



maratona

Sobral de Monte Agraço

MARATONA SOBRAL DE MONTE AGRAÇO 2019
TRAIL e PASSEIO PEDESTRE
24 DE MARÇO
REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação nas diferentes distâncias

O Trail MaratonaSMA (Longo e Curto) é um evento aberto a participantes maiores de 18 anos que irá percorrer caminhos e trilhos no concelho de Sobral Monte Agraço.

O Passeio Pedestre é aberto a todas as idades sendo que os participantes menores de 18 anos estão obrigados a entregar um termo de responsabilidade (disponível no blog) assinado pelo encarregado de educação, pai ou tutor, bem como fotocópia de Documento de Identificação de ambos.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição decorrerá em plataforma a determinar, sendo necessário apresentar o documento identificativo aquando do levantamento do dorsal no secretariado. Apenas serão consideradas válidas as inscrições pagas dentro do prazo determinado.

1.3. Condições físicas

Trail Longo - recomenda-se aos participantes alguma experiência na gestão do esforço físico e mental para a conclusão do percurso atendendo à dificuldade da corrida em trilhos pelo seu desnível positivo e negativo.

Trail Curto - recomenda-se aos participantes que sejam praticantes de actividade física regular nomeadamente corrida.

No geral, os participantes deverão conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como lama, pedra, nevoeiro e chuva.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

No Trail os participantes não poderão receber ajuda externa fora das zonas de abastecimento determinadas pela organização estando prevista a não contagem do seu tempo.

1.5. Colocação dorsal

Os participantes do Trail deverão apresentar-se com o dorsal fornecido pela organização afixado abaixo do peito, durante todo o evento, sob pena de serem penalizados em 5 minutos por cada advertência feita pela organização. O dorsal é pessoal e intransmissível.

1.6. Regras conduta desportiva

Comportamento inadequado, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão.

Os participantes deverão se fazer transportar de todos os resíduos (ex: embalagens de gel, barras etc) produzidos pelos próprio podendo ser depositados em locais próprios nas zonas de abastecimento ou à chegada. O não cumprimento levará à não contagem de tempo do mesmo.

2. Evento

2.1. Apresentação do Evento / Organização

O Trail MaratonaSMA é organizado pelo grupo MaratonaSMA em conjunto a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sobral Monte Agraço.

Todos os lucros obtidos pelo evento revertem na totalidade a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sobral Monte Agraço.

O evento divide-se em duas distâncias, 26 kms e 16 kms de Trail e um Passeio Pedestre de aproximadamente 12kms, reservando-se à organização o direito de alterar as distâncias.

O local de partida, chegada e secretariado será no Quartel de bombeiros da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sobral Monte Agraço.

2.2. Programa / Horário

Sábado, 23 de março

21h às 23h Secretariado e entrega de dorsais

Domingo, 24 de março

7h30 Abertura do Secretariado

8h30 Abertura Controlo Zero

8h45 Encerramento do Secretariado

8h50 Briefing

9h00 Partida Trail Longo e Curto

9h15 Partida Pedestre

10h20 Chegada (prevista) do 1º Atleta Trail Curto

11h30 Chegada (prevista) do 1º Atleta Trail Longo

12h30 Início dos Almoços

14h30 Fecho do Controlo de Chegada

15h30 Fecho dos Almoços

Estes horários poderão sofrer alterações que serão divulgadas no facebook, site ou regulamento da organização.

2.3. Distância / altimetria

Trail Longo 26km com 850D+ aprox.

Trail Curto 16km com 450D+ aprox.

Pedestre 12km com 350D+ aprox.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os percursos percorreram maioritariamente caminhos rurais e trilhos mas também utilizam vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam aldeias e vilas, utilizam serventias que passam por propriedades privadas. Os participantes devem ter em consideração o fato de poder haver animais, pessoas ou viaturas a circular no mesmo trajecto. Os participantes são responsáveis pelas passagens de estrada, deverão obedecer ao Código da Estrada e respeitar as indicações dadas pela organização.

Nos percursos os participantes devem ter atenção redobrada na sinalização colocada (fitas de sinalização, setas identificadas, sinais de informação e de perigo, etc.). Em determinados pontos destes percursos, estarão elementos identificados da organização com o objectivo, se necessário, de retificar a marcação, avisar para perigos do percurso e socorrer algum eventual acidentado.

A organização reserva-se ao direito de alterar o percurso à última da hora, caso necessário.

A parte inicial dos percursos é comum ao Trail Longo e Trail Curto. No local de separação haverá sinalização com a indicação da direcção de cada percurso.

2.5. Tempo limite

O Trail Longo ter um tempo limite de 5h30 para o cumprimento de todo o percurso assim como a passagem pelos pontos de controlo surpresa, resultando na não contagem de tempo do participante caso o mesmo ultrapasse o tempo estipulado, ou não passe pelos pontos de controlo, ou não cumpra na íntegra o percurso marcado.

O Trail Curto ter um tempo limite de 4h00 para o cumprimento de todo o percurso assim como a passagem pelos pontos de controlo surpresa, resultando na não contagem de tempo do participante caso o mesmo ultrapasse o tempo estipulado, ou não passe pelos pontos de controlo, ou não cumpra na íntegra o percurso marcado. O Passeio Pedestre será guiado, sendo que os guias de abertura e fim do passeio deverão ser respeitados.

2.6. Metodologia de controle de tempos

No Trail o controlo de tempos será efetuado por chip ou código de barras associado ao número de dorsal. Os participantes que não se façam transportar do dorsal de um modo visível não terão a contagem do seu tempo.

2.7. Postos de controle

No Trail Longo e Curtos os postos de controlo encontram-se sinalizados e a sua localização não será divulgada pela organização.

Nos postos de controle poderão ser atribuídos marcas a certificar a passagem desse participante pelo posto de controlo, a ausência dessas marcas no dorsal no controlo de chegada será punida com não contagem de tempo.

2.8. Locais dos abastecimentos

Os locais de abastecimento serão em número de 2 (sólidos e líquidos) para o Trail Longo, de 1 (sólidos e líquidos) para o Trail Curto e 1 (sólidos e líquidos) para o Passeio Pedestre.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

O material obrigatório para o evento Trail Longo e Trail Curto: telemóvel e 2 alfinetes para dorsal.

Contudo a organização aconselha também uma manta de sobrevivência, um recipiente com capacidade mínima de 500ml, um copo com capacidade de 150ml e corta-vento.

O material obrigatório será verificado no Ponto 0 e também na chegada.

2.10. Contagem de Tempos

Os participantes do Trail não obterão contagem de tempo se:

Excederem o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária

Não cumprirem o percurso estipulado;

Não passarem num ou mais pontos de controlo;

Desobedecerem às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores;

Tiverem conduta antidesportiva;

Participarem com dorsal de outro atleta;

Participarem com dorsal de modo não visível;

Não cumprirem o presente regulamento;

Utilizarem de meios ilícitos para obter vantagem sobre outros participantes.

2.11. Seguro desportivo

A organização contratualizará um seguro de responsabilidade civil para o evento e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta, sendo as mesmas com pelo menos as coberturas mínimas exigidas por lei.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. As coberturas deste seguro funcionam apenas em caso de acidente.

Os Participantes estão abrangidos pela apólice de acidentes pessoais cujas coberturas são:

Morte ou Invalidez Permanente – 27.385 €

Despesas de Tratamento – 4.382 €

Despesas de Funeral – 2.191 €

Franquia de 75 € paga pelo atleta

Assim todos os participantes que se desloquem ao Hospital devem fazer o pagamento dos tratamentos, devendo depois e sob sua responsabilidade apresentar as despesas de tratamento à Companhia Seguradora, de forma a serem ressarcidos dos valores pagos superiores ao valor da franquia.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

As Inscrições para o Trail serão efetuadas apenas através da plataforma de inscrições <https://www.acorrer.pt> .
As Inscrições para o Pedestre serão efectuadas em <https://trailmaratonasma.weebly.com> ou no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Sobral de Monte Agraço.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Até dia 10 de março de 2019:

Trail Longo - 15€

Trail Curto - 12€

Pedestre - 6€ (sem almoço), 12€ (com almoço)

De 11 a 19 de março de 2019:

Trail Longo - 18€

Trail Curto - 15€

Pedestre - 6€ (sem almoço), 12€ (com almoço)

Acompanhantes: com almoço =6€

Nota: Crianças até aos 13 anos pagarão um preço único de 6€ com ou sem almoço.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A devolução do valor de inscrição apenas será possível se a prova não for realizada. Contudo, a organização reserva-se no direito de adiar o evento em casos de fenómenos meteorológicos extremos, sendo devolvido o valor da inscrição caso o participante manifeste por escrito o interesse em não fazer o evento na nova data definida.

3.4. Material incluído com a inscrição

O valor da inscrição efetuada até 19 de março contempla:

- Dorsal (excepto inscrição pedestre)
- Almoço (excepto inscrição Pedestre, pago à parte)
- Transporte para a meta em caso de abandono
- Abastecimentos
- Prémios por escalões (Apenas Trail Longo e Trail Curto)
- Prémio/lembrança Inscrição
- Banhos
- Seguro

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A cerimónia de entrega de prémios do Trail será efetuada no dia da prova às 12h ou 15m após a chegada do 3º participante do escalão (Trail Longo e Trail Curto).

Não haverá contagem de tempos ou prémios para o Passeio Pedestre.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Contagem de tempos será feita por faixa etária e género, assim como uma contagem de tempos Geral Masculina e Geral Feminina.

A contagem de tempos das provas de trail (Trail Longo e Trail Curto) será organizada por sexo e por escalões etários conforme a metodologia referida abaixo:

Geral M

M Seniores – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 45 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

Geral F

F Seniores – 18 a 39 anos
F40 – 40 a 44 anos
F45 – 45 a 49 anos
F50 – 50 a 54 anos
F55 – 55 a 59 anos
F60 – mais de 60 anos

Por defeito o Escalão em que o participante é colocado é o escalão do ano em que nasceu, a data e mês não contam.

Ex: Quer o participante faça 40 anos no dia 1 janeiro ou 31 dezembro de 2019 pertence sempre ao Escalão M40 ou F40 (40 a 44 anos)

4.3. Prazos para reclamação da contagem de tempos

Os participantes podem apresentar reclamação por mail à contagem de tempos apresentadas pela organização no prazo de uma semana após a sua publicação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

5. INFORMAÇÕES

5.1. Como chegar

De Lisboa:

Utilize a A8 e siga pela saída 6, em direção a N248-1 Sobral de Monte Agraço. Siga as indicações Sobral de Monte Agraço.

Distância 45km | Tempo Aproximado 45 minutos

Do Porto:

Utilize a A1 e siga pela saída em direção a A10 Arruda. Na A10 Siga pela saída 2 para N248-3 em direção a Arruda/Sobral. Siga as indicações Sobral de Monte Agraço.

Distância 299km | Tempo Aproximado 2h45 minutos

Do Algarve (Albufeira):

Utilize a A2 e siga pela A12 Lisboa Norte/Montijo/Pinhal Novo, Siga pela A8 saída em direção a Leiria/Loures siga pela saída 6, direção a N248-1 Sobral de Monte Agraço. Siga as indicações Sobral de Monte Agraço.

Distância 280km | Tempo Aproximado 2h40 minutos

Fonte: <http://www.cm-sobral.pt/como-chegar/>

5.2. Onde ficar

(Para além das habituais informações de locais de dormida na zona com os quais a organização da prova pode tentar parcerias, tentar igualmente disponibilizar o mínimo de condições de forma que os atletas que assim o desejem possam pernoitar a custo zero em regime 'solo duro' utilizando parcerias com bombeiros, juntas de freguesia, câmaras municipais, escolas, etc.)

6. Eco Responsabilidade

O participante é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de gel energético, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

7. Notas Importantes

A inscrição e participação neste evento pressupõem a aceitação incondicional das normas acima referidas, tendo a perfeita consciência dos seus atos.

Todos os casos omissos neste regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana nas suas decisões.

A organização reserva o direito de alterar o presente regulamento, sem que para isso tenha que prestar qualquer aviso prévio, que dentro do possível essas alterações serão publicadas no site e facebook.

Imagem, Vídeos e Redes Sociais

Os participantes inscritos no Trail Maratona SMA são livres de tirar fotografias e fazer vídeos do evento, partilhar e divulgar, quer em sites, redes sociais ou afins.

A organização e respetivos patrocinadores reservam-se no direito de utilizar livremente essas imagens, em todos os países e em qualquer meio ou suporte.

O evento poderá ser gravadas em vídeo e/ou fotografada pela organização e comunicação social para posterior divulgação.

Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a organização, com antecipação e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso da sua imagem em qualquer tempo, sem termo e sem qualquer compensação financeira.

Todos os interessados devem manter-se atualizados em:

<https://trailmaratonasma.weebly.com>

<https://www.facebook.com/maratona.sobralmonteagraco/>