

# 15º Desafio Praias e Trilhas – 29 e 30 de setembro de 2018

## Regulamento Geral

Para 2018 a prova mantém o seu formato original: 84km em 2 dias  
em **solo, dupla e quarteto**

### Regra 1 – Calendário das atividades:

Período /data	Atividades
<b>1º LOTE</b> 30/01 a 17/04/2018	SOLO – R\$ 420,00 DUPLA – R\$ 680,00 QUARTETO – R\$1080,00
<b>2º LOTE</b> 18/04 a 23/08/2018	SOLO – R\$ 520,00 DUPLA – R\$ 750,00 QUARTETO – R\$1320,00
<b>3º LOTE</b> 24/08 a 20/09/2018	SOLO – R\$ 640,00 DUPLA – R\$ 960,00 QUARTETO – R\$1540,00
<b>30/08/2018</b>	Prazo final para garantir do tamanho da camiseta dos atletas (através do cadastro pelo site)
<b>20/09/2018</b>	Prazo final para pagamentos e reserva do jantar de confraternização para do dia 30/09
<b>28/09 - 13h00 às 20h00</b>	Entrega de kit e pesagem atletas
<b>28/09 - 18h30</b>	Congresso Técnico
<b>29/09 – 6h30</b>	Verificação do equipamento obrigatório de cada atleta
<b>29/09 – 7h00</b>	Largada 1º Dia
<b>30/09 – 6h00</b>	Verificação do equipamento obrigatório de cada atleta
<b>30/09 – 6h30</b>	Largada 2º Dia
<b>30/09 – 18h00</b>	Cerimônia de Premiação
<b>30/09 – 19h00</b>	Jantar de confraternização (somente com reserva antecipada)

### Regra 2 - O Desafio Praias e Trilhas têm as seguintes categorias

#### Solo:

Masculino	Feminino
<b>M1</b> -18 a 35 anos	<b>F1</b> -18 a 35 anos
<b>M2</b> - 36 a 45 anos	<b>F2</b> - 36 a 45 anos
<b>M3</b> - 46 a 55 anos	<b>F3</b> - 46 a 55 anos
<b>M4</b> – 56 ou mais	<b>F4</b> – 56 ou mais

#### Dupla e Quarteto:

Dupla	Quarteto
<b>Masculina</b>	<b>Masculina</b>
<b>Feminino</b>	<b>Feminino</b>
<b>Misto</b>	<b>Misto</b>

**Regra 3** - O \*limite de participantes na prova:

Solo - 250 atletas

Dupla - 50 equipes

Quarteto - 50 equipes

**\*Poderá disponibilizar mais vagas na categoria solo, se até 30/08 houver vagas disponíveis nas categorias dupla e quarteto.**

#### IDADE DOS CORREDORES

**Regra 4** - A idade mínima para participar nas provas de 18 anos (completos no ano de 2018).

#### VALORES INSCRIÇÃO

**Regra 5** -Ver valores na tabela na regra 1.

**Descontos Especiais** para:

- pagamento efetuado pessoalmente em dinheiro na Eco Floripa:

Solo - abater R\$50,00 / Dupla - abater R\$70,00 / Quarteto - abater R\$110,00

- membros da ATC-SC, com pagamento efetuado pessoalmente em dinheiro na Eco Floripa – 20%

- assessorias com 12 participantes, o 13º atleta é FREE, válido para qualquer categoria. Ao cadastrar o atleta o FREE, inserir esta informação na ficha de inscrição no campo de comentário do atleta/assessoria.

**\*ATENÇÃO: A inscrição do atleta só será processada após recebimento da ficha de inscrição, que consta no site, no menu inscrições, devidamente preenchida e informações de pagamento.**

Contas para depósito		
<b>ECOFORIPA EVENTOS ESPORTIVOS</b>	<b>ECOFORIPA EVENTOS ESPORTIVOS</b>	<b>CARLOS ROBERTO DUARTE</b>
<b>CNPJ: 04.107.594/0001-95</b>	<b>CNPJ: 04.107.594/0001-95</b>	
<b>CAIXA</b>	<b>B.BRASIL</b>	<b>BRADESCO</b>
<b>Ag 1011- C/C: 0441-7 - OP 022</b>	<b>Ag 1453-2 - C/C: 10186 - 9</b>	<b>Ag 2186 - C/C: 34665-9</b>

#### CONFIRMAÇÃO FINAL DA INSCRIÇÃO

**Regra 6** – Todo atleta, para ser considerado inscrita no Desafio Praias e Trilhas deverá ter pago as taxas estipuladas e ter preenchido toda a documentação, no prazo fixado pela organização. O atleta somente terá direito a correr no dia da prova se tiver, até **20/09/2018**:

**A** - pago a inscrição;

**B** - preenchido a ficha de inscrição, questionário médico e termo de responsabilidade na internet;

**C** – Ter o nome ou equipe publicado/confirmado no site [ecofloripa.com.br/praias](http://ecofloripa.com.br/praias) e trilhas, menu inscrições/atletas inscritos.

**Regra 7** - A organização não se responsabiliza por extravios via internet.

**Regra 8** – Os atletas cadastrados até **30/08** terão seus tamanhos de camisetas garantidas.

**Regra 9** – Todo atleta inscrito na prova terá direito:

1 - Número de peito

2 - camiseta

3 - Copo com chaveiro (parte do kit obrigatório)

4 - atadura, manta térmica e apito (parte do kit obrigatório)

5 - abastecimento no percurso (água, isotônico e frutas)

6 - abastecimento na chegada (água, sopa, isotônico e frutas)

7 - apoio médico no percurso e chegada

8 - massagem fisioterápica na chegada

9 - medalha de **participação (1º e 2º dia)**

10 – 02 lacres/tag de identificação de bagagem

11 - transporte de bagagem (Joaquina/ Ponta das Canas) para a chegada 2º dia (30/09/2018)\*

**\* Todo atleta inscrito ou hospedado no hotel da prova, a organização se responsabilizará pelo transporte, de até 2 bagagens (identificadas) do primeiro para o segundo hotel.**

**Para os demais atletas será transportado para o hotel de chegada, uma bagagem apenas ( 2º dia de largada da prova).**

## DEVOLUÇÃO / CANCELAMENTO INSCRIÇÃO

**Regra 10 – Até 31/07/2018, será devolvido 80% do valor.**

**Até 30/08/2018, será devolvido 50% do valor.**

**Regra 11** - Haverá suporte médico na chegada e no percurso. Se o departamento médico detectar que algum atleta não tem condições de continuar a prova, este deverá abandoná-la. Haverá suporte fisioterápico na chegada dos dois dias.

## COMPOSIÇÃO DA EQUIPE

**Regra 12** - Troca na composição das equipes na categoria dupla e quarteto poderão ser efetuada até 20/09/2018, onde o coordenador deverá enviar os dados cadastrais por e-mail deste novo atleta. A confirmação da troca será enviada por e-mail.

**Regra 13** - Na categoria Dupla e Quarteto deve-se observar:

A) As trocas somente poderão ser efetuadas nos locais de controle:

1ª dia – Praia dos Açores, Armação, ou Campeche

2º dia - Barra da Lagoa, Praia do Santinho, ou Praia Brava

B) Cada atleta pode correr seus percursos seguidos, ou alternados.

C) Cada atleta deverá correr pelo menos um dos percursos em cada dia

**Se um dos corredores se ausentar a equipe poderá terminar a prova com menos corredor participante.**

D) Nos Quartetos se algum atleta não puder participar por qualquer motivo, outro atleta que já está na sua equipe poderá substituí-lo

E) Se algum atleta for lesionado no meio do percurso, que o impeça de completar sua parte, seu tempo será computado como o mais lento entre todos participantes naquele percurso.

F) Se alguma equipe correr com atleta não inscrito na prova estará desclassificada.

**Regra 14** - Em cada posto de controle de passagem do atleta, o atleta que for correr na categoria Dupla e Quarteto deverá se apresentar aos árbitros, antes de começar seu percurso. Se um atleta estiver dobrando (correndo duas seções seguidas), também deverá passar por dentro do Posto de controle.

## PERCURSO

O desafio praias e trilhas é uma corrida com percurso total tem 84 km 42,2 km por dia.

No 1º dia serão 21,3 km de praias, 14,8 km de trilhas e 5,0 km de estradas.

No segundo dia 21,6km de praias, 17,2 km de trilhas, 1,6 km de estradas, 0,9 km de dunas e 0,9 km de costão (ver detalhes na altimetria), no menu percurso.

**Regra 15** – Na categoria Duplas e Quartetos os percursos são:

**1º Dia: Percurso 1** - 15,5 km

**Percurso 2** - 11,4 km

**Percurso 3** – 7,7 km

**Percurso 4** – 7,6 km

**2º Dia: Percurso 1** - 10,8 km

**Percurso 2** - 14,4 km

**Percurso 3** - 10,3km

**Percurso 4** – 6,7km

**Regra 16** - É responsabilidade de cada atleta ter conhecimento do percurso. Será todo sinalizado, mas mesmo assim é imprescindível prestar atenção nas sinalizações específicas do evento como fitas amarelas da Eco Floripa, com setas pintadas no chão a cada 200m aproximadamente e em trechos de ruas ou estradas com pessoal da organização. O corredor deverá estar atento a estas sinalizações e se por ventura não estiver encontrando sinalização alguma, deverá retornar a última, para corrigir o caminho.

**Regra 17** - O percurso da prova é realizado em várias trilhas e praias, que são reservas ambientais permanentes, portanto, é dever de todo atleta preservá-las, não destruindo vegetação alguma e não deixando de lixo algum no percurso (**ver regra 32**).

**Regra 18** – Todo(a) atleta que abandonar a prova precisa comunicar o fato imediatamente à organização.

**Regra 19** – O(a) atleta deverá prestar socorro a outro atleta que, por ventura, esteja machucado ou sentindo-se mal ou comunicar imediatamente alguém da organização.

**Regra 20** - Haverá posto de controle de passagem do atleta em vários locais do percurso.

## NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO CORREDOR e POSTOS DE TROCA

**Regra 21** – A atleta/equipe receberá, na véspera da prova (no seu kit) seu número. **Deverá obrigatoriamente** ser afixado na frente do corpo, com quatro alfinetes, em local visível (preferencialmente na camiseta) para identificação pelos árbitros da prova. Poderá haver punição com acréscimo de 30 minutos. (Ver Regra 32).

**Regra 22** – No dia da entrega de kits , 28/09 – das 13h00 às 20h00 e no dia 29/09 das 6h00 às 6h30, e na chegada dos 2 dois. Haverá pesagem somente dos atletas inscritos na categoria individual

**Regra 22** – É obrigatório o corredor transportar durante a corrida o seguinte equipamento:

1 litro de água potável, apito, atadura e manta (ou cobertor) de sobrevivência e recipiente para hidratação nos postos. O apito, atadura e manta térmica será fornecido no kit pela organização.

## LARGADA E CHEGADA DA PROVA

**Regra 23** - A largada do primeiro dia (29/09/2018) será às 7h00, no sul da Ilha, em frente à Escola Lupercio Belarmindo da Silva, Rodovia Baldicero Filomeno, Nº 16.123, Caieira da Barra do Sul. **O Transporte dos atletas para a largada do primeiro dia sairá as 5h00 em frente ao Joaquina Beach Hotel.** A chegada do primeiro dia será na Praia da Joaquina.

A largada no segundo dia (30/09/2018) será às 6h30, na Praia da Joaquina e chegada na Praia de Ponta das Canas, norte da Ilha no Hotel Costa Norte Ponta das Canas.

**Regra 24** – Antes da largada será realizado o "check-in", com verificação do equipamento obrigatório. É obrigatório estarem no local da largada 30 minutos antes do horário. Também serão feitas verificações de equipamentos no percurso.

**Regra 25 – A prova do Desafio Praias e Trilhas encerra:**

**1º Dia:** às 16h30min / 9h30min de duração.

**2º Dia:** às 16h00min / 9h30min de duração.

**Regra 26** - Haverá corte nos percursos se algum atleta estiver correndo abaixo do ritmo de 15:00min/km.

Os cortes ocorrerão nos seguintes locais:

**1º Dia: 29/09/2018**

**Praia dos Açores** (km 15,5) – 10h15min

**Armação** (km 26,9) - 13h00min

**Campeche** (km 34,6) – 14h45min

**Chegada** (km 42,2) – 16h30min

**2º Dia: 30/09/2018**

**Barra da Lagoa** (km 10,8) - 9h30min

**Praia do Santinho** (km 25,2) - 12h30min

**Praia Brava** (km 35,5) - 14h15min\*

**\* Se o atleta/equipe chegar após este horário, deverá cortar caminho pelo asfalto. Ele terá até as 14h45 para chegar e será acrescido 1h30 a mais no seu tempo de prova.**

**Chegada** (km 42,2) – 16h00min

## HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA EQUIPE

**Regra 27** – Nos postos de abastecimento não terá copo descartável, portanto todo atleta deverá transportar se próprio recipiente.

Os postos completos terão isotônico, fruta, refrigerante e alimentos sólidos.

1º DIA - 29/09/2018			
KM	LOCAL	POSTO DE ÁGUA	POSTO COMPLETOS
km 13	SAQUINHO	X	
km 15	AÇORES		X
km 27	ARMAÇÃO		X
km 34,5	CAMPECHE	X	
km 42	CHEGADA		X
2º DIA - 23/09/2018			
KM	LOCAL	POSTO DE ÁGUA	POSTO COMPLETOS
km 10	BARRA DA LAGOA		X
km 16	MOÇAMBIQUE	X	
km 24,5	SANTINHO		X
km 30	INGLESES	X	
km 35	PRAIA BRAVA		X
km 40	LAGOINHA	X	
km 42	CHEGADA		X

#### ENTREGA DE KIT

**Regra 28** – A entrega do kit será no dia **28/09/2018** das 13h00 às 20h00 horas, no **Praia Mole Hotel** - Rod. Jorn. Manoel de Menezes, 2001 – Praia Mole. Se algum atleta não comparecer até o horário acima, poderá retirar o kit das 20h30 às 21h00 ou na largada das 6h00 às 6h30 mediante pagamento de multa de R\$50,00 ou optar pelo acréscimo no tempo de prova de 30 min.

A retirada do kit deverá ser feita preferencialmente pelo(a) atleta apresentando RG (ou documento com foto e data nascimento).

**Se for um representante, deverá ter em mãos, autorização assinada pelo atleta** (modelo padrão no site).

#### CONGRESSO TÉCNICO

**Regra 29** - No dia 28/09/2018, às 18h30min, será realizado o Congresso Técnico no mesmo local de entrega do kit, ou seja, no Praia Mole Hotel, onde serão dadas maiores informações e comunicadas possíveis alterações. **Toda informação dada ou alterada no Congresso Técnico será considerada como parte do regulamento** do Desafio Praias e Trilhas, portanto recomenda-se a presença de todos atletas.

#### JANTAR DE MASSAS

**Regra 30**– Haverá jantar de massa (por adesão) antecipada no dia **30/09/2018 (após a premiação)**, das **19h00 às 22h00**, no **Hotel Costa Norte Ponta das Canas**. O valor para o atleta é de **R\$50,00**, acompanhante **R\$65,00** e kids 7 a 12 anos **R\$32,00**. Reservar antecipadamente no ato do preenchimento da ficha de inscrição ou com Luanda, por e-mail e envio de comprovante até o dia **20/09/2018**. Há limite máximo de **200 jantares**. Os tickets do jantar de massas serão entregues junto do kit do atleta.

#### PENALIDADES

**Regra 31** - Será desclassificado o atleta que:

- a) Deixar de passar por qualquer um dos postos de controle;
- b) Utilizar qualquer meio de transporte durante a corrida para percorrer seu trajeto;
- c) For diagnosticado, pelo médico da prova como tendo algum problema de saúde que o coloque em risco;
- d) desrespeitar os árbitros ou qualquer membro da equipe organizadora;
- e) apresentar atitude anti-desportista;
- f) cortar caminho;
- g) iniciar a prova antes do horário definido pela organização;
- h) chegar ao Posto de Controle depois do horário de fechamento;
- i) equipe que correr com atleta não inscrito na prova;
- j) recusar-se a subir ao pódio na cerimônia de premiação ou tumultuar a mesma, não aceitando as decisões da Comissão Disciplinar. **Neste caso o atleta que assim proceder será banido nas próximas edições do Desafio Praias e Trilhas.**

**Regra 32** - O atleta será punido com acréscimo de 30 minutos em seu tempo final se:

- a) Jogar lixo em local indevido;
- b) Não estiver portando algum dos itens dos equipamentos obrigatórios;

c) Não se apresentar na largada para o "check-in", mesmo sendo comprovado posteriormente que estava correndo no percurso;

d) Não estiver com o número visível para controle dos árbitros da prova.

e) Retirar o kit no dia da prova (**Regra 28**);

### PREMIAÇÃO

**Regra 33** - Todo corredor inscrito que terminar o Desafio Praias e Trilhas até o horário limite, receberá uma medalha logo depois do funil de chegada, identificados com o número da prova. Não será enviada medalha ou qualquer outra premiação pelo correio.

**Regra 34** - A Cerimônia de Premiação acontecerá no dia **30/09/2018, às 18h00min, no Hotel Costa Norte Ponta das Canas.**

**Regra 35** - Receberão troféus os atletas melhor classificadas nas categorias, levando-se em conta a quantidade de atletas inscritas em cada categoria:

Categorias	Nº de atletas inscritos	Quantas serão premiadas
<b>Geral Masculino e Feminino</b>		<b>1º ao 5º lugar</b>
<b>Individual por faixa etária (Solo)</b>	<b>até 9 atletas</b>	<b>1º lugar</b>
	<b>de 10 a 19 atletas</b>	<b>1º e 2º lugar</b>
	<b>20 atletas ou mais</b>	<b>1º, 2º e 3º lugar</b>
<b>Categoria Dupla</b>	<b>até 5 equipes</b>	<b>1º lugar</b>
	<b>de 6 a 9 equipes</b>	<b>1º e 2º lugar</b>
	<b>10 equipes ou mais</b>	<b>1º, 2º e 3º lugar</b>
<b>Categoria Quarteto</b>	<b>até 5 equipes</b>	<b>1º lugar</b>
	<b>de 6 a 9 equipes</b>	<b>1º e 2º lugar</b>
	<b>10 equipes ou mais</b>	<b>1º, 2º e 3º lugar</b>

a) Brinde para os 5 primeiros colocados no geral individual no Masculino e Feminino, dependendo dos patrocinadores

b) Sorteio de brindes entre todos os atletas presentes na premiação;

**Regra 36** - Haverá distribuição de 20 vagas\* de pódio para Volta à Ilha 2019 para:

a) 5 primeiros do **geral solo** masculino e feminino;

b) primeiro colocado de cada categoria solo masculino e feminino;

c) primeiro colocado da categoria dupla masculino, feminino e mista;

d) primeiro colocado da categoria quarteto masculino, feminino e mista;

e) Sorteio\* se não houver completado as vagas de pódio.

O atleta não terá direito a mais de uma vaga para a Volta à Ilha 2019, não importando a forma de obtenção: pódio, participação nos outros eventos da Eco Floripa e vaga garantida na Volta à Ilha do ano anterior. O atleta que obteve a vaga deverá obrigatoriamente fazer parte da equipe da Volta à Ilha.

**Para garantir a vaga, estes deverão pagar NO ATO da premiação (30/09) uma taxa de R\$400,00 (valor a ser descontado posteriormente).** Deverá preencher posteriormente a ficha de confirmação desta vaga por meio de link, login e senha enviada para seu e-mail. Posteriormente deverão pagar o restante da inscrição. Esta vaga é intransferível, deverá ser usada somente pelo atleta, sua assessoria ou seu grupo. Em caso de desistência, não haverá devolução deste pagamento.

**Regra 37** - Qualquer situação não prevista neste regulamento será analisada pelos organizadores do Desafio Praias e Trilhas.

## **RECOMENDAÇÕES**

- Esta é uma corrida diferente, onde o atleta deve se preocupar com alguns detalhes como:
- treinar preferencialmente em trilhas que tenham subidas e descidas;
- realizar treinos longos com o equipamento que usará no dia da prova, principalmente aquele usado para transportar a água;
- procurar usar um tênis apropriado para trilhas, que dê mais proteção aos pés e suporte "as pedras do caminho";
- tomar bastante líquido e ingerir outros alimentos nos postos de abastecimento, principalmente aquele corredor demorará mais tempo para completar a prova;
- estar preparado para completar a prova num tempo bem maior que numa prova "normal" de maratona.
- usar protetor solar e boné.