

Mouros 1000 INTERPREV - Vertical

Mini Mouros 1000 INTERPREV

Regulamento

Atenção: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao 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 “Mouros 1000 INTERPREV” é um desafio de superação pessoal que pretende testar os limites dos atletas (“Train Hard Race Hardler”).

Com 1000 m de acumulado positivo, em cerca de 6,5 Km, percorre belos trilhos da Serra da Estrela, começando na localidade do Canhoso, Rua das almas, União de freguesias Covilhã e Canhoso a 478m de altitude, passando pela freguesia da Vila do Carvalho e Cantar Galo, ambas pertencentes ao concelho da Covilhã, alcançando o topo denominado de Fraga Grande ou cabeça do mouro situada a 1449m de altitude.

O sistema da competição será em contrarrelógio e será limitado a 150 vagas.

A edição de 2024 será a terceira edição de um desafio que se pretende afirmar pela sua beleza e singularidade.

O “Mouros 1000 INTERPREV” é uma prova pertencente ao calendário do Campeonato Nacional Vertical; Campeonato Nacional Vertical Clubes; Campeonato Nacional Vertical da Juventude; Campeonato Regional Centro Norte; Campeonato Regional Centro Norte de Clubes de Skyrunning todas provas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. Todas as provas pertencentes ao calendário da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal respeitam o seu regulamento de provas de Skyrunning.

Haverá a modalidade Open, ou seja, prova aberta para todos que queiram participar, e que não façam parte da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

O “Mini Mouros 1000 INTERPREV” representa os primeiros 2,1 km do “Mouros 1000 INTERPREV” com 230 D+, de carácter lúdico e sem cronometragem. O “Mini Mouros 1000 INTERPREV” têm objetivo permitir a todos conhecer a beleza da ligação entre o Canhoso e a Vila do Carvalho pela proximidade da ribeira que as liga.

O evento é organizado pela Associação Amigos Vile De Mouros e da sua equipa de Trail o “Trail Team Vila De Mouros” com apoio da Junta União de freguesias da Vila do Carvalho e Cantar Galo e Junta União de freguesias Covilhã e Canhoso. Conta também com o apoio institucional do Município da Covilhã.

Organização:



1.1. Idade para participação nas diferentes provas

O “Mouros 1000 INTERPREV” e “Mini Mouros 1000 INTERPREV” são destinados a maiores de 14 anos (sendo obrigatório envio de autorização parental para os menores de 18 anos, que se encontra no final deste regulamento).

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da plataforma meutempo.pt, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

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

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 dorsal

O dorsal 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 dorsal 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.

Organização:



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 / Organização

O “Mouros 1000 INTERPREV” e “Mini Mouros 1000 INTERPREV” são organizados pela Associação Amigos Vila de Mouros, através da sua secção de Trail Running, ou seja, a sua equipa o “Trail Team Vila de Mouros”.

O “Mouros 1000 INTERPREV” e “Mini Mouros 1000 INTERPREV” serão realizados no dia 22 de junho de 2024.

O “Mouros 1000 INTERPREV” será constituído por:

- ▶ Corrida Vertical – 6,5 Km/1000mD+

O “Mini Mouros 1000 INTERPREV” será constituído por:

- ▶ Caminha ou em Corrida Vertical – 2,1 Km/230mD+

2.2. Programa/Horário

07:30 – Abertura Secretariado – Pavilhão Gimnodesportivo Vila Do Carvalho

08:30 – Encerramento do Secretariado

08:35 – Transporte para Local Partida

09:10 – Início Partidas “Mouros 1000 INTERPREV”

09:30 – Fim Partidas “Mouros 1000 INTERPREV”

09:45 – Partida “Mini Mouros 1000 INTERPREV”

12:00 – Convívio Participantes

13:00 – Entrega de Prémios – Exterior do Pavilhão Gimnodesportivo Vila Do Carvalho

Organização:



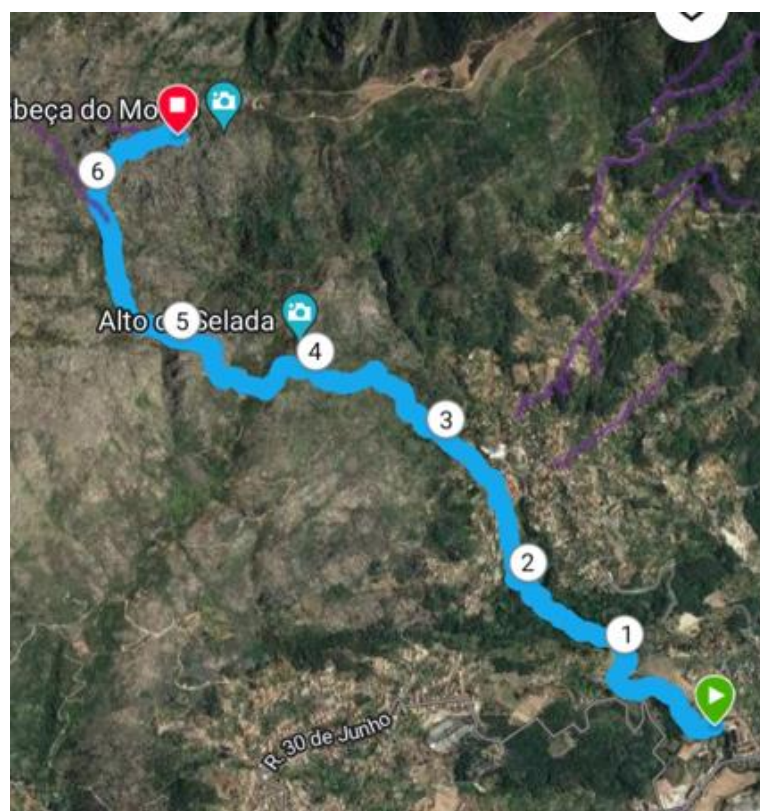
2.3. Distância / Altimetria / Descrição da Prova

“Mouros 1000 INTERPREV”

Distância: 6,5 Km
Acumulado: 1000 D+

“Mini Mouros 1000 INTERPREV”

Distância: 2,1 Km
Acumulado: 230 D+



Organização:



O percurso poderá sofrer pequenas alterações.

A Organização assegura o transporte do local de Secretariado para a partida.

A Organização assegura o transporte da meta (ou local que entidades competentes permitem o transporte chegar) para o local de Secretariado aos atletas que o pretenderem, como aos atletas lesionados / desistentes.

Em alternativa ao transporte os atletas poderão regressar a partida via trilhos de +/-6 km em regime de Downhill pedestre.

As partidas serão em grupos de 4 efetuadas de 60 em 60 segundos. A ordem das partidas será determinada por sorteio a efetuar no dia anterior à competição, ou outro que a organização ache melhor.

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 de pelo menos três metros quando ultrapassar ou for superado por outro participante.

2.4. Tempo Limite

“Mouros 1000 INTERPREV” – 2h30

“Mini Mouros 1000 INTERPREV” – 2h00

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo efetuado pelo meutempo.pt

O “Mini Mouros 1000 INTERPREV” não têm controlo de tempo

2.6. Postos de controlo

Locais surpresa

2.7. Locais de abastecimento

“Mouros 1000 INTERPREV” – Abastecimento intermédio de Líquidos ao 2.1 km junto a Filarmónica Recreativa Carvalhense.

Abastecimento Final na base da Fraga Grande/Cabeço do Mouro.

“Mini Mouros 1000 INTERPREV” - Abastecimento final de Líquidos ao 2.1 km junto a Filarmónica Recreativa Carvalhense.

2.8. Material Obrigatório

- ▶ Manta de sobrevivência;
- ▶ Apito;
- ▶ Telemóvel;

Organização:



► Corta-vento com mangas e capuz (de acordo com as condições do dia da prova a organização poderá retirar este material de obrigatório);

2.9. Material Recomendado

Todos os participantes na prova 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 com mangas e capuz (caso a organização no dia da prova retire de obrigatório passa para material recomendado);
- 500 ml de água;

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

Falta de assistência a outro atleta em dificuldades

Abandonar a prova sem avisar a organização

Troca de dorsal entre atletas

Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas

Retirar sinalização do percurso

Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários

Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta

Falhar um dos postos de controlo

Atirar lixo para o chão

Receber ajuda externa

Peitoral não visível

Falta de material obrigatório

SANÇÃO

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos AVMOUROS

Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos AVMOUROS

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Desclassificação da prova

Penalização 15 m

Organização:



2.12. Seguro desportivo

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online através da plataforma meutempo.pt

3.2. Valores e período de inscrição

1ª Fase Inscrições – até 30 de abril 2024:

Mouros 1000 INTERPREV - 12€

Mini Mouros 1000 INTERPREV - 7,50€

2ª Fase Inscrições - de 1 maio a 16 junho 2024:

Mouros 1000 INTERPREV - 14€

Mini Mouros 1000 INTERPREV - 8,50€

3.2.1 Lotação

Corrida Mouros 1000 – 150 vagas

Caminhada/Corrida Mini Mouros 1000 – 100 vagas

3.3. 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 efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

Outros motivos poderão ser validados após análise individual dos casos/motivos, ficando sempre sujeitos a uma retenção 30%.

3.4. Material incluído com a inscrição

- ▶ Participação na atividade;
- ▶ Cronometragem efetuada pela organização;
- ▶ Seguro de acidentes pessoal;

Organização:



- ▶ Abastecimento;
- ▶ Banho;
- ▶ Brinde. Este ano está previsto par de meias desportivas.

3.5. Prémios

“Mouros 1000 INTERPREV” – Campeonato Nacional Vertical

Geral

1º Masculino/1ºFeminino - Troféu

“Mouros 1000 INTERPREV” – Campeonato Nacional Juventude Vertical

Juvenis/Juniores/Sub_23

1º Masculino/1ºFeminino - Troféu

“Mouros 1000 INTERPREV” – Prova Aberta

Geral

1º Masculino/ 1ºFeminino – Troféu

“Mini Mouros 1000 INTERPREV” – medalha de participação a todos que concluem o percurso.

3.6. Secretariado da prova

Pavilhão Gimnodesportivo Vila Do Carvalho, Rua centro cívico 6200-009 Covilhã
Seguir as coordenadas: 40.309181, -7.493256

4. Categorias e Prémios

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

22 de junho 2024, 13h00, Exterior do Pavilhão Gimnodesportivo Vila Do Carvalho

4.2 Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

Nesta competição apenas existirão Categoria geral Masculina e Feminina

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

Organização:



5. Informações

5.1. Como chegar

Secretariado coordenadas -40.309181, -7.493256

Partida coordenadas: 40.297400, -7.480192 (nota -a organização leva os atletas até partida)

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas 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. Proteção 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. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Associação Desportiva de Amarante. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para vilademourostrailteam@gmail.com ou avmouros@gmail.com

10. Apoio e emergência

Teremos ao longo dos 6,5 km, enfermeiros com competências na área da urgência/emergência com cursos de SAV e SBV. Teremos também um enfermeiro especialista em reabilitação. Haverá o apoio de uma moto 4 para caso de necessidade de deslocação da equipa de socorro. haverá um enfermeiro coordenador da equipa de socorro e todos os atletas terão no dorsal o seu número de telemóvel. Os atletas serão alertados antes da partida para a presença do contacto de emergência presente no dorsal

Organização:



11. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

12. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.
A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

13. Época de incêndios

Tendo em conta que na data de realização da prova estaremos em pleno período de incêndios florestais, a organização da mesma compromete-se a colocar cartazes informativos acerca do perigo de incêndio e a informar os atletas antes da partida e durante as provas, dos possíveis riscos de incêndio florestal. Iremos também alertar os atletas para a importância da proteção da floresta assim como, os iremos formar no sentido do conhecimento

Organização:



Termo de Responsabilidade Parental

Eu, _____, portador(a) do bilhete de identidade/cartão do cidadão/passaporte n.º _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a _____, portador(a) do bilhete de identidade/cartão do cidadão/passaporte n.º _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), a participar na prova Mouros 1000 INTERPREV / Mini Mouros 1000 INTERPREV, em Canhoso/Vila do Carvalho, Covilhã, a 22 de junho de 2024.

Ao assinar esta autorização, aceito que a organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidentes pessoais.

Autorizo ainda o livre uso dos seus dados pessoais e de imagens obtidas durante a sua participação no evento, pela organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

_____, ____ de _____ 2024.

Organização:

