

AQUA-RACE Regulamento da Prova

1. APRESENTAÇÃO

A AQUA-RACE é uma prova de Trail Running com vários percursos aquáticos de carácter técnico tais como: progressão dentro de linhas de água / passagem pelo interior de pequenos açudes (sem recurso a natação) / corrida ao longo de canais de rega / travessia de ribeiras (sem recurso a natação).

Trata-se de um evento misto com três distâncias de trail e uma de caminhada em ambiente aquático, cujo objectivo é dar a conhecer aos participantes alguns dos mais selvagens cursos de água que “estranhamente” abundam nesta região do Alentejo.

O evento é organizado pelos Bombeiros Voluntários de Mora com o apoio de várias entidades locais, entre as quais a Câmara Municipal de Mora e a Trilho Perdido que ficará responsável pelas inscrições, cronometragem e classificações.

Esta 5ª edição da AQUA-RACE será realizada no dia 21 de Abril de 2024, com início previsto para as 09H00, junto do Museu Interactivo do Megalitismo, em Mora (Alentejo).

2. INSCRIÇÕES

As inscrições são geridas pela Trilho Perdido e poderão ser efetuadas no seguinte endereço: <https://trilhoperdido.com/evento/aquarace>, que deverá ser contactada para qualquer esclarecimento sobre “inscrições”, usando o email: infotrilhoperdido@gmail.com ^[1]_{SEP}

O valor de inscrição inclui:

- > Peitoral personalizado com ship (com excepção da caminhada);
- > T-shirt técnica do evento (excepção para eventuais inscrições posteriores a 13 de Abril 2024);
- > Abastecimentos sólidos e líquidos durante a Prova;

- > Cronometragem eletrónica com colocação dos tempos online das provas de Trail;
- > Assistência paramédica na zona de partidas/chegadas e equipas de socorro estrategicamente posicionadas ao longo dos percursos;
- > Seguro desportivo para todos os participantes;
- > Banhos quentes no final da Prova;
- > Prémios para os atletas mais bem classificados, de cada escalão.



3. PROGRAMA / HORÁRIO

Dia 20 de Abril 2024

15H00 - Abertura do Secretariado (Museu Interactivo do Megalitismo) 18H00 -
Fecho do Secretariado

Dia 21 de Abril 2024

07H00 - Abertura do Secretariado (Museu Interactivo do Megalitismo) 08H30 -
Fecho do Secretariado

08H45 - Briefing Geral

09H00 - Partida para o Trail Longo

09H15 - Partida para o Trail Curto

09H30 - Partida para o Mini Trail

09H35 - Partida para a Caminhada

13H30 - Início da cerimónia de entrega de prémios

14H30 - Fecho do Evento

4. MUSEU INTERACTIVO DO MEGALISTISMO - Como chegar?

Localização GPS: Lat. 38° 56' 48.84" N / Long. 8° 9' 39.10" W

Agradecemos que estacionem as vossas viaturas de forma o mais organizada possível para que haja espaço suficiente para todas as viaturas aparcarem, e circularem ao entrar e sair das zonas de estacionamento.



Secretariado:

O secretariado do AQUA-RACE funcionará da seguinte forma:

Dia 20 de Abril - Museu Interactivo do Megalitismo - das 15h00 às 18h00 [SEP]

Dia 21 de Abril - Museu Interactivo do Megalitismo - das 07h00 às 08h30 [SEP]

Todos os atletas deverão ter em sua posse um documento de identificação para levantamento do seu peitoral e T-shirt técnica.

O peitoral deverá ser colocado obrigatoriamente na parte da frente do corpo (zona do abdómen) e assim permanecer até ao final da prova. Para a colocação do peitoral os participantes deverão trazer alfinetes de dama pequenos (min. 4 alfinetes).

O peitoral terá impresso a referência da distância do percurso a realizar e um contacto de emergência que deverá ser usado só para esse efeito.

5. INFORMAÇÕES SOBRE A PROVA

Partidas / Chegadas:

Todas as 3 provas de Trail Running e a Caminhada, têm partida e chegada junto do Museu Interactivo do Megalitismo.

O tempo de Prova de cada atleta termina quando este passa debaixo do pórtico montado no local e que funciona como “meta”.

Horários de Partida:

09H00 - Partida para o Trail Longo

09H15 - Partida para o Trail Curto

09H30 - Partida para o Mini Trail

09H35 - Partida para a Caminhada

Distâncias:

As distâncias para as diferentes provas são as seguintes:

> Trail Longo - 26 Km (Somatório do percurso de 10 Km com o percurso de 16 Km, por esta ordem).

> Trail Curto - 16 Km

> Mini Trail - 12 Km

> Caminhada - 12 Km (Percurso coincidente com o percurso do Mini Trail)

Tempo limite:

A organização da prova concede os seguintes tempos limite para que os atletas terminem as suas provas e pontuem para a classificação:

> Trail Longo (26 Km) – 4H30

> Trail Curto (16 Km) – 3H00

> Mini Trail (10 Km) – 1H30

[[
SEP]]

Marcação da Prova:

Todo o percurso está balizado com fita de duas cores (encarnada e branca), com a designação “BOMBEIROS”.

Nos locais em que exista encontro ou separação de trilhos entre os percursos de 26 Km, 16 Km e 12 Km, para além das fitas existirão no local placas de sinalização direccional com indicação do caminho a seguir, para cada distância.

Nos pontos de maior dificuldade de orientação, para além das fitas existirão no local placas de sinalização direccional com indicação do caminho a seguir e/ou estarão presentes elementos da organização para evitar qualquer tipo de engano. Qualquer outra sinalização não deverá ser considerada.

Os pontos de maior dificuldade de progressão serão assinalados com placas com a designação: “**ATENÇÃO**”.

Nesses locais assinalados, em todas as zonas de progressão no interior de ribeiras ou na entrada e saída das mesmas, os atletas deverão progredir no terreno com o máximo de cuidado.

[[
SEP]]

Abastecimentos (líquidos e sólidos):

> Trail Longo (26 Km) – aos 5,2 km / aos 9 km / aos 14,4 km / aos 19,7 Km / aos 26 Km;

> Trail Curto (16 Km) - aos 5,4 km / aos 10,7 km / aos 16 km;

> Mini Trail (12 Km) - aos 5,2 Km / aos 12 Km;

> Caminhada (12 Km) - aos 5,2 Km / aos 12 Km.

[L]
[SEP]

Equipamento aconselhado:

> Documento de identificação (para levantamento dos peitorais);

> Vestuário e calçado apropriado para a prática de Trail Running ou Caminhada (passível de ser molhado)

> Camel-Back ou Cinto com recipiente(s) de hidratação e snack(s) energético(s)

> Telemóvel com bateria carregada e bolsa estanque à água.

[L]
[SEP]

6. CLASSIFICAÇÕES

Escalões:

> Sub 23 M/F - 12 a 22 anos

> Seniores M/F - 23 a 39 anos

> Veteranos M/F - 40 aos 44 anos

> Veteranos M/F - 45 aos 49 anos

> Veteranos M/F - 50 aos 54 anos

> Veteranos M/F - 55 aos 59 anos

> Veteranos M/F - mais 60 anos [L]
[SEP]

Prémios:

> Prémio para os 3 primeiros classificados de cada escalão (Masculino / Feminino), nas provas de Trail Longo (26 Km) e Trail Curto (16 Km);

> Pémios para os 3 primeiros classificados Geral, nas provas de Trail Longo (26 Km) e Trail Curto (16 Km);

> Prémio para os 3 primeiros classificados (Masculino / Feminino), na prova de Mini Trail (10 Km).

[L]
[SEP]

Desclassificações:

[L]
[SEP]Será desclassificado o atleta:

> Que não cumpra o percurso marcado no terreno para a sua distância;

- > Que não siga as instruções dos elementos da organização;
- > Que tenha uma conduta antidesportiva;
- > Que se apresente notoriamente alcoolizado ou sob o efeito de drogas.
- > Cujo peitoral não esteja colocado em conformidade com as regras definidas por este regulamento, e por esse motivo o chip não seja detectado na meta.

SEP

7. SERVIÇOS PÓS-PROVA

Banhos:

Os atletas da AQUA-RACE poderão ter acesso a banhos após a prova (das 10H00 às 15H00) em dois locais preparados para o efeito:

- Escola EB 2,3/S de Mora: GPS (Lat. 38° 56' 23.12" N / Long. 8° 9' 58.82" W)
- Campo Futebol de Mora: GPS (Lat. 38° 56' 59.85" N / Long. 8° 9' 9.25" W) SEP

Serviço de Bar:

Junto da meta estará a funcionar um bar dos Bombeiros Voluntários de Mora, que serve no final da prova sopa, bifanas, bebidas e fruta.

Os atletas que aquando da sua inscrição adquiriram almoço, receberão no saco com o seu material uma senha que deverão apresentar no bar que lhes dará acesso a uma sopa, uma bifana, uma bebida e fruta.

Os restantes atletas (sem senha) que pretendam usufruir do bar dos Bombeiros Voluntários de Mora, poderão fazê-lo pagando no local.

SEP SEP

8. CONDIÇÕES GERAIS

A inscrição neste evento pressupõe a aceitação de todas as regras estabelecidas pelo presente Regulamento.

Todos os atletas e caminheiros, deverão estar conscientes que este tipo de Provas são desgastantes, obrigando a esforços musculares e cardíacos intensos, e que por essa razão exigem uma adequada forma física por parte dos participantes.

Os participantes serão responsáveis por todas as suas acções, susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

A organização declina qualquer responsabilidade em caso de acidente e/ou roubo de valores a participantes.

Todos os atletas e caminheiros deverão transportar consigo um telemóvel em perfeito funcionamento e protegido com bolsa estanque, como medida adicional de segurança, e que deverá ser utilizado apenas em situação de emergência.

Todos os atletas e caminheiros, deverão comunicar imediatamente à Organização, qualquer situação anómala que detectem no percurso (Ex: um acidente / falta de sinalização em determinada zona / uma caçada / etc).

Não haverá lugar ao reembolso do valor da inscrição em caso de desistência, qualquer que seja o motivo.

A AQUA-RACE poderá ser alterada devido a resticções pandémicas, condições atmosféricas adversas, alteração súbita nos caudais das ribeiras, e/ou a quaisquer outros factores de risco alheios à organização. Na necessidade de alteração de horários, percursos ou da própria Prova, será anunciada aos participantes pela organização uma alternativa, não implicando essa alteração, qualquer tipo de reembolso para os participantes.

O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização deste evento.

9. OUTRAS INFORMAÇÕES

Bombeiros Voluntários de Mora:

> <https://www.facebook.com/events/179667409336837/>

> aquaracebvmora@gmail.com

> Tel: 266 409 100