



## Regulamento “MTA – Marão Trail Adventure”

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Introdução

A Associação de Modalidades Inovadoras do Gôve (AMIGO), União de Freguesias de Teixeira e Teixeira do Baixo e Associação Teixeira e Teixeira do Baixo (ATT) são entidades organizadoras do MTA “Marão Trail Adventure. Trail composto por 3 trilhos (Trail Ultra 42Km, Trail Longo 21Km e caminhada 10 Km), percorrerão trilhos e caminhos na União de Freguesias da Teixeira e Teixeira do Baixo no concelho de Baião, com partida e chegada no centro do Lugar da Teixeira, os 3 trilhos percorrerão toda a Serra do Marão com particular atenção para os 2 trilhos (TU e TL) que têm passagem na Senhora da Serra, ponto mais alto da Serra do Marão (1415 m) e rio Teixeira.

#### 1.2. Idade participação diferentes provas

Com partida e chegada na Teixeira, os Trilhos estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

#### 1.3. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da página do Face: MTA "Marão Trail-Adventure sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização, [maraotrailadventure@sapo.pt](mailto:maraotrailadventure@sapo.pt)

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

#### 1.4. Condições físicas

Para participar é indispensável:

-estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

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

-conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.

-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.

Prova feita em semi-suficiência

#### 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

#### 1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra poderá ser impedido de continuar no trilho por questões de segurança para com o atleta, não é permitida qualquer alteração do

dorsal sob pena de estar a colocar em causa a segurança o verdadeiro “proprietário” do dorsal.

#### 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 e/ou expulsão.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da(s) prova(s) Organização

O Marão Trail Adventure será realizado no dia 03 e 04 de Junho de 2017, inteiramente na Serra do Marão em Baião e será constituído por 3 eventos:

-Trail Ultra (TU) com 42km

-Trail Longo (TL) com 21km

-Caminhada (C) com 10km

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

Passará por locais paradisíacos e de ímpar beleza (Canastros, Moinhos, rio Teixeira, fragas, fojos, toda a crista e ponto mais alto da Serra do Marão (1415mt), etc).

A organização deste evento estará a cargo da Associação de Modalidades Inovadoras do Gôve (AMIGO), Associação Teixeira e Teixeira (ATT) e União de Freguesias de Teixeira e Teixeira.

### 2.2. Programa/Horário

#### **Dia 03 de Junho (Sábado):**

16h – Abertura do staff entrega dos dorsais – Antiga escola primária da Teixeira (em frente à Igreja paroquial da Teixeira)

16h – abertura da exposição de stands de desporto e stands com produtos típicos de Baião

**Dia 04 de Junho (Domingo):**

05h00m – abertura do staff entrega dos dorsais

05h45m – Controlo zero Trail Ultra MTA 42km

06h00m – Partida Trail Ultra MTA 42km

07h45m – controlo zero Trail Longo MTA 21km

08h00m – Partida Trail Longo MTA 21km

09h00m – Partida Caminhada MTA 10km

10h30m - Chegada prevista dos primeiros atletas do trail Longo 21km

10h30m – Início da entrega de prémios a **TODOS** os atletas vencedores.

10h45m – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Ultra 42km

10h45m – Chegada prevista dos primeiros atletas da Caminhada 10Km

14h00m – encerramento do MTA “Marão Trail Adventure”

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

O MTA (TU) Trail Ultra terá a distância de 42km e um desnível positivo de +/-3000m tendo a classificação de Trail Ultra (TU / Grau 4) conforme avaliação ATRP.

O MTA (TL) trilho Longo terá a distância de 21km e um desnível positivo de +/- 1600m tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 4) conforme avaliação ATRP.

O MTA (C) Caminhada terá a distância de 10 Km e um desnível positivo de +/- 600m tendo a classificação de Caminhada (C / Grau 3) conforme avaliação ATRP.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

"ver site da prova", Brevemente disponível.

## 2.5. Tempo Limite

O tempo limite para o MTA "Marão Trail Adventure será de 8 horas, tendo no entanto uma barreira horária ao chegar à Srª da Serra sensivelmente aos 31km e que será de 6.30 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem estar.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

O controle de tempos será feito pela organização MTA pela forma tradicional, apenas para registo pessoal para cada atleta. Pois todos os participantes que terminarem os respectivos trilhos, irão subir ao mais alto e único lugar do pódio, para aí serem premiados com a medalha finisher.

## 2.7. Postos de controle

42Km (TU) aos Kms 15 e 30.

21Km (TL) ao Km 10.

10 Km (C) ao Km 5

## 2.8. Locais de abastecimento

### **Trail Ultra 42km**

Km 5 - Líquido

Km 10 - Sólido/Líquido.

Km 15 - Líquido

Km 20 - Sólido/Líquido.

Km 25 - Líquido

Km 30 - Sólido/Líquido

Km35 – Líquido

Km 42 – Sólido/Líquido

### **Trail Longo 21KM**

Km 5 - Líquido

Km 10 - Sólido/Líquido

Km 15 – Líquido

Km 21 – Sólido/Líquido

### **Caminhada 10km**

Km 5 - Líquido.

Km 10 – Sólido/Líquido

#### 2.9. Material obrigatório

Telemóvel, depósito de água, manta térmica, corta-vento (Trail Ultra 42km, Trail Longo 21km)

(Sendo aconselhável bastões, chapéu ou gorro).

Haverá elementos da organização a fazer controle de material aleatório, impedindo atletas de prosseguir que não sejam portadores do material obrigatório.

Os locais por onde passam os atletas fazem parte da máxima do concelho “BAIÃO VIDA NATURAL” terão assim todos os atletas que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos **(a organização não disponibiliza copos)**.

- Haverá ao longo do percurso, cestos para depósitos de lixo.

#### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

#### 2.11. Penalizações – impedimento de continuar no trilho

Será impedido de continuar no trilho aquele que:

a: não leve o material obrigatório;

b: não complete a totalidade do percurso (não recebe medalha finisher)

c: detiore ou suje o meio por onde passe (não recebe medalha finisher e fica impedido de participar nas próximas edições do MTA)

d: não leve o dorsal bem visível (sensibilizado para que coloque o dorsal visível)

e: alteração do dorsal (não recebe medalha finisher)

f: ignore as indicações da organização (não recebe a medalha finisher)

g: tenha alguma conduta anti-desportiva (não recebe medalha finisher e fica impedido de participar nas próximas edições do MTA)

h: não passe nos postos de controle (não recebe medalha finisher)

2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

2.13. Seguro desportivo

(brevemente)

## 3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas através do link "inscrições" na pagina do face MTA "Marão Trail Adventure" qualquer questão relacionada com as inscrições contactar **maraotrailadventure@sapo.pt** ou 916013828. Após ser feita a inscrição, os atletas Portugueses e ou estrangeiros, terão que regularizar o pagamento por transferência bancária para a seguinte conta:

IBAN PT50 0045 1350 4019 9291 5600 6

BIC SWIFT CCCMPTPL

No **prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.** E enviar comprovativo de pagamento para [maratrailadventure@sapo.pt](mailto:maratrailadventure@sapo.pt) com dados do atleta correspondente ao pagamento (nome, data de nascimento, clube, email e distância)

- Para a caminhada também se poderão efectuar inscrições em locais a definir brevemente.

### 3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai desde o dia 22 de Fevereiro até ao dia 20 de Maio

#### **1ª Fase: de 22 Fevereiro a 30 de Abril**

Trail Ultra 42km – 15 euros

Trail Longo 21km – 10 euros

Caminhada 10km – 5 euros

#### **2ª Fase: de 01 de Maio a 20 de Maio**

Trail Ultra 42km – 18 euros

Trail Longo 21km – 13 euros

Caminhada 10km 8 euros

### 3.3. Limite de inscrições

Trail Ultra (TU) 42Km – 150 atletas

Trail Longo (TL) 21 Km – 250 atletas

Caminhada (C) 10 Km – 200 atletas

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto inscrito na prova.



(Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem)

Almoço: Bifana (1 caldo verde +1 sandes + 1 bebida) por atleta, incluído na inscrição.

### 3.4. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efectuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### 3.5. Material incluído com a inscrição

#### Trail Ultra 42KM

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- Pala personalizada do evento MTA – “Marão Trail Adventure”
- transporte para a meta em caso de desistência;
- prémio finisher (apenas e só para atletas que finalizem a prova e que não tenha incumprido nenhuma alínea do ponto 2.11)
- Almoço (1 caldo verde +1 sandes + 1 bebida)
- outros brindes que a organização consiga angariar

#### Trail Longo 21KM

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- Pala personalizada do evento MTA – “Marão Trail Adventure”
- transporte para a meta em caso de desistência;

- prémio finisher (apenas e só para atletas que finalizem a prova e que não tenha incumprido nenhuma alínea do ponto 2.11)
- Almoço (1 caldo verde +1 sandes + 1 bebida)
- outros brindes que a organização consiga angariar

## Caminhada

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- Pala personalizada do evento MTA – “Marão Trail Adventure”
- transporte para a meta em caso de desistência;
- prémio finisher (apenas e só para atletas que finalizem a prova e que não tenha incumprido nenhuma alínea do ponto 2.11)
- Almoço (1 caldo verde +1 sandes + 1 bebida)
- outros brindes que a organização consiga angariar

Haverá possibilidade de dormida gratuita sendo necessário trazer saco cama e limitado ao espaço existente (limite máximo de 70 pessoas – casa da Juventude e desporto de Baião). Necessário efectuar reserva.

### 3.6. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será na antiga escola primária da Teixeira (em frente à Igreja Paroquial da Teixeira) Rua 5040-030 Teixeira - Baião. GPS: [41.192309, -7.924316](https://www.google.com/maps/place/41.192309,-7.924316). O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora no dia 03 de Junho (Sábado) será desde as 16h às 19h, no Domingo estará aberto a partir das 5h00.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia de cartão de identificação do atleta em causa.

### 3.7. Serviços disponibilizados

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários da antiga escola primária da Teixeira (Zona do secretariado)

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será no local da meta, no Domingo a partir da chegada do 1º atleta (hora prevista 10.15 horas). Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

**Este trail será um evento a pensar no mais puro espírito do prazer em correr na e pela natureza. Assim sendo, queremos premiar todos os atletas que terminem os respectivos percursos a que se desafiam, e todos, à medida que vão cruzando a meta, sobem ao único e mais alto lugar do pódio para receber a medalha finisher.**

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Toda a informação detalhada será disponibilizada na página do face do evento: MTA "Marão Trail Adventure"

### 5.2. Onde ficar

Toda a informação detalhada será disponibilizada no página do face do evento: MTA "Marão Trail Adventure

e/ou, na pagina da Câmara Municipal de Baião:

<http://www.cm-baião.pt/> (Descobrir Baião) – (Unidades hoteleiras diversas)

### 5.3. Locais a visitar

- Convento de Ancede – (a 20 km do secretariado da prova)
- Casa de tormes - Santa Cruz do Douro (a 15 Km do secretariado da prova)
- Dolmem(s) da Serra da Aboboreira (a 10 km do secretariado da prova)

### 5.4. Reclamações

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 100 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

## **Notas e alterações**

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal