesia de Mira, Junta de Freguesia da Praia de Mira, Parque de Campismo “Vila Caia”, empreendimento “Herdade do Lago Real” e Hotel Quinta da Lagoa. Num circuito inserido em plena natureza, utilizando o mais possível os recursos naturais da zona em que se insere, inclui obstáculos naturais e estruturas montadas ao longo do percurso por entre floresta e lagoas.

Esta prova faz parte do circuito da LIGA OCR Portugal 2021 da FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, e conta para o apuramento para o 2022 OCR European Championships (Val di Fiemme - Italia).

1 - DATA , HORA E LOCAL DA REALIZAÇÃO DA PROVA

A prova realiza-se no dia 7 de novembro de 2021, com início às 09H30, com partida e chegada no Parque de Campismo “Vila Caia”, sito no lugar de Lagoa, concelho de Mira.

Coordenadas: Latitude 40° 26.841´N ; Longitude 8° 45.416´O

2 - PERCURSOS

- O percurso principal terá cerca de 8 Km. Cada participante terá de enfrentar mais de 30 obstáculos montados pela organização e também naturais, com diferentes níveis de dificuldade. Tanto a partida como a chegada será no Parque Campismo “Vila Caia”, com passagem pela “Herdade do Lago Real”, pelo Hotel Quinta da Lagoa, por lagoas e trilhos de mata e pinhal dentro dos limites da freguesia de Mira.

- Existirá um percurso menor, de 5 km, com cerca de 20 obstáculos para iniciação à modalidade.

O percursos só serão divulgados no dia do evento sendo marcado com fitas e setas de sinalização em locais estratégicos. Os obstáculos serão vigiados pelos *marshalls* da organização.

Consoante o número de inscrições, as partidas serão realizadas em grupos de atletas em nº a definir pela organização, com intervalos de 10, 15 ou 20 minutos, de forma a garantir a fluidez da prova. Os atletas da LIGA OCR Portugal serão os primeiros a partir seguidos dos ELITE. Os NÃO ELITE partirão por

grupos, sempre que possível, por equipas (podendo juntar-se várias equipas num mesmo horário de partida) e os restantes atletas consoante outros critérios a definir pela organização da prova.

Nota: nos dias anteriores à prova serão publicadas listas de partida, com a ordem de partida desejável. No entanto, estes horários serão indicativos, reservando-se a organização a efetuar as alterações que se verificarem necessárias no decorrer da partida, com vista a atender a quaisquer situações imprevistas, necessidades de melhoria ou imperativos de última hora.

Os atletas da LIGA OCR deverão ter especial atenção às partidas, devendo chegar atempadamente, pois serão os primeiros a partir, e deverão garantir que a sua partida é na caixa reservada ao seu escalão.

3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. Uma corrida de obstáculos envolve sempre alguns riscos, e é fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda ou resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes da atividade física intensa.

Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, pelo que se aconselha que consultem o seu médico antes de realizar a corrida. A partir do momento em que um atleta se inscreve, depreende-se que se sente física e psicologicamente preparado para o esforço físico inerente à prova e que tem noção dos potenciais riscos que a superação de alguns obstáculos podem envolver.

É da responsabilidade do participante procurar notificar um elemento do staff sempre que ocorra qualquer lesão, ferimento ou ameaça à sua integridade física.

Apesar de existirem 2 momentos de fornecimento de hidratação e sólidos, o próprio atleta é responsável por garantir o estado de hidratação e nutrição adequados à realização do esforço necessário para concluir esta prova.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de qualquer outra natureza, a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

O dorsal atribuído via inscrição é pessoal e intransmissível. Os participantes devem usar o dorsal oficial do evento em sítio visível.

4 - ESCALÕES / CATEGORIAS

- **LIGA OCR PORTUGAL / ELITE** (máx. 300 inscrições)

Competirão em escalão Individual masculino e Individual feminino. Serão os primeiros a partir separadamente (masculinos e femininos) em grupos de número a definir.

Aos atletas da Liga OCR e ELITE serão entregues 3 pulseiras de uso obrigatório.

Nestas categorias, os atletas deverão OBRIGATORIAMENTE SUPERAR TODOS OS OBSTÁCULOS (OSO) SEM AJUDA.

Existirão obstáculos com 3 níveis de dificuldade diferente:

1. Os obstáculos de execução obrigatória, (ex. Arrastamento e transporte de pesos, equilíbrio, transposição de paredes, etc) onde poderão usar várias tentativas, sem penalização. Caso não consiga ultrapassar o obstáculo, o atleta será desclassificado.
2. Os obstáculos de apenas 1 tentativa, com penalização (ex: lançamento de dardo). Caso não consiga ultrapassar o obstáculo, terá de efectuar a penalização no local. Caso não efectue a penalização será desclassificado.
3. Obstáculos obrigatórios de 1 tentativa: a falha num destes obstáculos dará lugar à retirada de 1 pulseira (e de uma penalização a efectuar antes de cruzar a meta, num local devidamente assinalado pela organização). Os atletas que ficarem sem as 3 pulseiras serão desclassificados.

Nota: Antes de cortar a meta, os atletas que tiverem perdido pulseiras terão de efectuar penalização consoante o número de pulseiras perdidas (uma ou duas).

Os atletas desclassificados (sem pulseiras) poderão no entanto finalizar a prova para receber a medalha de Finisher.

A inscrição na categoria LIGA OCR terá direito a classificação final e conta para efeitos de apuramento para o 2022 OCR European Championships (Val di Fiemme – Italia)

Nota: TIME CAP

Na categoria **LIGA OCR PORTUGAL / ELITE**, além da obrigatoriedade de terminar a prova com pulseira, existe um limite de tempo para a sua conclusão: Time Cap masculino 15 min/km e Time Cap feminino 18 min/km.

- NÃO ELITE

Neste escalão não será obrigatório superar todos os obstáculos, pelo que rastejar, correr, saltar, escalar, passar por cursos de água, poças de lama e areias, serão um desafio pessoal mas ao mesmo tempo uma oportunidade de cooperação em equipa, sendo encorajada a inscrição em equipa e a entreaajuda entre os atletas das equipas, a diversão e companheirismo, motivo pelo qual **haverá contagem de tempos e classificações mas não serão atribuídos prémios finais.** Alguns obstáculos poderão não estar ao alcance de todos, daí os participantes desta categoria não serem obrigados a ultrapassá-los se não se sentirem confortáveis. O objetivo para esta categoria não é vencer, mas superar-se, sendo que o atleta deverá tentar superar o máximo de obstáculos que conseguir, tendo que ter, ao mesmo tempo, consciência das suas limitações. **Dentro do espírito OCR, se não conseguirem superar um obstáculo deverão cumprir 10 burpees.**

Serão aceites equipas a partir de 4 elementos, sendo premiada a equipa mais numerosa.

5 – INSCRIÇÕES E VALORES

A idade mínima para participar na corrida é de 16 anos para a categoria LIGA OCR / ELITE e de 12 anos para NÃO ELITE. Em ambas as categorias os menores de 16 têm que apresentar um Termo de Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado de educação e uma cópia do B.I. ou Cartão Cidadão do mesmo, quando procederem à credenciação. No caso dos menores NÃO ELITE apenas poderão participar na prova sendo acompanhados por um responsável maior de idade durante todo o percurso (este acompanhante responsável pode não ser o próprio Encarregado de Educação, mas tal deverá ser especificamente designado por este no Termo de Responsabilidade).

Os montantes pagos pelas inscrições não são devolvidos nem transmissíveis. Em caso de desistência ou não comparência não haverá lugar a reembolso.

Apesar de não existir classificação por equipas, as inscrições em equipa oferecem a possibilidade de usufruir de uma tarifa mais vantajosa a partir de 4 elementos (excepto para atletas da LIGA).

TARIFAS INSCRIÇÃO						
	NÃO ELITE		ELITE		LIGA OCR	5 KM
	Individual	Equipa	Individual	Equipa		
Até 1 de novembro	20,00 €	18,00 €	22,50 €	20,00 €	18,00 €	17,50 €

Para as inscrições em equipa, como bónus adicional, oferecemos uma inscrição em cada 10 participantes (ou seja, ao inscrever uma equipa com 10 ou mais elementos, o valor de uma inscrição é oferta, ao inscrever 20 ou mais participantes 2 inscrições são oferta, etc).

As inscrições serão limitadas a 600 participantes e as inscrições terminam no dia 1 de novembro.

A inscrição é feita online, no site www.lap2go.com, e o pagamento será feito através da informação que receberá no seu e-mail, com a “Entidade” e “Referência” para pagamento por Multibanco, ou por MBWay. Após a receção do pagamento, a confirmação da inscrição é enviada para o e-mail indicado na inscrição.

A inscrição pressupõe a total aceitação deste regulamento (ver último ponto do regulamento).

Para os atletas da categoria LIGA OCR este regulamento não dispensa também a leitura do regulamento próprio da LIGA OCR PORTUGAL, disponível em <https://ocrportugal.pt/>. (Age Groups)

Uma inscrição compreende o seguinte:

- 01 participação no BRUTUS BRAVE LAKE 2021;
- 01 t-shirt do evento ou outro adereço a designar pela organização;
- 03 pulseiras por atleta (apenas para atletas LIGA OCR e ELITE);
- 01 seguro de acidentes pessoais (com franquias de 90€);
- 01 hidratação e reforço com fruta a meio e no final da prova;
- 01 dorsal;
- 01 chip - a devolver no final da prova (LIGA/ELITE);
- 01 medalha de Finisher a quem completar a prova.

O KIT pode ser levantado mediante apresentação do BI ou CC a partir de Sábado (06/07) das 15h às 23h, ou no dia da prova, a partir das 7h30 no secretariado (que se encontrará junto à zona de partida).

6 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS, BANHOS E VESTIÁRIOS

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no n.º 1 do art.º do D.L. n.º 10/2009 de 12 de Janeiro. No entanto, como em todos os seguros, existe uma franquia de 90€ a pagar pelo participante caso seja necessária a sua activação. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS, BANHOS E VESTIÁRIOS

No local de início da prova existem instalações sanitárias (vestiários) com separação para homens e mulheres. Será criada uma zona de banhos, pelo que se aconselha aos participantes trazer uma muda de roupa, calçado e toalha de banho.

8 – PERTENCES PESSOAIS E ESTACIONAMENTO

A organização terá disponível um local para guardar os pertences pessoais dos participantes, incluído as chaves das viaturas. Todos os pertences a guardar deverão ser colocados em mochila ou saco, devidamente acondicionados e identificados.

O local de início da prova dispõe de estacionamento gratuito no local da partida e chegada (condicionado aos lugares existentes), à entrada e saída do Parque de Campismo Vila Caia (no interior apenas é admitido o acesso a veículos autorizados) e também nas imediações do Hotel Quinta da Lagoa (estrada florestal).

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 vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

10 – RESERVA DO DIREITO DE ADMISSÃO

À organização é reservado o direito à aceitação ou não das inscrições. A inscrição na prova pressupõe que cada participante aceita o presente regulamento e, em caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, deverá contactar a organização. A NÃO ACEITAÇÃO DAS CONDIÇÕES DO PRESENTE REGULAMENTO DEVERÁ SER MOTIVO PARA NÃO SE INSCREVER.

É ainda reservado o direito a recusar a participação na prova de qualquer indivíduo que se apresente em condições que possam causar motivo de preocupação, para si próprio e/ou para os outros, ou cujo comportamento possa ser considerado inapropriado, ofensivo ou seja motivo de ameaça à integridade física e/ou moral de outros participantes, espetadores ou elementos do staff e organização.

11 – CANCELAMENTO DO EVENTO

Reservamo-nos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis alheias à vontade da organização. Nestes casos a organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes. Se o evento tiver que ser cancelado, atrasado ou adiado devido a circunstâncias causadas pela organização, assumiremos toda a responsabilidade.

12 – MEDIDAS DE SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

Estará disponível desde o início e durante o decorrer de toda a prova um ou mais veículos dos Bombeiros Voluntários de Mira para prestar a Assistência Médica eventualmente necessária aos atletas.

13 - OMISSÕES

Os casos omissos a este Regulamento, serão decididos e resolvidos pela organização, **ACCM - Associação Cicloturística do Cabeço de Mira**. À organização reserva-se o direito de realizar alterações ao presente regulamento antes da prova, caso necessário.

14 - ACEITAÇÃO DAS CONDIÇÕES E RESPONSABILIDADE

A participação na BRUTUS BRAVE LAKE 2020 implica a aceitação das condições de participação e do presente regulamento, devendo ser lido do início ao fim.

Ao efetuar a inscrição e concordar com o presente regulamento está a admitir que:

- tem noção de que numa prova deste tipo, envolvendo atividade física em geral, corrida e superação de obstáculos de maior ou menor complexidade, poderão existir alguns riscos potenciais associados ao esforço e destreza física exigidos e de que deverá tomar as medidas de prevenção necessárias para minimizar esses possíveis riscos;
- está física e psicologicamente apto a realizar esta prova;
- não existe qualquer impedimento de ordem médica ou lesão prévia que condicione a sua participação.

15 - CONTACTOS

EMAIL: bravelakeocr@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/bravelakeocr>

Instagram: @bravelakeocr

Tel.: 969 455 532

ACCM - Associação Cicloturística do Cabeço de Mira, Mira, setembro de 2021