

# REGULAMENTO DESAFIO DAS PRAIAS

TRAIL RUN: 21Km

SOLO, DUPLA E QUARTETO

DATA: 11 de FEVEREIRO de 2023

HORÁRIO DE LARGADA: A s 07:30hs para todos os Atletas

LOCAL DE LARGADA E CHEGADA: Praia da enseada , Bertiooga sp (ao lado do forte são joão)

VALORES DAS INSCRIÇÕES:

1º lote KIT 21Km: R\$100,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher.

2º lote KIT 21Km: R\$130,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher.

1º lote KIT 21km dupla : R\$200,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher para cada participante

2º lote KIT 21km dupla : R\$260,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher para cada participante

1º lote KIT 21km quarteto : R\$400,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher para cada participante

2º lote KIT 21km quarteto : R\$520,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher para cada participante

QUANTIDADE DE ATLETAS:

Capacidade limitada a 500 (trezentos) participantes. Inscrições podem ser encerradas a qualquer momento caso atinja o número limite.

## 1. OBJETIVOS E ORGANIZAÇÃO:

O Desafio das Praias tem como finalidade promover melhorias na qualidade de vida dos participantes através da prática de atividade física em contato direto com paisagens deslumbrantes e um ambiente altamente preservado e saudável, sensibilizar os participantes sobre a importância da preservação desses ambientes. Importante ferramenta para sensibilização sobre as questões ambientais. Os organizadores oferecerão estrutura para o corredor, visando cada vez mais à disseminação da modalidade, promovendo a sociabilização e contato com a natureza.

## 2. A PROVA:

O Desafio das Praias é uma competição de corrida a pé na natureza com um percurso demarcado, disputada individualmente, em dupla ou quarteto, em que o objetivo é concluir o(s) trajeto(s) no menor tempo possível. O percurso conta com pouca variação de altimetria onde os atletas percorrerão praias do litoral de Bertioga. A prova acontecerá no dia 11 de fevereiro de 2023, em Bertioga, na Praia da Enseada.

## 3. CATEGORIAS:

3.1 A competição conta com as categorias: · 21Km solo ,dupla ou quarteto.

A idade mínima para participação é de 18 anos . Atletas com menos de 18 anos e que portarem carta de autorização dos responsáveis legais, terão pedido de inscrição analisados pelo diretor da prova.

3.3 Os organizadores poderão a qualquer momento cancelar a prova, mesmo que esta já esteja sendo realizada caso considerarem que haja risco de segurança ou por qualquer outro motivo pertinente.

3.4 Em caso de desistência para correr a prova o atleta não será reembolsado.

## 5. DAS INSCRIÇÕES:

As inscrições para a prova estarão disponíveis durante o período de 22/08/2022 a 01/02/2023. Podendo ser encerrado caso atinja o número limite de 500 participantes.

## 6. PROGRAMAÇÃO:

10 de fevereiro:

– Das 15:00hs as :19:00hs - Entrega dos kits. Local: Local: Arena da prova na praia da enseada

11 de fevereiro:

– Das 6:00hs as 07:00hs - Entrega dos kits para atletas de fora de Bertioga. Local: Arena da prova

– 07:15hs – Briefing/Posicionamento para a Largada. – Local: Arena da prova

– 07:30hs – Largada - Local: Arena da prova (praia da enseada).

\_10hs premiação

– 12:00hs – Encerramento – Local: Arena da prova .

## 7. REGRAS:

Solo deverá percorrer sozinho os 21km

Dupla :cada atleta deverá percorrer 10,5km

Quarteto: cada atleta deverá percorrer 5.250mts

Haverá postos de trocas para os atletas de cada modalidade.

O chip retornável deverá ser passado entre os atletas na modalidade revezamento .

Haverá pontos de controle em pontos específicos.

7.5 Os atletas devem cumprir rigorosamente o roteiro da prova estipulado e demarcado pela organização. Atletas que tentarem encurtar caminhos ou que forem flagrados em trechos que não fazem parte do percurso, independente deste encurtar ou não o caminho, estarão automaticamente desclassificados.

7.6 Em determinados pontos do percurso haverá fiscais de prova.

7.7 Cada atleta receberá um número de peito que será sua identificação.

7.9 Se o número de peito for perdido ou extraviado antes da largada, o atleta deverá adquirir um novo par de números, e pagar uma taxa de extravio de R\$40,00 (quarenta reais). A quantia deverá ser paga em dinheiro no momento da retirada dos novos números.

7.10 Os números de peito deverão ser fixados abaixo do peito com as presilhas entregues no kit, possibilitando a visibilidade dos números pelos fiscais da prova.

7.11 Os atletas são responsáveis por manter os números visíveis na parte frontal da camisa durante toda a prova.

7.12 Não é permitido fazer qualquer tipo de alteração ou personalização nos números de peito.

7.13 Os atletas não poderão receber ajuda externa durante a competição. Caracteriza-se ajuda externa qualquer pessoa que não esteja inscrita na prova ou que não faça parte da organização da corrida.

7.14 Só constarão na lista final de classificação, os atletas que tiverem percorrido todo o trajeto da prova dentro do tempo limite de prova.

7.15 Os atletas terão até 04 horas para concluir o percurso.

7.16 O tempo de prova começará a contar a partir da largada oficial da prova, independente do atleta ter largado após a partida oficial.

7.17 Após o tempo limite de prova, o atleta estará automaticamente desclassificado, mas ainda assim deve se dirigir para a chegada, para que os fiscais de prova possam registrar sua passagem e se certificar de que não há competidores no trajeto da competição necessitando de apoio ou ajuda.

## 8. HIDRATAÇÃO DOS ATLETAS:

8.1. Por se tratar de um percurso na praia , a ORGANIZAÇÃO fornecerá postos de hidratação ao longo de todo percurso entre os PC's, na prova é aconselhável o uso de Mochila de Hidratação ou recipiente que armazene água (garrafinha de água), para autossuficiência durante todo o percurso.

8.3. Será fornecida hidratação para os atletas APENAS nos pontos de controle de retorno das categorias, além da largada/chegada do evento.

8.4. DESCARTE OBRIGATÓRIO DE SACHÊS OU QUAISQUER OUTROS TIPOS DE RESÍDUOS. Nos PC's, onde a passagem é OBRIGATÓRIA, todos os atletas deverão depositar imediatamente qualquer descartável. O atleta que desrespeitar esta determinação estará desclassificado da prova.

8.5 A quantidade e a quilometragem exata de cada ponto de hidratação serão divulgadas nos briefing e também no site oficial da prova.

## 9. LARGADAS E CHEGADA:

9.0 A largada e a chegada da competição acontecerão na Igreja de São Lourenço

9.1 A largada acontecerá as 07:30hs da manhã para todos os atletas

9.2 A partir de 07h15 os atletas poderão se posicionar atrás do pórtico de largada. Todos os atletas deverão entrar por trás do pórtico e nunca por cima das grades, ou pela frente dos demais atletas.

## 10. SEGURANÇA:

10.1 SEGURO DOS ATLETAS A organização da prova possui um seguro individual para cada atleta. A cobertura é individual e nominal.

10.2 A prova contará com suporte de ambulância, que permanecerá perto do local de largada/chegada durante toda a competição. Seu deslocamento só acontecerá em caso de necessidade de atendimento ou resgate de atletas para encaminhamento ao hospital.

10.3 Equipes de resgate ficarão em locais estratégicos para socorro.

10.4 Os atletas devem estar em dia com seus exames e só devem participar do evento se estiverem 100% em condição física e psicológica ao se submeter a esforço físico intenso.

10.5 Os atletas são responsáveis por supervisionar suas condições de saúde durante toda a prova. Qualquer mal súbito deve ser imediatamente comunicado à organização, para que o atendimento seja providenciado.

10.7 É proibida a entrada nas trilhas de espectador que esteja usando qualquer tipo de veículo, a motor ou não.

10.8 Somente a organização da prova está autorizada a circular pelo percurso da prova. Os staffs da prova estarão devidamente identificados, assim como os veículos terão identificação da prova.

10.9 Todos os atletas devem respeitar as leis de trânsito e sempre trafegar na sua mão.

## 11 RESPEITO AO MEIO AMBIENTE:

11.1 Os corredores devem respeitar o meio ambiente e se comprometer a não poluir o local do percurso. **É PROIBIDO QUALQUER TIPO DE DESCARTE NO TRAJETO DA PROVA.** Os descartes de lixos devem ser feitos somente nos pontos de hidratação, em local indicado pela organização ou na largada/chegada da prova, sempre em local adequado (lixeiros).

## 12 PREMIAÇÃO:

21Km - Troféu de 1º ao 3º- Geral Masculina

21Km - Troféu de 1ª ao 3ª- Geral Feminina

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- dupla geral masculina

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- dupla geral feminino

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- dupla geral misto

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- quarteto masculino

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- quarteto feminino

21Km dupla - Troféu de 1<sup>a</sup> ao 3<sup>a</sup>- quarteto misto (devera ser composto por 2 homens e 2 mulheres

12.2 É obrigatório o comparecimento dos atletas ao pódio para receber a premiação. Os atletas que não estiverem presentes no pódio no momento da premiação, caso estejam impedidos de comparecer ao pódio por algum motivo, devem enviar seus representantes, que deverão subir no pódio e poderão receber os troféus.

12.3 Todos os atletas que completarem a prova receberão a medalha de finisher.

### 13 PUBLICIDADE E DIREITO DE USO DE IMAGEM:

13.1 A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada. Todas as imagens serão consideradas livres para qualquer tipo de uso, em qualquer data, sem qualquer compensação financeira, por tempo indeterminado.

### 14 RISCOS ENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES

14.1 Riscos gerais de atividades ao ar livre, tais como picadas de insetos, animais peçonhentos, tropeções, esbarrões, queda de árvores, intempéries climáticas, dentre outros;

14.2 Lesões leves, graves ou gravíssimas pelo não cumprimento das orientações da organização do evento e equipe de apoio;

Escorregamentos, escoriações, arranhões, mal súbitos, enjoos, desmaios, pequenas queimaduras, fraturas e até risco de morte, pelo não cumprimento das orientações de segurança.

14.3 Para a boa realização da prova o participante deverá estar usando roupas adequadas para atividade física, antialérgico em caso de alergia a mosquitos, tênis adequado e com solado aderente e ainda protetor solar e os demais detalhes que foram passados na divulgação do evento.

14.4 O participante deverá estar ciente dos riscos que as atividades ao ar livre oferecem e estar ciente das instruções. Gozar de boa saúde e ter informado, por escrito, qualquer condição médica que possua diferente da normalidade, bem como doenças pré-existentes e/ou uso de medicamentos;

14.5 O participante deverá estar preparado, dentro do horário previsto, para a apresentação de instruções para as atividades do evento e deverá durante esta apresentação sanar todas as suas dúvidas;

14.6 Além da assinatura do termo de responsabilidade no momento da inscrição, o participante deverá assegurar que entende e aceita os riscos mencionados nos itens acima, garantindo ter atestado médico que permita participar nesta atividade / prova.

#### 15 SINALIZAÇÃO DO PERCURSO:

15.1 Os percursos terão trajetos demarcados e o atleta é responsável por prestar atenção e seguir a sinalização corretamente.

15.2 A responsabilidade de seguir o trajeto oficial da prova é dos competidores. Prestem muita atenção, pois se trata de um percurso na natureza e uma distração pode fazer com que não perceba uma marcação.

15.3 Para a marcação serão usadas placas com setas/flechas que indicarão o caminho a seguir, além de fitas zebradas.

#### 16 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

16.1 O não cumprimento das regras deste regulamento será analisada pelo diretor técnico da prova e poderá implicar na desclassificação do atleta.

16.2 Quaisquer situação que não esteja prevista neste regulamento, será analisada e julgada pelo diretor técnico da prova.

16.3 A interpretação e a decisão do diretor técnico da prova, será final e obrigatória para todos os participantes.

A Organização.