



## TREINÃO - CORRIDA

# CONTRA RELÓGIO JUNGLE MAN



## REGULAMENTO GERAL

### 1. DA ORGANIZAÇÃO E FINALIDADE

**Artigo 1:** A CONTRA RELOGIO JUNGLE MAN é o 10º evento treino de 2017, e será composto de CORRIDA, CAMINHADA e MOUNTAINBIKE, a ser escolhido pelo praticante no ato de inscrição, é organizado e realizado pelo CLUBE DE ORIENTAÇÃO DE MANAUS, com a finalidade de promover o Esporte na Natureza e será realizada dia 10 de Setembro de 2017 (Domingo), com a largada entre 08:00 e 09:00 para Corrida e Caminhada e as 09:00 para as MTB !.

**Artigo 2:** O Treinão - Corrida será executado em trilhas e estradas carroçáveis do RAMAL ACARÁ, com seu acesso pela Avenida das Flores, Zona Norte da cidade de Manaus.

Parágrafo Único: O evento CONTRA RELÓGIO é caracterizado pela largada em Rallye, ou seja, a cada MINUTO será liberado de 02 a 04 atletas, dependendo do número de inscritos,

**Artigo 3:** Os inscritos deverão escolher a modalidade no ato de inscrição e serão distribuídos pela organização no cronograma de largada, conforme ordem de inscrição.

**CONTRA RELÓGIO  
JUNGLE MAN**

**CAMINHADA**

**CORRIDA**

**BIKES**

**2 A 4 CORREDORES LARGANDO A  
CADA MINUTO EM TRILHAS NATURAIS**

**Artigo 4:** Os objetivos a serem alcançados pela Treinão - Corrida CONTRA RELÓGIO são:

- Estimular a prática do exercício físico;
- Desenvolver o Esporte no meio ambiente;
- Incrementar a performance esportiva



## TREINÃO - CORRIDA



## 2. DA PROVA!

**Artigo 4:** O Treinão - Corrida CONTRA RELÓGIO será realizado na forma descontraída e organizada com a seguinte metodologia :

Percurso OFF ROAD com **3,5 km** de Extensão, todo em Estradas Carroçáveis e Trilhas permanentes na Floresta, com inúmeros obstáculos naturais ao longo do percurso ( Lama, morros , ladeiras , Arvores Caídas , Etc)

**INSCRITOS NA CORRIDA** – Largada entre 08:00 e 09:00 , Serão organizados para saírem de 2 a 4 atletas em intervalos de 1 min ate que todos os inscritos larguem Sempre largará um atleta do sexo masculino ao lado do sexo feminino, onde cada um poderá impor seu ritmo individual.

A ordem de Largada será mediante ordem de inscrição e ajustes da Coordenação!

O tempo de prova de cada atleta será contabilizado em planilha informatizada e lançada em um monitor para verificação dos participantes.

Os vencedores serão os que alcançarem os menores tempos, encontrados após subtrair-se o tempo de chegada, do tempo de largada.

**INSCRITOS NA CAMINHADA** – Largada livre a partir das 08:00. Bastando estarem numerados pela Organização.

Não existe Ordem de Largada, podendo sair em grupos ou individualmente!

**INSCRITOS NA MOUNTAINBIKE** – Com largada as 09:00, a cada minuto será liberado um Biker. Será obrigatório o praticante portar Capacete, luvas e óculos de proteção. NA AUSENCIA DESTES EQUIPAMENTOS, O ATLETA ESTARÁ IMPEDIDO DE ENTRAR NO PERCURSO.

O tempo de prova de cada atleta será contabilizado em planilha informatizada e lançada em um monitor para verificação dos participantes

Os vencedores serão os que alcançarem os menores tempos, encontrados após subtrair-se o tempo de chegada, do tempo de largada

**Obs – Considerando a natureza e relevo do percurso, esta prova exigirá muita capacidade física do Biker.**



## TREINÃO - CORRIDA



**Parágrafo Único:** O Treinão - Corrida CONTRA RELÓGIO não é uma corrida de rua que favoreça a inclusão e é contra indicada a pessoas portadoras de dificuldades de locomoção !

**Artigo 5:** O Treinão - Corrida CONTRA RELÓGIO tem como bandeira a vertente ambiental, e observando este item sobre impacto ambiental, a coordenação ofertará HIDRATAÇÃO PARA OS INSCRITOS, nas seguintes situações:

**NO PERCURSO** – Hidratação em 02 pontos de passagem COM COPOS DESCARTÁVEIS

**NO LOCAL DA CONCENTRAÇÃO** – Hidratação disponível em BICA com água a vontade, **, SEM COPOS DESCARTÁVEIS, O ATLETA DEVERA LEVAR SEU ESQUIZZER ( garrafinha) ou CAMEL BACK para uso pessoal.**

Todos os participantes receberão ISOTONICOS ENERGIL no ato de chegada e porções de Frutas para reposição imediata de glicose!

**Artigo 6:** A largada será mantida sob qualquer condição meteorológica.

### 3. DA INSCRIÇÃO!

**Artigo 7:** As Inscrições serão realizadas ate 23:00 do dia 06 de setembro de 2017 no portal [www.assessor.com.br](http://www.assessor.com.br) ou via Transferência Bancaria e remessa do comprovante para o email [kleist.mendonca@gmail.com](mailto:kleist.mendonca@gmail.com)

**Artigo 8:** O valor da inscrição é de R\$40,00 por participante, para qualquer modalidade do Treinão – Corrida.

**A entrada no Balneário é mediante o pagamento de uma taxa local de R\$10,00 (Dez Reais ) por carro, não importando quantas pessoas estejam dentro do mesmo.**

**Artigo 9:** A Organização poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.

**Artigo 10:** Este Treinão-Corrída arrecadara com as inscrições, os valores necessários para :

- a) Pagar a Premiação aos Atletas campeões da CORRIDA,
- b) Pagar os custos de Hidratação (frutas , etc)
- c) Custos pra realização do evento.



## TREINÃO - CORRIDA

# CONTRA RELÓGIO JUNGLE MAN



Este Treinão - esforço do Clube e participação dos esportistas

io, conta somente com

### 4. DAS CATEGORIAS

- CORRIDA MASCULINO – 3,5 Km
- CORRIDA FEMININO – 3,5 Km
- CAMINHADA – 3,5 Km
- MOUNTAINBIKE – 7 Km (2 VOLTAS )

### 5. DA PREMIAÇÃO

**Artigo 11:** Haverá premiação em valores, segundo o quadro abaixo

**Parágrafo Único** - Todos os participantes receberão medalhas do Circuito Jungle Man em 02 modelos.

Categorias	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	4º Lugar	5º lugar
CORRIDA MASC	400,00	200,00	100,00	75,00	50,00
CORRIDA FEM	400,00	200,00	100,00	75,00	50,00
MOUNTAINBIKE	1/3 do valor dos inscritos na categoria será destinado a premiação !				
CAMINHADA	Medalhas aos participantes				

### 6. DOS PARTICIPANTES

**Artigo 12:** Uma vez inscrito, o participante deverá ler o este regulamento e tomar conhecimento das normas que regem a realização deste Treinão – Corrida. O atleta deverá atentar para as normas de execução da corrida.

**Artigo 13:** Na manhã da prova, a partir das 07:30 serão entregues os números de peito e então as 08:00 começará a Corrida ! A CAMINHADA será feita a chamada e identificação dos participantes e após isso , será autorizada a sua saída!

As 09:00 começará a prova de Bike, no mesmo formato.

**Parágrafo Único** – Não será Autorizado ninguém a entrar no funil de Largada, sem inscrição no evento, por razões de : Logística, de Segurança e de Direito Adquirido!



## TREINÃO - CORRIDA



**Artigo 14:** O Atleta regularmente inscrito que sofrer, durante a prática da corrida, alguma intercorrência e necessitar de apoio médico especializado, será providenciado a remoção em ambulância médica.

**Parágrafo 1º** - A continuidade do atendimento médico, propriamente dito, tanto de emergência como de qualquer outra necessidade, será efetuado na REDE PÚBLICA sob responsabilidade deste participante. A organização não tem responsabilidade sobre as despesas médicas que o atleta venha a ter durante ou após a prova.

**Parágrafo 2º:** O Atleta ou seu acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento médico (remoção/transferência, hospital, serviço de emergência e médico entre outros) eximindo a organização de qualquer responsabilidade, direta ou indireta sobre as consequências desta decisão.

**Parágrafo 3º:** Sugere-se rigorosa avaliação médica prévia e/ou atestado de médico de boa saúde a todos os praticantes de corridas de rua.

**Artigo 15:** O participante assume toda e qualquer responsabilidade pela sua participação na prova, devendo estar treinado, gozando de boa saúde e ter assinado o termo de responsabilidade da prova.

**Artigo 16:** O local oferece barracas regionais que poderão ser usadas e ocupadas pelos participantes!

**BANHEIROS** – Serão disponibilizados Banheiros Permanentes Masculinos e Femininos para os participantes.

## 7. MATERIAL DO TREINÃO-CORRIDA

**Artigo 17:** Pela inscrição, o participante receberá. ( **No dia do evento**)

01 Número de Peito,

02 Isotônicos pós prova

01 medalha de chegada – opção A ou B, escolhida por ele.

Degustação de Frutas na chegada

Hidratação a vontade - **NÃO HAVERÁ COPOS DESCARTÁVEIS NA CONCENTRAÇÃO**

Obs- O balneário oferece vendas de bebidas e alimentação, mediante pedido direto com o Bar do local.





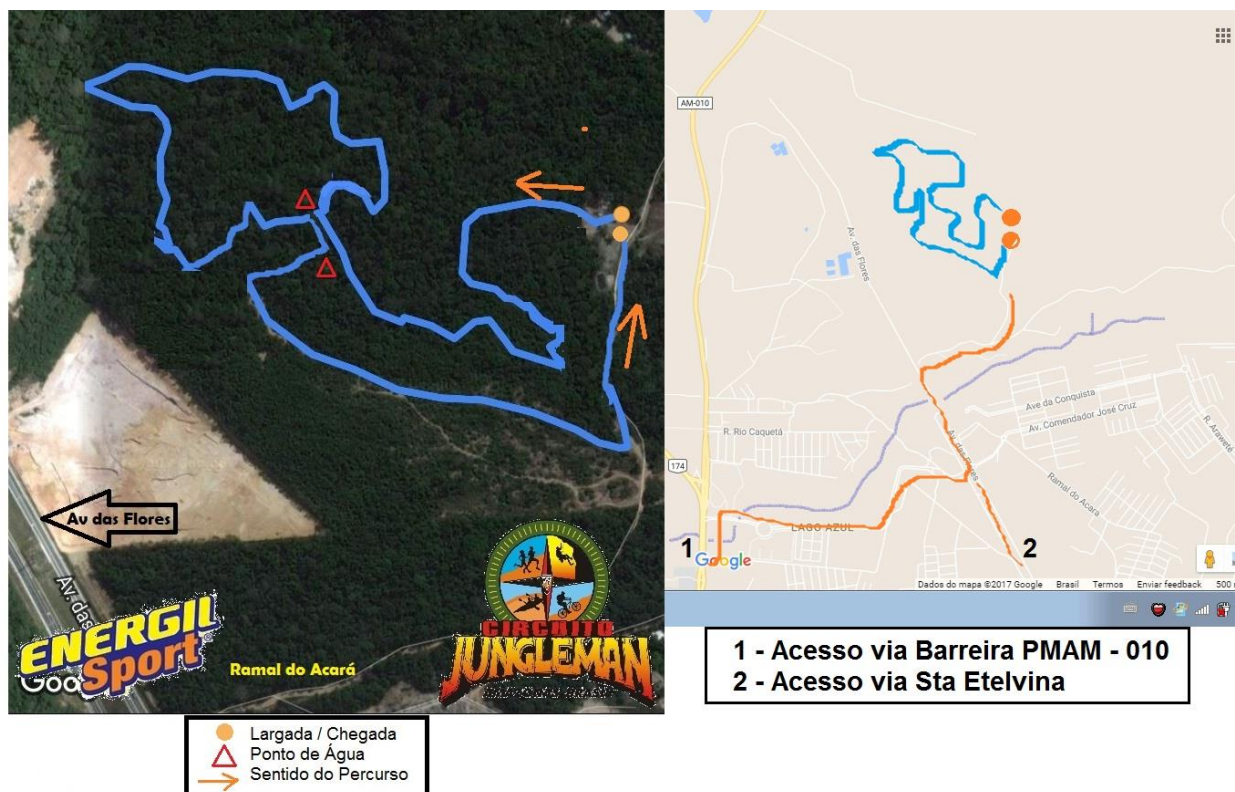
## TREINÃO - CORRIDA

# CONTRA RELÓGIO JUNGLE MAN



### 8. DO PERCURSO E CROQUI DE ACESSO

**Artigo 18:** O local do Treinão - Corrida será em um Balneário localizado no Ramal do Acará com acesso pela Av. das Flores, Zona norte da cidade de Manaus - AM , conforme croqui anexo !



### 9. DOS RESULTADOS E DA COMISSÃO ORGANIZADORA

**Artigo 19:** Os resultados serão divulgados no local, durante a premiação e após isso, publicado na fanpage JUNGLE MAN Esportes de Aventuras, no facebook.

**Artigo 20:** Comissão de Organização

Coordenação da Prova - Presidente e Diretores do CLOMAN

Contatos

Email – [kleist.mendonca@gmail.com](mailto:kleist.mendonca@gmail.com)

Celular – 92 98177 0372