



APRESENTAÇÃO

Guia do Participante

1 – Introdução

A primeira edição do DESAFIO DO INHA, será um evento de duplas para a promoção das modalidades desportivas de Corrida, Canoagem e BTT.

O grande objetivo será o da superação pessoal e o fomentar do espírito de equipa e entreajuda.

A organização do evento em nome do Município de Santa Maria da Feira, desejo-vos uma boa prova.

2 - SOBRE O EVENTO

Data: 31 de agosto

Local: Canedo, Parque de Lazer do Mirante, [41.013280](tel:41.013280), [-8.460314](tel:-8.460314)

- O **secretariado** no dia, irá funcionar no Parque de Lazer do Mirante.

- Os **Balneários** serão no pavilhão Gimnodesportivo de Canedo, [41.007801](tel:41.007801), [-8.466130](tel:-8.466130)

3 - PROGRAMA do dia 31 agosto

- 8h e as 13h – Abertura do Secretariado (Parque de Lazer do Mirante) e ponto de receção das bicicletas (Porto Carvoeiro)

O Levantamento dos dorsais e entrega de bicicletas entre as 8h e as 9h10

- 9h40 – Início da Prova Desafio do Inha

- 13H30 – Fim do evento

4 - LOCAIS DO EVENTO/PROVA

O evento Desafio do Inha, vai realizar-se em locais diferenciados

Áreas da Prova	Local	Coordenadas de GPS
Secretariado	Parque de Lazer de Mirante	41.013280, -8.460314
Saída e Chegada	Parque de Lazer de Mirante	41.013295, -8.460318
Transição 1 – Trail /Canoagem	Zona Ribeirinha do Inha	41.027647, -8.432329
Transição 2 – Canoagem/BTT	Porto Carvoeiro	41.049544, -8.444434

Nas zonas de transição, vão existir “Bengaleiros” onde podem deixar mochilas identificadas. E levantar no final do evento (13h30) no secretariado, com a apresentação do dorsal. Sugere-se que o participante use uma mochila (backpack) durante o evento.



Legenda: — Corrida, — Canoagem, — BTT

5 - SOBRE A PROVA

O “Desafio do Inha”, é uma prova composta por 3 modalidades desportivas, Corrida, Canoagem e Btt Partida da equipa de 2 atletas em conjunto para o percurso de corrida. O segmento de corrida será maioritariamente realizado em zona rural/pinhal com passagem obrigatória nos pontos marcados.

Ao finalizarem o percurso de corrida na zona Ribeirinha do Inha, darão início ao segmento de canoagem. Este percurso fará a ligação ao Porto Carvoeiro, onde após desembarque, dão início à prova de BTT, com ligação até ao Parque de Lazer do Mirante.

A chegada à meta deverá ser feita obrigatoriamente pelos dois elementos da equipa, sendo considerada para efeitos de contagem de tempo a passagem do segundo elemento.

Os participantes terão acesso ao mapa do percurso dos segmentos (em formato GPX e KML) nos dias anteriores à atividade. O percurso será também marcado com fitas de marcação.

5.1 - Horários

A partida do evento será na Capela de Nossa Senhora da Piedade, na Freguesia de Canedo, às 09H30 do dia 31 de agosto, com uma duração máxima de 3 horas e 30 minutos. A previsão para o final do evento e respetiva entrega de prémios será às 12H30.

5.2 - Distâncias

Corrida – 7 km

Kayak – 3.5 km

Ciclismo – 10 km

5.3- Informações pré prova:

Condições de participação

A participação no “Desafio do Inha” está aberta a atletas com idade igual ou superior a 16 anos. No entanto, é essencial que cada participante saiba nadar e se sinta fisicamente apto e com a destreza necessária para realizar as atividades propostas, sendo de sua inteira responsabilidade avaliar as suas condições físicas. A organização do evento não se responsabiliza por quaisquer consequências negativas decorrentes da participação. Ao aceitarem individualmente participar no “Desafio do

Inha”, todos os atletas declaram estar conscientes do seu estado de saúde e das capacidades físicas necessárias à participação no evento.

Kit do participante

Contém (saco, gola, brochura, pulseira/dorsal, frontal para bicicleta).

O kit de participante será entregue após identificação e confirmação de inscrição.

- Até 29 de agosto, o kit do participante poderá ser levantado na Divisão de Desporto, Rua Jornal Correio da Feira, n.18, Santa Maria da Feira.

- No dia da prova, das 08h00 às 09h10, será entregue no secretariado da prova situado na Capela de Nossa Senhora da Piedade, Vila de Canedo.

A utilização do dorsal da prova é obrigatória, devendo este ser usado de forma bem visível, fixado em local de fácil acesso e leitura. É da responsabilidade dos participantes a sua correta fixação. É igualmente obrigatório o uso de frontal colocado na frente da bicicleta. Para a correta fixação do dorsal e do frontal, a organização irá providenciar os respetivos alfinetes e abraçadeiras plásticas.

Check In

O Check-In será realizado no secretariado da prova, no dia do evento até às 9h10.

O secretariado estará em funcionamento a partir das 08h00 do dia 31, no local de partida, junto à Capela de Nossa Senhora da Piedade.

É da responsabilidade dos participantes colocarem antecipadamente o equipamento necessário para o segmento de BTT na 2ª Zona de Transição, situada no Porto do Carvoeiro. Este local encontra-se a aproximadamente 12 km do ponto de partida.

Após as equipas iniciarem o percurso de ciclismo, a organização assegura o transporte do equipamento utilizado nos segmentos anteriores desde o cais do Porto do Carvoeiro até à zona de partida/meta, evitando assim a necessidade de deslocação dos participantes após o término da prova.

Check List

Equipamento obrigatório

- Corrida – sapatilhas, calções e t-shirt
- Canoagem – mesmo equipamento do segmento da corrida

Os kayaks, coletes e pagaias serão disponibilizados pela organização para o período enquanto decorrer a atividade.

- Ciclismo – Bicicleta BTT e capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso.
- Backpack – 1 por equipa

- Telemóvel protegido para a água e com o contacto da organização.

Equipamento opcional

- Chapéu
- Óculos de sol
- Sapatos de ciclismo/btt

Briefing

A presença no briefing das equipas é obrigatória.

Será realizado junto à zona de partida, antes do início do Desafio do Inha.

5.4 - Indicações durante a prova

Partida

A saída das equipas será feita por vagas.

1ª vaga – 09H40 – equipas n.º 1 a n.º 5

2ª vaga – 09h41 – equipas n.º 6 a n.º 10

3ª vaga – 09H42 – equipas n.º 11 a n.º 15

4ª vaga – 09h43 – equipas n.º 16 a n.º 20

5ª vaga – 09H44 – equipas n.º 21 a n.º 25

6ª vaga – 09h45 – equipas n.º 26 a n.º 30

Abastecimentos

Nas zonas de transição.

Cada atleta deve levar a sua própria água e os reforços alimentares que considerar adequados para a distância e às suas necessidades.

Controlo de tempos

O controlo final de tempos será feito através do n.º do dorsal na zona de meta. Nas zonas de transição será feito o controlo de passagem das equipas pelo técnico responsável por cada zona.

5.5 - Indicações pós-prova

Prémios de participação

Banhos - Serão disponibilizados os balneários do Pavilhão Gimnodesportivo de Canedo para os banhos após o término da atividade.

6- Comportamentos antidesportivos

O objetivo é participar e divertir, contudo apela-se ao Fair-play pelo que não serão admitidos comportamentos tais como:

Não respeitar as instruções das regras do DESAFIO DO INHA;

Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo, empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);

Não respeite os restantes atletas;

O atleta é o único responsável pelo transporte de embalagens e resíduos naturais ou não naturais, mesmo que sejam biodegradáveis, provenientes de géis, barras energéticas e ou outras. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-los até à linha de chegada;

Não é permitido aos atletas atirarem lixo para o chão. Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, deverá avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado;

Não complete a totalidade do percurso;

Altere o dorsal;

Ignore as indicações da organização;

Tenha conduta antidesportiva;

Não passe nos postos de controlo;

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros.

7 - Outras informações ou esclarecimentos adicionais

Através da organização do evento:

Divisão do Desporto da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, 256 370 800,

ou por e-mail, desporto@cm-feira.pt,