MARÃO
TRAIL ADVENTURE

A AMIGO (Associação de Modalidades Inovadoras do Gôve), com a colaboração da União de Freguesias de Teixeira e Teixeiró, Câmara Municipal de Baião e Associação Teixeira e Teixeiró, são as entidades organizadoras do MTA - Marão Trail Adventure.

Composto por 3 trilhos (Trail Longo 30Km, Trail Curto 19Km e Caminhada/Mini trail 12 Km), que percorrerão, na sua maioria, trilhos e caminhos na União de Freguesias da Teixeira e Teixeiró no Concelho de Baião, com partida e chegada no centro do Lugar da Freguesia da Teixeira.

As 3 distâncias, trilham a Serra do Marão e o Rio Teixeira, com particular atenção, para o Trail Longo, que será o único a ir à Senhora da Serra, ponto mais alto da Serra do Marão (1416 m).

MTA! O trail, onde todos os atletas sobem ao pódio!

AMIGO

ASSOCIAÇÃO TEIXEIRA-TEIXEIRÓ

TEIXEIRA - BAIÃO

TEIXEIRÓ - BAIÃO

BAIÃO vida natural

Regulamento

1. Condições de participação

1.1. Idade para participação nas diferentes provas

Com partida e chegada na Teixeira, os trilhos estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição

A inscrição será feita através do facebook: MTA - "Marão Trail Adventure" ou em https://lap2go.com/pt/event/list.

No dia do levantamento do dorsal é necessário apresentar um documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

Estar preparado fisicamente e mentalmente para as distâncias e dificuldades específicas da corrida e caminhada de montanha, por trilhos com diferentes e acentuados desníveis positivos e negativos.

De adquirir, 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 vento, nevoeiro, chuva e etc...

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

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser visível à organização. O atleta que não cumpra poderá ser impedido de continuar no trilho por questões de segurança.

Não será permitida qualquer alteração do dorsal, que coloque em causa a segurança do proprietário do dorsal.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como a agressão verbal ou de qualquer espécie de agressão, serão alvo de advertência e/ou expulsão.

2. Prova

2.1. Apresentação

O Marão Trail Adventure decorrerá no dia 28 de maio de 2023, na Serra do Marão, Freguesia de Teixeira e Teixeiró em Baião e será constituído por três distâncias:

30km – Trail Longo

19km – Trail Curto

12km – Caminhada/Mini trail

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender por questões de segurança).

Passará por locais grande beleza natural e património local (Canastros, Moinhos, Rio Teixeira, fragas, fojos e pelo ponto mais alto da Serra do Marão no Trail Longo.

2.2. Programa

Dia 27 de maio (Sábado):

16h00 – Abertura do staff e entrega dos dorsais – Antiga escola primária da Teixeira (em frente à Igreja Paroquial da Teixeira)

19h00 – Encerramento do staff e entrega dos dorsais

Dia 28 de maio (Domingo):

08h00m – Abertura do staff e entrega dos dorsais

08h50m – Controlo zero | Trail Longo | 30km

09h00m – Partida Trail Longo | 30km

09h35m – Controlo zero | Trail Curto | 19km

09h45m – Partida Trail Curto | 19km

10h30m – Partida Caminhada/Mini trail MTA - 12km

16h00m – Encerramento do MTA - "Marão Trail Adventure"

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade

O Trail Longo terá a distância de 30km e um desnível positivo de aproximadamente 2000m.

O Trail Curto terá a distância de 19km e um desnível positivo de aproximadamente 1300m.

O MTA – Mini Trail, terá a distância de 12 Km e um desnível positivo de aproximadamente 850m.

O MTA – Caminhada, terá a distância de 12 Km e um desnível positivo de aproximadamente 500m.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

Serão disponibilizados na página do facebook: MTA –"Marão Trail Adventure" e na página da Associação Amigo: http://amigodogove.weebly.com/

2.5. Tempo Limite

O tempo limite para o MTA, será de 7 horas, tendo no entanto uma barreira horária na Senhora da Serra às 13H00.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados, pois, nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança.

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

Como não se trata de uma prova de caracter competitivo, só será efetuado o controlo dos atletas, o tempo será da responsabilidade de cada atleta.

Todos os participantes que terminarem os respetivos trilhos, subirão ao único lugar do pódio, para aí serem premiados e fotografados com a medalha finisher.

2.7. Postos de controlo

30Km – Dois postos de controlo

19Km – Um posto de controlo

12Km – Um posto de controlo

2.8. Abastecimentos

Estes dados são apenas indicativos e poderão estar sujeitos a alterações, depois de serem finalizados todos os trilhos e dependendo das condições atmosféricas.

Trail Longo 30km

Km 4 a 6 – Sólido e Líquido

Km 10 a 12 – Líquido

Km 20 a 22 – Sólido e Líquido.

Km 30 – Sólido e Liquido

Trail Longo 19KM

Km 6 a 8 – Sólido e Liquido

Km 15 – Sólido e Liquido

Caminhada/Mini Trail12km

Km 5 a 7 - Líquido.

Km 12 – Sólido e Liquido

2.9. Material obrigatório

Telemóvel carregado, no mínimo um depósito de água com 400ml, manta térmica (30km e 19km).

(Sendo aconselhável; corta-vento, bastões, chapéu e protetor solar).

Haverá elementos da organização a fazer controlo de material, impedindo atletas de começar ou continuar, caso não sejam portadores do material obrigatório.

Como a máxima do concelho é "BAIÃO VIDA NATURAL", todos os atletas devem trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos **(a organização não disponibiliza copos)** e é pedido o máximo de cuidado para que a única marca deixada no solo do Marão seja a pegada de cada atleta.

Haverá, nos locais de abastecimento, cestos para depositar o lixo.

2.10. Penalizações

Será impedido de continuar no trilho, aquele atleta que:

a) Não leve o material obrigatório;
b) Não leve dorsal;
c) Altere o dorsal;
d) Ignore as indicações da organização;
e) Tenha alguma conduta anti-desportiva.

Será impedido de receber a medalha Finisher, aquele atleta que:

a) Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe;
b) Não passe nos postos de controlo:
c) Não complete a totalidade do percurso

2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

Todos os atletas terão direito a seguro desportivo, mediante o pagamento da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas através página do facebook: MTA - "Marão Trail Adventure" ou em https://lap2go.com/pt/event/list. Qualquer questão relacionada com as inscrições, contactar por mensagem fechada, **através do facebook** ou ligando 967076694.

3.2. Valores e período de inscrição

O período de inscrições, vai de 14 de abril até ao dia 21 de Maio.

1ª Fase: de 14 de abril a 23 de abril

Trail Longo | 30km – 14,00€

Trail Curto | 19km – 12,00€

Caminhada/Mini trail |12km – 8,00€

2ª Fase: de 24 de abril a 21 de maio

Ultra Longo | 29km – 16,00€

Trail Curto | 15km – 14,00€

Caminhada/Mini trail | 12km – 10,00€

3.3. Limite de inscrições

Ultra Longo | 30Km – 50 atletas

Trail Curto | 19Km – 50 atletas

Mini Trail | 12Km – 50 atletas

Caminhada |12Km – 50 atletas

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.

3.4. 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 de 10 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.5. Material incluído com a inscrição

Dorsal personalizado
Seguro de acidentes pessoal
Abastecimentos | Almoço
T-shirt técnica, personalizada do MTA – "Marão Trail Adventure"
Transporte para a meta em caso de desistência;
Medalha finisher (para atletas cumpram a alínea do ponto 2.11)

3.6. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será na antiga escola primária da Teixeira (em frente à Igreja Paroquial da Teixeira), 5040-030 Teixeira - Baião. GPS: 41.192309, -7.924316.

O horário para entrega dos dorsais no dia 27 de Maio (Sábado), será desde as 16h00 às 19h00, no Domingo estará aberto a partir das 8h00.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio atleta, apresentando um documento identificativo, que poderá ser feito por

terceiros desde que levem fotocópia de cartão de identificação do atleta em causa.

3.7. Serviços disponibilizados

Duche após a prova nos balneários da antiga escola primária da Teixeira (Zona do secretariado)

4. Informações

Este trail, será um evento a pensar no mais puro espírito e prazer em correr na natureza. Assim sendo, queremos premiar todos os atletas que terminem os respetivos percursos a que se desafiam, e todos, à medida que vão cruzando a meta, sobem ao único e mais alto lugar do pódio para receber a medalha finisher.

5. Informações

5.1. Como chegar

Toda a informação detalhada será disponibilizada na página do facebook do evento: MTA - "Marão Trail Adventure"

5.2. Reclamações e ou sugestões

Todas as reclamações e ou sugestões, deverão que ser dirigidas à organização por escrito.

A organização

Marão Trail Adventure