

## REGULAMENTO ARRÁBIDA MTB RACE 2019

1- A Arrábida MTB Race é um evento de BTT para duplas e participantes individuais, com navegação por GPS, composto por duas etapas e enquadrado no âmbito do ciclismo para todos, as inscrições estão abertas a participantes federados e não federados.

2 – A participação na competição é limitada a bicicletas de BTT e em categoria extra prova a bicicletas de BTT com motor elétrico auxiliar, sem classificação final.

3 – Será cronometrado, por meios eletrónicos, o tempo que cada participante demora a completar o percurso.

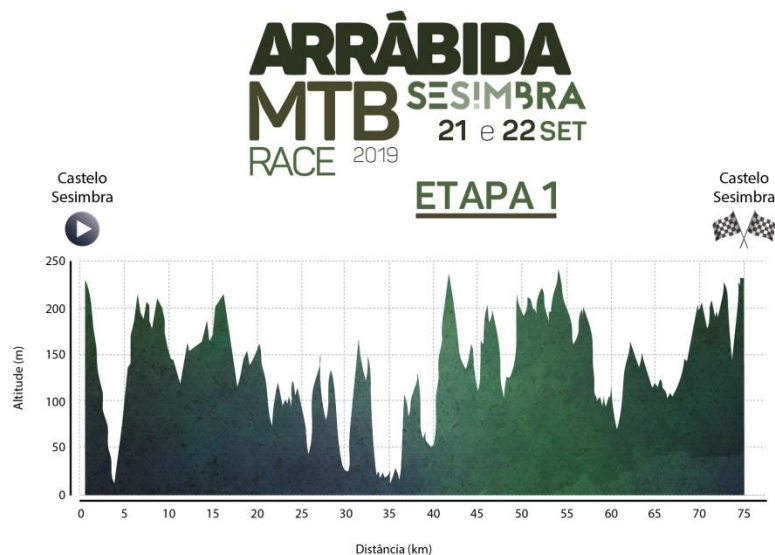
4 – É uma prova aberta a todos os ciclistas federados ou não federados, de ambos os sexos e maiores de 18 anos.

### Datas e distâncias

5 – A primeira etapa da Arrábida MTB Race terá início às 09:30 horas de Sábado 21 de setembro de 2019, no Castelo de Sesimbra, na Vila de Sesimbra, acabando no mesmo local. A abertura das Box's inicia-se às 9h00 horas; o controlo de chegada encerra às 14h30 horas.

A segunda etapa da Arrábida MTB Race terá início às 09:30 horas de Domingo 22 de setembro de 2019, no Castelo de Sesimbra, na Vila de Sesimbra, acabando no mesmo local. A abertura das Box's inicia-se às 9h00 horas; o controlo de chegada encerra às 13h30 horas.

6 – A primeira etapa da Arrábida MTB Race terá uma distância de 75km com 2000+ de acumulado com o seguinte gráfico de altimetria:



A segunda etapa da Arrábida MTB Race terá uma distância de 47km com 1100+ de acumulado com o seguinte gráfico de altimetria:



## Participação

7 – Está impedida a participação na prova a atletas a cumprir sanções pelas respetivas federações, por uso de substâncias dopantes.

8 – É obrigatório o uso de capacete de ciclismo homologado. O não cumprimento desta regra implica a exclusão imediata da prova.

9 – A organização dispõe de seguros de acidentes pessoais e de responsabilidade civil de acordo com a lei em vigor. No entanto não se responsabiliza por qualquer acidente resultante do incumprimento deste regulamento.

10 – Os atletas são responsáveis pela sua inscrição e participação Arrábida MTB Race, conscientes de que esta é uma prova exigente do ponto de vista físico, requerendo uma preparação adequada e uma boa forma física, assumindo na totalidade os riscos inerentes à sua participação.

## Inscrição

11 – A prova terá um limite de 100 participantes, que deverão efetuar a sua inscrição através do site da Arrábida MTB Race (<http://www.arrabidamtbrace.com>).

12 – A forma de pagamento é por multibanco, sendo gerada uma referência e data limite de pagamento da mesma, no ato da inscrição. A inscrição só é validada após o respetivo pagamento. O encerramento das inscrições será às 24h00 do dia 18 de Setembro de 2019 ou quando for atingido o limite dos 100 participantes.

13 – A inscrição é considerada pessoal e só poderá ser transmitida a outra pessoa desde que comunicado à organização até ao 18 de Setembro de 2019. Após essa data não será possível qualquer alteração dos dados fornecidos. Outros casos excepcionais serão avaliados pela organização.

14 – Depois de efetuado o pagamento, a inscrição é considerada definitiva, pelo que não haverá lugar à reclamação da devolução do valor da mesma, no caso de não ser possível a sua participação no evento.

15 – O custo da inscrição por participante, será de:

1ª fase

- Inscrição Basic = 75€ por participante (150€ por dupla)
- Inscrição Basic + = 85€ por participante (170€ por dupla)
- Inscrição Premium = 150€ por participante (300€ por dupla)

2ª fase

- Inscrição Basic = 85€ por participante (170€ por dupla)
- Inscrição Basic + = 95€ por participante (190€ por dupla)
- Inscrição Premium = 160€ por participante (320€ por dupla)

Inscrição Basic

Participação na prova, durante dois dias;

Inscrição Basic +

Participação na prova, durante dois dias com dormida em parque de campismo (tenda não incluída)

## Inscrição Premium

Participação na prova, durante dois dias com dormida em hotel de 4 estrelas em quarto duplo com jantar incluído. O hotel oficial da organização é o Hotel do Mar situado na Vila de Sesimbra. [www.hoteldomar.pt](http://www.hoteldomar.pt)

Fases de Inscrição:

1ª fase: 1 de Julho de 2019 a 31 de Julho de 2019

2ª fase: 1 de Agosto de 2019 a 18 de Setembro de 2019

A inscrição inclui:

- a) Direito a participar nas duas etapas da Arrábida MTB Race 2019.
- b) Abastecimentos nos pontos previamente definidos pela organização e anunciados no site da prova:  
Primeira Etapa – 2 abastecimentos líquidos e sólidos;  
Segunda Etapa – 1 abastecimento líquido e sólido;
- c) Frontal com número de uso obrigatório;
- d) Jersey oficial da prova,
- e) Brinde de finisher;
- g) Primeiros socorros e assistência médica;
- h) Seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil de acordo com a lei em vigor, com franquias da responsabilidade do sinistrado.
- i) Acesso aos balneários para banho no final da prova, em Sesimbra em localização a definir.
- j) Almoço volante no final;
- l) Cronometragem eletrónica.

Todas as inscrições não validadas serão eliminadas. Para uma nova inscrição terá de ser feito um novo registo no site

<http://www.arrabidamtbrace.com> sendo atribuída uma nova referência MB.

16 – Para o levantamento da documentação no secretariado é obrigatória a apresentação de um documento de identificação (BI ou Cartão de Cidadão).

17 – O levantamento da documentação pode ser efetuado por outra pessoa, desde que seja portador e apresente no secretariado os originais ou cópias com os dados perfeitamente legíveis dos documentos (BI ou Cartão de Cidadão) do atleta ausente.

#### Ordem de partida

18 – A partida será dada em simultâneo para todas as categorias com os participantes distribuídos por grelhas de partida previamente definidas. Esta distribuição será feita exclusivamente por ordem de inscrição. Cada uma destas grelhas terá 50 lugares, sendo importante notar que haverá uma zona especial reservada para convidados à frente destas grelhas.

#### Cronometragem

19 – Cada participante terá o seu tempo cronometrado através de um sistema de chip eletrónico intransmissível e de uso obrigatório colocado no frontal, sob pena de desclassificação. Todos os participantes deverão passar sob o pórtico de partida, sob pena de o chip não ser ativado e o seu tempo não ser cronometrado.

20 – Todos os participantes deverão colocar a placa frontal da bicicleta na posição correta, na parte dianteira, na zona do

guiador de modo a ser bem visível em toda a sua superfície. Todo o atleta que não cumpra esta regra será excluído da prova, não sendo enquadrado pela sua organização. É estritamente proibido alterar os conteúdos gráficos constantes na placa frontal da bicicleta, ou acrescentar qualquer tipo de mensagem ou imagem seja de cariz publicitário ou não.

#### Assistência médica

21 – O Arrábida MTB Race terá um acompanhamento médico disponibilizado pela organização e que será acionado sempre e quando algum participante o solicite junto de um elemento do staff organizativo.

#### Assistência mecânica

22 – O evento terá assistência mecânica no local de partida e ao longo do percurso, efetuada por veículos e elementos da organização nas zonas de abastecimento. Serão fornecidas pela organização informações sobre os locais aconselhados para os acompanhantes poderem assistir à passagem e dar apoio aos atletas.

23 – Aconselha-se os participantes a transportarem consigo material e ferramentas básicos, como câmaras-de-ar suplentes, desmontas e bomba para fazer face a problemas simples como furos. Embora possam contar com a ajuda de elementos da organização, estes podem encontrar-se longe do local da avaria, o que atrasará o participante mais do que o estritamente necessário. Em caso de avaria, a organização oferece a mão-de-obra, mas caso seja necessário proceder à substituição de alguma peça esta será cobrada ao participante.

## Disposições legais

24 – A todos os participantes é exigido o respeito pelas leis do Código da Estrada, uma vez que o Arrábida MTB Race percorre em alguns pontos estradas abertas ao trânsito. Quem não cumprir a lei poderá ser expulso desta e de futuras edições deste evento desportivo.

25 – A organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que o participante possa causar ou ser vítima, nem de eventuais dívidas contraídas pelos participantes antes ou depois da prova e no seu decurso quando causadas pelo incumprimento deste regulamento.

Ao inscrever-se, o participante está implicitamente a isentar a organização de responsabilidade por perda ou deterioração de objetos pessoais sob qualquer circunstância.

26 – A organização reserva-se o direito de efetuar as modificações que considerar oportunas, no percurso ou outras, sempre e quando estas se justificarem. De igual modo reserva-se o direito de admissão na Arrábida MTB Race de 2019.

## Direitos de imagem

27 – A aceitação deste regulamento significa que o participante autoriza a organização da Arrábida MTB Race a gravar, total ou parcialmente, a sua participação na mesma; autoriza a utilização da sua imagem na promoção e divulgação da imagem da Arrábida MTB Race sob todas as suas formas (TV, rádio, imprensa, fotos, DVD, internet, cartazes, flyers, etc) e cede todos os direitos relativos à exploração comercial e publicitária da mesma sem reclamar qualquer contrapartida económica. A organização garante aos participantes o total respeito pela lei de proteção de dados.



28 – O mero ato de inscrição neste evento supõe a aceitação total deste regulamento, ao mesmo tempo que se renuncia a toda e qualquer ação legal contra a organização que possa derivar do incumprimento deste regulamento durante a participação no Arrábida MTB Race.

29 – Prémios e categorias

#### DUPLAS

A categoria das equipas é definida em função da média de idades dos dois participantes com arredondamentos matemáticos, idade elemento1 + idade elemento2 a dividir por 2= categoria

(exemplo1: participante1 - 25 anos, participante 2 - 40 anos, média 32,5, categoria 18-35

Exemplo2: participante1 - 44 anos, participante 2 - 37 anos, média 40,5, categoria 41 -50)

#### Categorias

MASCULINOS, FEMININOS e DUPLAS MISTAS

18 – 34

35 – 40

41 – 50

> 50

#### PARACYCLING

Geral (sem categorias)

E-Bikes

Extracompetição (sem classificação, apenas apresentada lista por ordem alfabética do primeiro elemento com tempos à chegada)

Prémios

## CLASSIFICAÇÃO GERAL

### Geral Duplas – MASCULINO

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

### Geral Duplas – FEMININO

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

### Geral Duplas – PARACYCLING

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

### Geral Duplas – MISTAS

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

## CLASSIFICAÇÃO POR CATEGORIAS

### MASCULINOS

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

## FEMININOS

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

## INDIVIDUAIS

A categoria é definida em função da idade dos participantes.

### Categorias

#### MASCULINOS, FEMININOS

- 18 – 34
- 35 – 40
- 41 – 50
- > 50

## PARACYCLING

Geral (sem categorias)

### E-Bikes

Extracompetição (sem classificação, apenas apresentada lista por ordem alfabética do primeiro elemento com tempos á chegada)

### Prémios

#### CLASSIFICAÇÃO GERAL

##### MASCULINO

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

##### FEMININO

- 1º Lugar – Medalha

- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

## PARACYCLING

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

## CLASSIFICAÇÃO POR CATEGORIAS

### MASCULINOS

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

### FEMININOS

- 1º Lugar – Medalha
- 2º Lugar – Medalha
- 3º Lugar – Medalha

## Ecoreponsabilidade

30 – Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente em todas as zonas utilizadas pela prova, desde o percurso da prova até à zona de saída e de chegada.

O facto do evento decorrer na área protegida do Parque Natural da Arrábida obriga a todos a terem um cuidado redobrado com a sua conduta. É estritamente proibido o arremesso de resíduos para o chão, antes durante e no final da prova. Cabe aos participantes terem o cuidado de guardar consigo os resíduos das embalagens de alimentos e bebidas usadas na sua reposição durante a prova. No final da prova e

nas zonas de reabastecimento serão disponibilizados pela organização recipientes para depositar o lixo transportado pelos atletas. O desrespeito por esta regra implica a imediata exclusão do atleta da prova.

**ZONA VERDE – PEDIMOS A TODOS OS PARTICIPANTES QUE DEIXEM O SEU LIXO JUNTO AO ABASTECIMENTO. A ORGANIZAÇÃO RESPONSABILIZA-SE PELA LIMPEZA DE 100M ANTES E 100M DEPOIS DO ABASTECIMENTO.**

### Penalizações

31 – Serão penalizados, em último caso com a desclassificação, todos aqueles que:

- a) Desrespeitem o Código da Estrada, tendo em conta o facto das estradas estarem abertas ao trânsito.
- b) Não respeitem as indicações fornecidas por elementos da organização e/ou forças da ordem.
- c) Não passem pelo controlo zero na partida e outros pontos de passagem obrigatória ao longo do percurso.
- d) Não respeitem o ambiente, poluindo ou degradando o mesmo ao longo do percurso, seja pelo lançamento de desperdícios ou outros.
- e) Disponham de carro de apoio próprio que, à revelia da organização, possa de alguma forma prejudicar o normal desenrolar do passeio.
- f) Se comportem de forma desrespeitosa para o presente regulamento e/ou para o normal desenrolar da prova.

32 – Penalizações que podem ser aplicadas

- Exclusão da prova, sem direito a classificação.
- Inclusão do nome na lista de atletas sancionados, a publicar posteriormente à prova

– Sanções impostas pelas autoridades policiais que enquadram a prova, caso as infrações sejam detetadas pelas autoridades e as mesmas considerem ser merecedoras de sanção.

### 33 – Programa

Localização: Castelo de Sesimbra, Vila de Sesimbra

21 de Setembro de Setembro – Sábado

Secretariado – das 07h00 às 09h00

Abertura das boxes – 09h

Briefing – 09h20

Partida para a primeira etapa – 09h30

Cerimónia Protocolar – 14h30

22 de Setembro de Setembro – Domingo

Abertura das boxes – 09h

Briefing – 09h20

Partida para a segunda etapa – 09h30

Cerimónia Protocolar – 13h30

Festa de encerramento – 14h00

### Disposição finais

34 – Recomenda-se vivamente a todos os participantes a realização de um exame médico completo antes de participar neste evento. Do mesmo modo se chama a atenção para a necessidade de uma alimentação/hidratação adequada, não obstante a organização disponibilizar reforço de líquidos e sólidos em pontos determinados do percurso.

35 – A fim de assegurar a integridade e a segurança dos atletas, existem pontos de controlo de prova, onde serão estipulados limites de tempo de passagem. Os atletas que cheguem a estes pontos de controlo de tempo após a hora limite estipulada para cada controlo, serão obrigados a abandonar a prova. Locais dos controles e tempos limites de passagem (fecho dos controles): A divulgar em breve.

Os participantes que optem por seguir pelos seus próprios meios serão obrigados a entregar no posto de controlo de tempo ou a outro elemento da organização a sua placa de bicicleta com o respetivo número de participante, deixando de ser enquadrados pela organização da prova e assumindo por sua conta e risco o seu destino a partir desse momento.

36 – Os atletas que desistam no decorrer da prova devem dirigir-se aos membros da organização, pessoalmente ou por telefone, anunciando a sua desistência. Ao ser detetada a ausência de um atleta, podem ser despoletados meios de socorro e de resgate. O desrespeito por esta norma responsabilizará o atleta que não fez esta comunicação pelos custos do processo de busca e resgate.

37 – Os atletas devem respeitar escrupulosamente os horários, nomeadamente o horário da partida e o horário do tempo de corte na chegada. Se não o fizerem estarão desenquadrados da prova.

38 – A organização não se responsabiliza por qualquer extravio ou avaria que possam afetar as bicicletas ou outros equipamentos dos participantes. O participante iliba a

organização da responsabilidade por qualquer perda ou deterioração de objetos pessoais, em qualquer circunstância.

39 – Motivos de força maior podem obrigar a organização a suspender e adiar a prova. Nesta situação não poderão ser exigidas responsabilidades à organização, não tendo esta a obrigação de compensar economicamente ou de qualquer outra maneira nenhum atleta ou qualquer pessoa ou entidade por este facto.

40 – A organização constituirá um Júri de Prova, composto por cinco elementos da organização que decidirá sobre as sanções a aplicar e a todos os assuntos relacionados com a prova que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

41 - A organização reserva o direito de admissão à participação no evento, podendo impedir a participação de atletas inscritos, cujas atitudes inflingam as boas práticas, o fair play e a ética desportiva (restituindo aos mesmos o valor pago inscrição).