Marão Vertical Race
Regulamento

Atenção: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. Enquadramento

O "Marão Vertical Race" é um desafio de superação pessoal que pretende testar os limites dos atletas ("Rise Up Your Limit").

Com 1000m de acumulado positivo, em cerca de 7,2 Km, percorre belos trilhos do Marão, principalmente da freguesia de Ansiães, alcançando o topo do Marão, a Senhora da Serra, situada a 1416m de altitude. O sistema da competição será em contra-relógio e terá vagas limitadas.

A edição de 2019 encontra-se inserida nas competições da modalidade de Skyrunning da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP) permitindo pontuar nos seguintes circuitos:

- ✓ Skyrunner® Portugal Series – Vertical, permitindo pontuar para o Ranking internacional de Skyrunning.
- ✓ Taça de Portugal – Vertical
- ✓ Troféu Nacional de Clubes
- ✓ Taça de Portugal da Juventude - Iniciados
- ✓ Taça de Portugal da Juventude – Juvenis
- ✓ Taça de Portugal da Juventude – Juniores
- ✓ Taça de Portugal da Juventude - Sub 23

O evento é organizado pela Associação Desportiva de Amarante com apoio da Junta de Freguesia de Ansiães e do Conselho Directivo dos Baldios de Ansiães. Conta também com o apoio institucional do Município de Amarante e de Baião.

1.1. Idade para participação nas diferentes provas

A participação no "Marão Vertical Race" só é autorizada a pessoas maiores de 14 anos de idade, feitos até ao dia da prova inclusive. Excecionalmente, poderão ser aceites atletas federados com 13 anos, mas que façam os 14 ainda em 2019.

Para menores de idade é necessária a respectiva autorização dos pais ou encarregados de educação.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do link no site www.adatrailrunning.org e na plataforma www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do peitoral é necessário levar documento de identificação referente à inscrição efetuada.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida vertical; do desnível positivo das mesmas e da preparação física e mental do atleta.

- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas.

- 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.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Aos participantes não é possível qualquer tipo de assistência pessoal.

1.5. Colocação do peitoral

O peitoral do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito.

Não é permitida qualquer alteração do peitoral sob pena de desclassificação.

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 modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Qualquer atleta deve abster-se de utilizar substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. De qualquer forma, qualquer participante deve obrigatoriamente passar por qualquer controlo antidopagem, se para isso for solicitado.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

O “Marão Vertical Race” é organizado pela Associação Desportiva de Amarante.

O “Marão Vertical Race” será realizado no dia 27 de Abril de 2019.

O “Marão Vertical Race” será constituído por uma Corrida Vertical - 7,2 Km/1000m D+

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se assim o entender, numa percentagem não superior a 10%)

2.2. Programa/Horário

14:00 – Abertura Secretariado

15:30 – Encerramento do Secretariado

15:30 – Início das Partidas “Marão Vertical Race”

16:30 – Fim das Partidas “Marão Vertical Race”

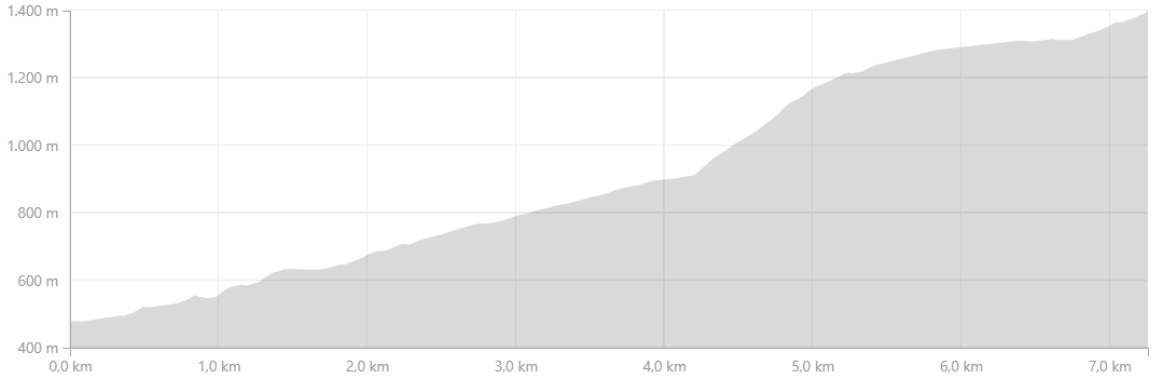
19:00 – Lanche/Jantar Convívio Participantes

19:30 – Entrega de Prémios

2.3. Distância / Altimetria / Descrição da Prova

Distância: 7,2 Km

Acumulado: 1000m D+



A organização assegura o transporte da meta para a partida para os atletas que o pretenderam, bem como a dos atletas lesionados / desistentes.

As partidas serão individuais, efectuadas de 30 em 30 segundos.

A ordem das partidas será determinada por sorteio a efectuar no dia anterior à competição.

A utilização de bastões é permitida pela organização desde que as pontas dos bastões estejam protegidas e que o atleta mantenha uma distância de segurança quando ultrapassar ou for superado por outro participante.

2.4. Tempo Limite

Na partida, 10 minutos após a hora atribuída ao atleta, que não esteja presente na sua hora. No entanto, o cronómetro já estará a contar desde a hora prevista para a sua partida.

Marão Vertical Race – 2h00

2.5. Metodologia do controlo de tempos

Controlo efectuado pela Organização através de sistema electrónico.

2.6. Postos de controlo

Locais surpresa com controlo manual.

2.7. Locais de abastecimento

Marão Vertical Race – Abastecimento Final na Sra. da Serra

2.8. Material Obrigatório

O peitoral, o calçado e roupa adequada para a prova. Um corta-vento é obrigatório, mas passará a recomendado, de acordo com as condições climatéricas no dia da prova.

2.9 Material Recomendado

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 recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Calçado adequado a corridas em trilhos de montanha;
- Corta-vento (de acordo com as condições do dia da prova);
- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Telemóvel;

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena

de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações / desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos da ADA
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos da ADA
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta	Desclassificação da prova
Partida além de 10 minutos da hora de partida estabelecida.	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Receber ajuda externa	Desclassificação da prova
Peitoral não visível	Desclassificação da prova
Falta de material obrigatório	Penalização de 30 min. Por cada item em falta

2.12. Seguro desportivo

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.

Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para activar o seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas online através do link disponibilizado no site www.adatrailrunning.org e na plataforma www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos

3.2. Valores e período de inscrição

1ª Fase de Inscrições – de 1 de Março a 31 Março:

Atletas Federados FCMP/Sócios da ADA - 9 euros

Atletas Não Federados FCMP/ Não Sócios da ADA – 10 euros

2ª Fase de Inscrições - de 1 a 18 de Abril:

Atletas Federados FCMP/Sócios da ADA - 11 euros

Atletas Não Federados FCMP/ Não Sócios da ADA – 12 euros

3.2.1 Lotação

Corrida Vertical – **120** vagas

Após o preenchimento das vagas a organização reserva-se ao direito de aceitar inscrições suplementares de atletas federados na FCMP.

3.3. Condições de troca/devolução do valor de inscrição

A organização permite a **alterações de inscrições** até ao dia 20 de Abril, mediante o pagamento de uma taxa de 2€, devendo o atleta titular da inscrição enviar um e-mail para adatrailrunning@gmail.com com os dados para efectuar a troca e o comprovativo do pagamento da Taxa de Alteração.

Na eventualidade de **desistência** após a inscrição a organização **não reembolsa** o valor da inscrição, excepto no seguinte caso:

• Motivo de lesão ou doença (será necessário apresentar atestado médico) devolve-se 70% do valor de inscrição, com comunicação por email, até ao dia 20 de Abril de 2019.

A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor. O atleta deverá enviar um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para adatrailrunning@gmail.com

3.4. Material incluído com a inscrição

- ✓ Participação na actividade;
- ✓ Cronometragem;
- ✓ Seguro de acidentes pessoal;
- ✓ Abastecimento;
- ✓ Prémio *Finisher*;
- ✓ T-shirt da prova;
- ✓ Banho;
- ✓ Lanche/Jantar Convívio.

3.5. Prémios

Serão premiados:

- 3 primeiros classificados por escalão;

- 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina;

- 3 primeiras equipas.

3.6. Secretariado da prova

Na Junta de Freguesia de Ansiães (Amarante).

4. Categorias e Prémios

Serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão.

Alem destes, serão também atribuídos trofeus aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.

Irão igualmente ser atribuídos prémios às 3 primeiras equipas, contando para o efeito a soma dos 3 melhores tempos.

Os prémios serão entregues no dia do evento. Quem não os levantar nesse dia, a organização não enviará por correspondência nem entregará posteriormente.

4.1. Data, local e hora de entrega de prémios

27 de Abril, 19h30, em Ansiães

4.2 Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

Os participantes serão integrados nos seguintes escalões:

- Iniciados: 14 e 15 anos, isto é, que não façam 16 no ano de referência;
- Juvenis: 16 e 17 anos, ou seja, que não façam 18 no ano de referência;
- Juniores: 18 a 20 anos, isto é, que não façam 21 no ano de referência;
- Sub-23: de 21 a 23 anos, feitos no ano de referência;
- Seniores: 21 a 39 anos, feitos no ano de referência;
- Veteranos: a partir de 40 anos, feitos no ano de referência

A idade a ter em conta será a que o atleta terá em 31 de dezembro do ano em que se realiza a competição.

Equipas: conjunto de atletas inscritos com o nome de equipa exactamente igual.

Todos os prémios serão entregues presencialmente na cerimónia oficial. A organização não entregará prémios, por qualquer meio, fora da cerimónia de entrega de prémios.

5. Informações

5.1. Como chegar

Seguir as coordenadas: 41.250914, -7.953368

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e/ou bandeiras com a indicação A.D.Amarante sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

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 transportá-los até à linha da meta e depositá-los no abastecimento.

8. 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, pressupõe também 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.

9. Protecção de Dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Alguns dados serão transmitidos à FCMP, para serem efetuadas as classificações dos troféus de Skyrunning. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Associação Desportiva de Amarante. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para ada@ada-amarante.com.

10. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

11. Júri da competição

O Júri da competição é constituído pelo Presidente do Júri e pelos juízes-árbitro, que são nomeados pelo Conselho de Arbitragem da FCMP, e também pelo Diretor de prova e, eventualmente, pelo Delegado da FCMP.

12. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pelo Júri da competição, de cujas decisões não haverá recurso, de acordo com o *Regulamento de Competições de Skyrunning* da FCMP.

13. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições climatéricas ou outras encontradas no dia do evento, assim como declarar a suspensão da prova, se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação. Pode-se consultar também o *Regulamento de Competições de Skyrunning* da FCMP.

Versão nº 1 (data 22/02/2019)