

BODE...A CORRER E A REMAR

Abrantes 24SET22

Regulamento

Com o intuito de valorizar as potencialidades turísticas existentes em Castelo do Bode, a TAGUS – Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Interior organizou uma atividade de desporto e lazer, no concelho de Abrantes, com o objetivo de proporcionar aos participantes um dia intensivo de atividades ao ar livre, que lhe permitem conhecer estruturas de apoio da Albufeira, como as praias fluviais de Aldeia do Mato e de Fontes, a Grande Rota do Zêzere e ainda a gastronomia da região.

1. Condições de participação

A etapa pedestre pode ser realizada na totalidade pela equipa ou em modo estafeta, metade do percurso a cada elemento. O percurso em canoa/kayak terá de ser efetuado na totalidade pelos 2 elementos.

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Os participantes deverão ter o mínimo de 16 (dezasseis) anos.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos através do link disponível no website do evento. As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

1.3. Condições físicas

É indispensável que os participantes aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física:

- Estarem conscientes das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vão participar;
- Estarem suficientemente treinados, fisicamente e mentalmente para concluírem a prova;
- Terem adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente:
 - conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (vento, frio, chuva, nevoeiro...);
 - saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;
 - ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança;
- Estarem conscientes que a sua segurança depende da capacidade em se adaptarem aos problemas que surjam, pois não cabe á Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas.

1.4. Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar á posteriori pela Organização.

1.5. Colocação Dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido á Organização até 1 (uma) hora depois de concluída a prova do reclamante. A Organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.

2.Prova

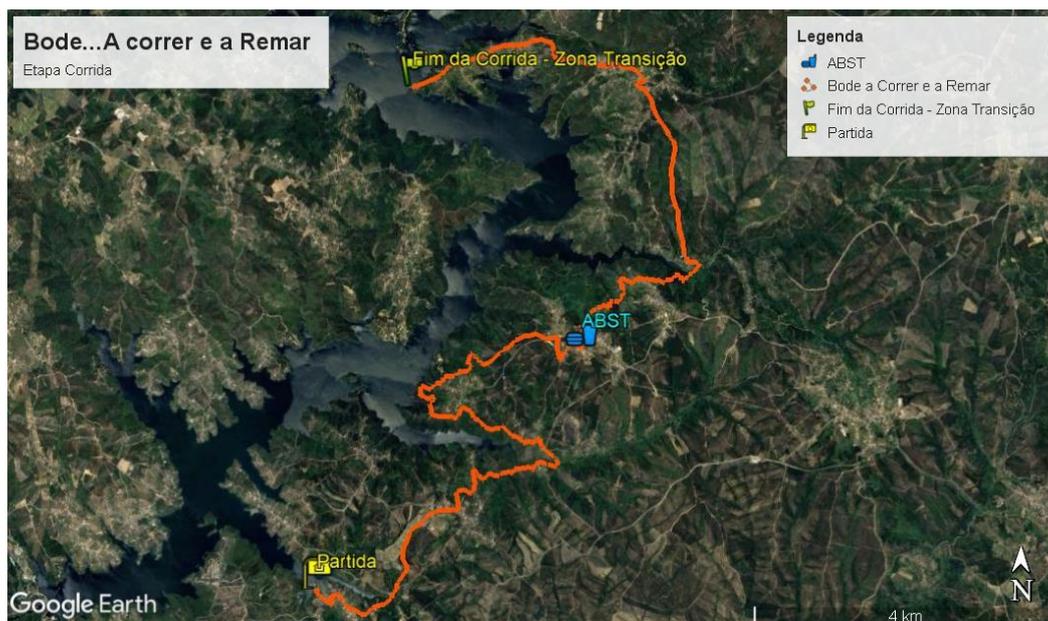
2.1. Programa /Horário

Sábado 24.SET.2022

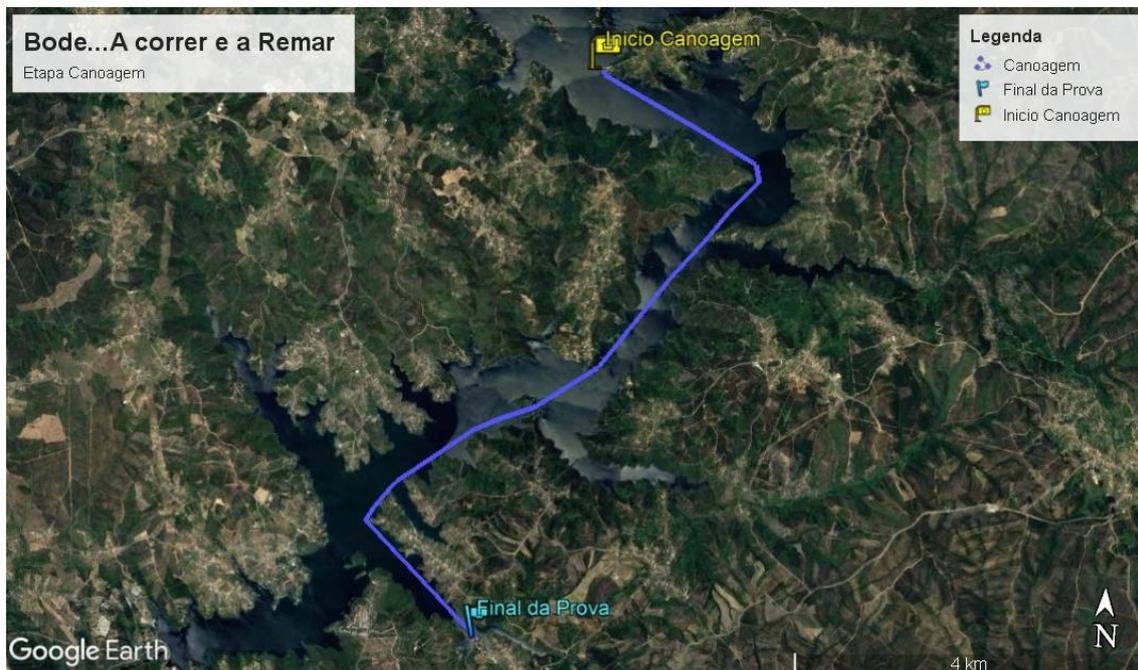
- 09h30 Concentração e credenciação – Praia Fluvial de Aldeia do Mato
- 09h45 Briefing
- 10h00 Partida da etapa de corrida em estafeta – 20km
- 13h00 Almoço volante – Praia Fluvial de Fontes
- 14h00 Partida da etapa em canoa – 10 km
- 17h00 Lanche
- 17h30 Entrega de prémios

2.2. Distância/Altimetria

Prova Corrida (Trail) - O percurso terá uma Distância aproximada de 20km com um Desnível Acumulado Positivo de 859 m.



Prova Canoagem – O percurso terá uma distância de cerca de 10km



2.3. Tempo Limite

Tempo total de Prova 7 horas.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Controlo Intermédio (PCI) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de alterar as barreiras horárias.

Corrida (Trail)

Tempo Limite da Prova: 04:00h

Tempo Limite até ao Abastecimento (PAC): 02:00h

Tempo Limite do Abastecimento (PAC) até á transição da Canoagem: 02:00h

Canoagem

Tempo Limite da Prova: 03:00h

2.4. Metodologia Controlo de Tempos

Será utilizado o sistema manual pelo que os participantes deverão colaborar com os controladores.

2.5. Postos de Abastecimento e Controlo

O posto de abastecimento e controlo, estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

PAC 1 – Souto

PAC 2 – Praia Fluvial das Fontes (Almoço)

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

2.6. Material Recomendado / Verificação de Material

Durante a competição todos os participantes devem de se fazer acompanhar pelo **material recomendado**. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado á prática das modalidades, cópia de documento de identificação, boné ou “buff” e protetor solar.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Material Recomendado	Corrida	Canoagem
Depósito de água ou equivalente de 500ml (mínimo)	Sim	Sim
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	Sim	Sim
Apito	Sim	Sim

2.7. Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2.8. Penalizações / Desclassificações / Bonificações

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

Desclassificação

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo;
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização;

A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

Bonificação de 10 minutos no tempo total de prova para as equipas (Duplas e Individuais) em que os atletas realizem todo (20km) o percurso pedestre, sem troca de elemento.

2.9. Responsabilidade perante o atleta / participante

Os participantes inscritos aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

2.10. Seguro Desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais durante a vigência do evento de acordo com a lei.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo de Inscrição

As inscrições devem ser realizadas na página web: <https://tagus-ri.pt/wp/2022/08/26/bode-a-correr-e-a-remar/> , ou através do email tagus@tagus-ri.pt .

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na Lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail: tagus@tagus-ri.pt.

3.2. Valores e período de inscrição

O período de inscrições decorrerá até ao dia 22 de setembro de 2022, ou quando se atingir o número limite/máximo de inscrições.

Os valores das inscrições serão fixos durante a totalidade do período de inscrições,

Prova	Valor
Corrida + Canoagem	20,00€

Após o fecho das inscrições não é permitida qualquer alteração.

Até á data limite de inscrições é permitida a alteração de inscrições

3.3. Material incluído com a inscrição:

Material incluído com a inscrição
Seguro
Dorsal
Abastecimentos Líquidos e Sólidos (PAC)
Almoço na Zona Transição (Trail- Canoagem)
Lanche Final (Chegada da Canoagem)
Prémios

3.4. Condições devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença

diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para tagus@tagus-ri.pt, pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, haverá direito a reembolso de uma determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os custos até aqui assumidos com o evento.

3.5. Secretariado da Prova / Horários e Locais

Sábado 24.SET.2022

09H00 às 09H30 – Credenciação (Praia Fluvial de Aldeia Mato)

09H45 – Briefing (Praia Fluvial de Aldeia Mato)

10H00 - Partidas

3.6. Serviços Disponibilizados

A Organização irá disponibilizar a todos os participantes os seguintes serviços:

- Transporte entre a Praia Fluvial de Aldeia do Mato e o PAC (Souto);
- Transporte entre o PAC (Souto) e a Zona Transição (Fontes);
- Transporte entre a Praia Fluvial de Aldeia do Mato e a Zona Transição (Fontes);
- Transporte de Saco do participante, devidamente identificado para a zona Transição (Fontes) e de volta para a Zona de Chegada (Praia Fluvial Aldeia Mato).

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, local e hora da entrega dos prémios.

A entrega de prémios terá lugar no dia 24 de setembro de 2022 pelas 17:30h, junto à zona chegadas (Praia Fluvial de Aldeia Mato).

Haverá uma classificação geral.

Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

Serão premiados os melhores tempos da geral (masculinos, femininos, mistos e individual).

4.2. Definição das categorias / sexo individuais e equipas

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

4.2.1. Categorias

Categorias
Duplas Masculinas
Duplas Femininas
Duplas Mistas
Individual Masculino
Individual Feminino

4.3. Prazo para reclamação de classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Organização até à hora de entrega de prémios.

5. Outros

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Com a colaboração de:

