

REGULAMENTO DO EVENTO I MARATONA DO CERQUIDO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1. A Maratona do Cerquido realiza-se em estrada, mas de montanha tendo o percurso altimetria considerável. A mesma não é uma prova de trail, pois não se desenrola em trilhos de montanha.
2. A prova desenrola-se em pleno coração da Serra D'Arga e atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o.
3. Nesta prossecução, informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação.
4. É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que conjuga, em simultâneo, velocidade, longa duração, grandes desníveis, exposição às condições meteorológicas de montanha.

NOTA: O PRESENTE REGULAMENTO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES ATÉ 15 DIAS QUE ANTECEDEM À PROVA.

ATENÇÃO: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao website (<http://minhoelimatrail.pt>) e à página de facebook da prova (Maratona do Cerquido), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação para as diferentes provas

A I Maratona do Cerquido é uma prova que percorre as estradas e estradões da Serra D'Arga do concelho de Ponte de Lima e de Caminha, por isso, a prova Maratona do Cerquido (Caminhada, Trail Curto e o Trail Longo) destina-se:

- A atletas maiores de 18 anos;
- A menores, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, desde que autorizados pelo seu representante legal.

1.2. Inscrição regularizada

- a. A inscrição será feita através do site <https://lap2go.com/pt/home/>
- b. Para a participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento;
- c. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta, inclusive para efeitos de seguro;
- d. O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- a. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por percursos asfaltados, pavimentados e por estradões de terra batida com desnível positivo considerável e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- b. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve.

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

- c. Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem

- a. O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.
- b. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

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 distâncias, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova

- a. A “Maratona do Cerquido” é um evento organizado pela Associação Minho e Lima Trail, com o apoio e colaboração do Município de Ponte de Lima, do Município, Juntas de Freguesia de Estorãos, Arga de Cima, Arga de Baixo e Covas e com o apoio de várias empresas locais;
- b. O evento será realizado no dia **23 de abril de 2023**, com partida e chegada na Freguesia de Estorãos e apresentará três provas distintas:
 - o **Maratona** com a distância de **42 km**.
 - o **Meia Maratona** com a distância de **21 km**.
 - o **Mini Race** com a distância de **11 km**.
 - o **Caminhada** com a distância de **11 Km**.

2.2. Programa

22 de abril de 2023:

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

15H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Centro Cívico de Estorãos.

19H00 – Encerramento do secretariado.

23 de abril de 2023:

07H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Centro Cívico de Estorãos.

08H45 – Encerramento do secretariado.

09H00 – Partida das Provas de Maratona, Meia Maratona, Mini Race e Caminhada.

13H30 – Cerimónia de entrega de Prémios no Centro Cívico de Estorãos.

16H00 – Encerramento da I Edição da Maratona do Cerquido.

2.3. Mapa/perfil altimétrico

(Mapa e perfil de altimétrico a divulgar brevemente)

2.4. Tempo Limite

- a. O tempo limite para concluir a prova de **Maratona de 42 Km é de 7 horas**.
- b. O carro de apoio que fecha a prova, os “Corredores Vassoura”, ou o responsável de cada controle, terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.
- c. O corredor que se retirar deverá dirigir-se ao posto de abastecimento mais próximo e solicitar apoio/informar da sua desistência ou, em alternativa, no secretariado, comunicando à organização o seu nº de dorsal.

2.5. Separação de Percursos

- a) Nos locais devidamente identificados haverá separação dos percursos, devidamente marcados.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem no seu dorsal.

2.7. Partidas/Chegadas

- a) O local de partida/chegada será no centro cívico de Estorãos
- b) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.

2.8. Postos de Controlo/Marcações

- a) A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas plásticas/setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações;
- b) Existirão também alertas de zonas de perigo/controles/abastecimentos;
- c) Ao longo do percurso existirão postos de controlo intermédios em lugar a definir pela organização.

2.9. Locais de abastecimento

- a) Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento;
- b) Informa-se que, nos abastecimentos líquidos **NÃO HAVERÁ COPOS PLÁSTICOS**, sendo obrigatório que o atleta se faça do próprio flask, garra ou recipiente semelhante;

2.10. Material Obrigatório:

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, **é obrigatório** que se façam acompanhar do seguinte material:

- a. Manta de sobrevivência (manta térmica);
- b. Apito;
- c. Corta-vento ou Impermeável;
- d. Telemóvel operacional;
- e. Reservatório para líquidos, mínimo 500 ml;

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso. Contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário na sua totalidade, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. A prova será, portanto, realizada em sistema de *openroad* (sem cortes de trânsito na sua totalidade, embora com trânsito condicionado). Estes constrangimentos de circulação prendem-se com a ausência de alternativas para as populações locais.

2.12. Penalizações/desclassificações

Penalizações:

- a. Não leve material obrigatório: penalização de 15 minutos por item obrigatório;
- b. Não leve o dorsal bem visível: penalização de 10 minutos;
- c. Ignore as indicações da organização: penalização de 5 minutos;

Desclassificações:

- a. Não complete a totalidade do percurso;
- b. Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- c. Alteração do dorsal;
- d. Tenha alguma conduta antidesportiva;
- e. Não passe nos postos de controlo.

2.13. Responsabilidades perante o atleta/participante

- a) O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza;
- b) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei;
- c) A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento;
- d) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros;
- e) A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante;
- f) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos;

2.14. Seguro desportivo

- a. A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O **pagamento da franquia do seguro**, em caso de acidente, é da **exclusiva responsabilidade dos atletas**.
- b. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a **maior brevidade possível, até 24 horas após o término do evento**, pelo

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

- c. Em caso de acidente o atleta terá obrigatoriamente de ceder à organização o seu dorsal e chip, para comprovativo perante o seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

- a) A inscrição é realizada online através do site: <https://lap2go.com/pt/home/>
- b) As inscrições online abrem no dia 02 de março de 2023.
- c) O fecho das inscrições é a 18 de abril de 2023.

3.2. Valores e período de inscrição

Fase de inscrições 02 de março até dia 18 de abril de 2023:

- o Maratona 42 km – 25,00 euros.
- o Meia Maratona 21 km – 15,00 euros.
- o Mini Race/Caminhada 11 km – 10,00 euros.

3.3. Lotação

- o Maratona 42 km – 200 vagas.
- o Meia Maratona 21 km – 400 vagas.
- o Mini Race/Caminhada 11 Km – 600 vagas.

3.4. Condições de devolução do valor de inscrição

- a) A organização não tem o dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento;
- b) No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2023 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requirem o reembolso.

3.5. Material incluído com a inscrição

Maratona:

- o Dorsal;
- o Sistema de cronometragem;
- o Seguro de acidentes pessoais;
- o Abastecimentos;

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

- Banhos;
- Medalha finisher;
- Camisola Prova;
- Camisola Mizuno;
- 1 Pacote de Bolachas (Bolachas Belgas Saborosa – Mini Bites);
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Meia Maratona:

- Dorsal;
- Sistema de cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Medalha finisher;
- Camisola Prova;
- 1 par de maguitos Mizuno;
- 1 Pacote de Bolachas (Bolachas Belgas Saborosa – Mini Bites);
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Mini Race

- Dorsal;
- Sistema de cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Medalha finisher;
- Camisola Prova;
- 1 boné Mizuno;
- 1 Pacote de Bolachas (Bolachas Belgas Saborosa – Mini Bites);
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

Caminhada

- Dorsal;
- Sistema de cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Medalha finisher;
- Camisola Prova;

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

- 1 Pacote de Bolachas (Bolachas Belgas Saborosa – Mini Bites);
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

NOTA: OS PRÉMIOS MIZUNO SÓ SÃO GARANTIDOS PARA QUEM EFETUAR O PAGAMENTO ATÉ DIA 13 DE ABRIL DE 2023.

3.6. Secretariado da prova: horários e locais

22 de abril de 2023:

15H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Centro Cívico de Estorãos.

19H30 – Encerramento do secretariado.

23 de abril de 2023

07H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Centro Cívico de Estorãos.

08H45 – Encerramento do secretariado.

4. PRÉMIOS

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias de prémios

Para a classificação da Maratona de 42 Km, Meia Maratona de 21 Km e Mini Race de 11 Km serão considerados os seguintes escalões:

a) Classificação Sexo Feminino:

- Geral: 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Juniores: 18 e 19 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Seniores: 23 aos 39 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M40: 40 aos 44 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M45: 45 aos 49 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

- o Veteranas M50: 50 aos 54 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- o Veteranas M55: 55 aos 59 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- o Veteranas M60: mais de 60 - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;

b) Classificação Sexo Masculino:

- o Geral: 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Juniores: 18 e 19 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Seniores: 23 aos 39 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Veteranos M40: 40 aos 44 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Veteranos M45: 45 aos 49 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Veteranos M50: 50 aos 54 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Veteranos M55: 55 aos 59 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- o Veteranos M60: mais de 60 - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;

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

c) Classificação por equipas:

- o 1.^o Classificado;
- o 2.^o Classificado;
- o 3.^o Classificado.

Só é considerado a equipa que comporte **3 ou mais elementos** representados na prova, e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento. Conta o somatório do tempo dos 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar a prova. A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem

I Edição Maratona do Cerquido – 23ABR23

distinção de escalão ou sexo), **somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que menor pontuação obtiverem através do cálculo anterior.** Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa. Caso permaneça o empate o critério seguinte de desempate será pela primeira equipa a fechar com os 3 atletas.

EXEMPLO:

- o Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$ lugar
- o Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$ lugar
- o Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$ lugar

5. PUBLICIDADE E IMAGEM

- a) Os atletas estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento;
- b) Os atletas poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas;
- c) A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em todos os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Os espaços, em que este evento decorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham, pelo que 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 os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

7. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, bem como pressupõe 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.

8. APOIO DE EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. Irá constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

9. CASOS OMISSOS

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

10. DIVERSOS

- a) Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;
- b) A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.
- c) Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;