

Mouros 1000 - Vertical 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” 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 2023 será a segunda edição de um desafio que se pretende afirmar pela sua beleza e singularidade.

O “Mouros 1000” 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 skyrrunning.

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” representa os primeiros 2,1 km do “Mouros 1000” com 230 D+, de carácter lúdico e sem cronometragem. O “Mini Mouros 1000” 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 Vila 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.

1.1. Idade para participação nas diferentes provas

O “Mouros 1000” e “Mini Mouros 1000” é uma prova para 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.

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” e “Mini Mouros 1000” é organizado 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” e “Mini Mouros 10000” será realizado no dia 24 de Junho de 2023.

O “Mouros 1000” será constituído por :

- Corrida Vertical – 6,5 Km/1000mD+

O “Mini Mouros 1000” será constituído por :

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

2.2. Programa/Horário

07:30 – Abertura Secretariado – Grupo Desportivo Águias do Canhoso

08:45 – Encerramento do Secretariado

09:00 – Início Partidas “Mouros 1000”

09:30 – Fim Partidas “Mouros 1000”

09:45 – Partida “Mini Mouros 1000”

12:00 – Convívio Participantes

13:00 – Entrega de Prémios – local da Partida ou Grupo Desportivo Águias do Canhoso

2.3. Distância / Altimetria / Descrição da Prova

“Mouros 1000”

Distância: 6,5 Km

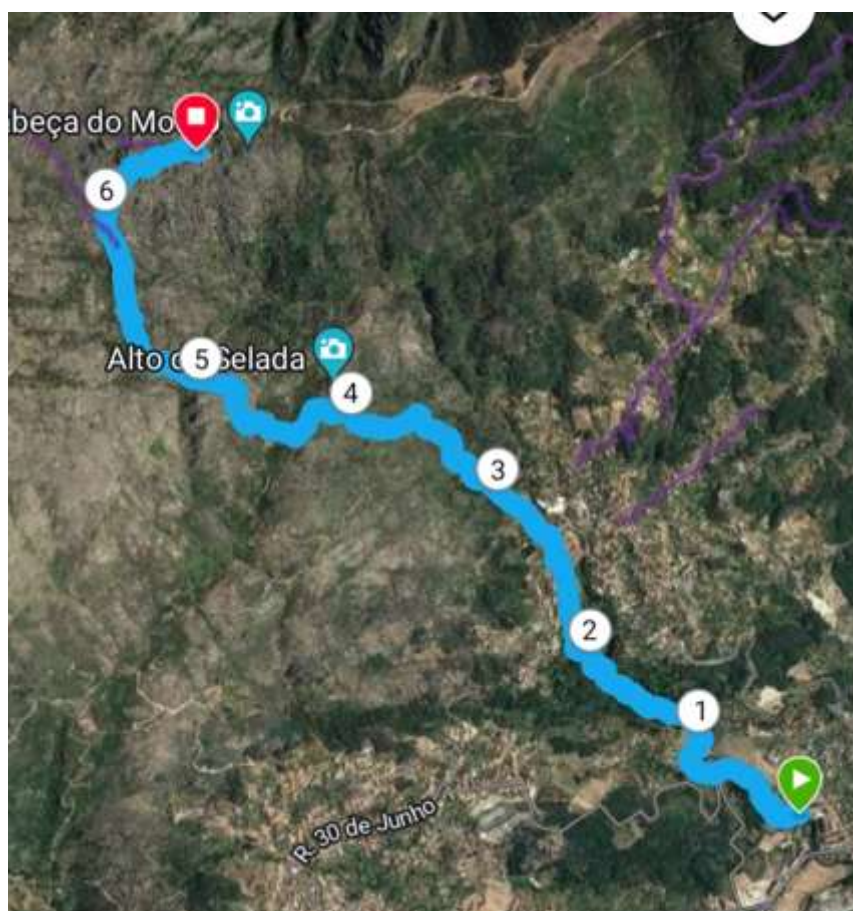
Acumulado: 1000 D+



“Mini Mouros 1000”

Distância: 2,1 Km

Acumulado: 230 D+



O percurso poderá sofrer pequenas alterações.



Associação Vila de Mouros

Trail Team Vila de Mouros

A Organização assegura o transporte da meta para a partida para os atletas que o pretenderem, como a dos atletas lesionados / desistentes.

Em alternativa ao transporte os atletas poderão regressar a partida via trilhos de 9 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” – 2h30

“Mini Mouros 1000” – 2h00

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo efetuado pelo meutempo.pt

O “Mini Mouros 1000” não têm controlo de tempo

2.6. Postos de controlo

Locais surpresa

2.7. Locais de abastecimento

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

2.8. Material Obrigatório

- ☐ Manta de sobrevivência;
- ☐ Apito;
- ☐ Telemóvel;



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 (de acordo com as condições do dia da prova);
- ☐ 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
 Penalização 15 m

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 31 de Maio 2023: Mouros 1000 - 12 eur

Mini Mouros 1000 – 7,50 eur

2ª Fase Inscrições - de 1 Junho a 18 Junho 2022: Mouros 1000 -14 eur

Mini Mouros 1000 – 8,50 eur

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

3.5. Prémios

“Mouros 1000” – Campeonato Nacional Vertical

Geral

1º Masculino/1ºFeminino - Troféu

“Mouros 1000” – Campeonato Nacional Juventude Vertical

Junvenis/Juniores/sub 23



Associação Vila de Mouros

Trail Team Vila de Mouros

1º Masculino/1ºFeminino - Troféu

“Mouros 1000” – Prova Aberta

Geral

1º Masculino/ 1ºFeminino – Troféu

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

3.6. Secretariado da prova

Grupo Desportivo Águias do Canhoso, Rua da escola 6200-009 Covilhã

Seguir as coordenadas: 40.296490, -7.476909

4. Categorias e Prémios

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

24 de Junho 2023, 13h00, em Canhoso, local partida ou Grupo Desportivo Águias do Canhoso.

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.

5. Informações

5.1. Como chegar

Seguir as coordenadas: Partida 40.297400, -7.480192

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

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.

12. 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



Termo de Responsabilidade Parental

Eu, _____, portador 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 do bilhete de identidade/cartão do cidadão/passaporte n.º _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), a participar na prova Mouros 1000, em Canhoso/Vila do Carvalho, Covilhã, a 24 de Junho de 2023.

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 _____ 2023.

