

REGULAMENTO

DICAS DA ORGANIZAÇÃO:

- SUGERIMOS QUE AS DUPLAS ORGANIZEM SEU ROTEIRO PARA QUE UM ATLETA DUPLIQUE OS DOIS ÚLTIMOS PERCURSOS, POIS DEPENDEM DO TRANSPORTE DE BARCO QUE NÃO É PERSONALIZADO, É COLETIVO E PODE DEMORAR.

- EXISTEM 24 POSTOS DE HIDRATAÇÃO DURANTE O PERCURSO, MAS SÃO EXCLUSIVOS PARA OS ATLETAS QUE ESTIVEREM CORRENDO NAQUELE TRECHO, OU SEJA, A EQUIPE QUE ESTÁ ACOMPANHANDO OU FAZENDO O TRANSPORTE DOS SEUS ATLETAS PRECISA LEVAR SUA PRÓPRIA HIDRATAÇÃO.

CATEGORIA INSANE - INDIVIDUAL - 65KM

TEREMOS ALÉM DOS 22 POSTOS DE HIDRATAÇÃO 2 POSTOS DE ALIMENTAÇÃO NO KM 35 RIO VERMELHO E NO POSTO EXCLUSIVO INSANE KM 48 RATONES.

- O RITMO DE PROVA TERÁ QUE TER NO MÁXIMO 10:00P/KM E O ATLETA TERÁ PRAZO 11:00H PARA COMPLETAR A PROVA, TERMINO ATÉ 18:00H LIC (LAGOA IATE CLUBE).

- TODOS OS ATLETAS NESTES POSTOS TERÃO QUE ASSINAR TERMO QUE ESTÁ APTO A CONTINUAR.

- PONTO DE CORTES, CADA ATLETA QUE NÃO CONSEGUIR PASSAR NO KM 35,6 RIO VERMELHO ATÉ AS 12:50H OU NO KM48,7 RATONES AS 15:00H, INFELIZMENTE SERÁ DESCLASSIFICADO.

- TODO ATLETA NESTES 2 POSTOS TERÃO QUE ASSINAR TERMO QUE ESTÁ APTO A CONTINUAR A CORRIDA.

INFORMAÇÕES GERAIS

1 - A inscrição do **Mountain Do Caixa Lagoa da Conceição** contempla uma mídia eletrônica com imagens da prova e do evento por equipe, simpósio festivo, almoço de premiação, Camiseta tecido tecnológico, boné, toalha, medalhão, troféus, hidratação, estacionamento pago nos postos de troca e traslado de vans e barco na etapa Lagoa da Conceição.

CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Regra 01 - Para ser considerada inscrita, a equipe deverá pagar a taxa de inscrição estipulado. Se alguma equipe deixar de cumprir as datas estipuladas terá sua inscrição cancelada. Não será devolvido o valor da inscrição da equipe eliminada ou desistente.

Regra 05 - O valor da inscrição não será devolvido em nenhuma hipótese. Também não será permitida a transferência da inscrição para outro evento e/ou outro participante, sob qualquer argumento.

ALTERAÇÕES EM GERAL

Regra 05 - Se alguma equipe desejar alterar sua categoria ou qualquer outro dado, poderá fazer até data prevista na programação.

ENTREGA DO KIT E SIMPÓSIO

Regra 06 - A entrega do kit será na sexta-feira, no local do simpósio, a partir das 14h até o horário de início do simpósio. O mesmo deverá ser retirado preferencialmente pelo monitor da equipe.

Regra 07 - Após a entrega do kit, será realizado um rápido simpósio, no qual serão dadas maiores informações sobre a prova. É muito importante a participação de todos. No simpósio será oferecido um coquetel de confraternização.

Regra 08 - A equipe e ou atleta que não retirar o seu kit na data e horário estipulado pela organização perderá o direito ao kit. Não serão entregues kits de corrida no dia do evento e nem após o evento.

Regra 09 - Não serão aceitas reclamações cadastrais após a retirada do kit.

Regra 10 - O tamanho das camisetas está sujeito a alteração, de acordo com a disponibilidade. Para a categoria de revezamento, ao selecionar o sexo Feminino, a camiseta será automaticamente baby look.

Regra 11 - A equipe e ou atleta está autorizada a correr com sua própria camiseta.

LARGADA E CHEGADA

Regra 12 - A largada será às 07h00 para a categoria Insane e às 8h de sábado para as equipes iniciantes. A chegada acontecerá no mesmo local.

PERCURSO DA PROVA

Regra 13 - Os percursos da prova têm terrenos variados entre bosque, lagos, praias, montanhas e muitas trilhas, portanto, é imprescindível prestar muita atenção nas sinalizações específicas do evento. Além da sinalização, haverá muitos fiscais da prova, além do apoio da Polícia Militar, Polícia Rodoviária, Exército, Marinha e Rádio amador (Rádio Grupo Litoral) e Serviço de socorro médico. Lembramos que os percursos não sejam de longas distâncias, contudo, são de alto grau de dificuldade devido à característica dos terrenos da prova.

Regra 14 - Caso algum atleta erre o trajeto, deverá retornar ao local onde ocorreu o erro para refazer o percurso.

Regra 15 - O trânsito local não será interrompido devido a grande extensão da prova. Será controlado em cruzamentos ou locais mais perigosos. Portanto, cada corredor é responsável por zelar pela sua segurança no trânsito, devendo tomar muito cuidado ao cruzar ruas e avenidas.

Regra 16 - Haverá em todo percurso fiscais de prova e em alguns pontos carros de apoio. Sempre que necessário solicite ajuda.

Regra 17 - Os percursos detalhados estão disponíveis em [percurso](#).

EQUIPES

Regra 18 - As equipes serão formadas por 2, 4 e 8 atletas com no mínimo 16 anos de idade.

Regra 19 - Cada equipe deverá ter um monitor (maior de idade) responsável pela mesma. As equipes formadas somente por atletas menores de 18 anos deverão ser acompanhadas por um monitor maior de idade que não necessariamente deve ser um dos atletas da equipe.

Regra 20 - Existem 9 categorias para a prova, são elas:

Categoria	Octeto	masculino	(composta	apenas	por	homens)
Categoria	Octeto	feminino	(composta	apenas	por	mulheres)
Categoria	Octeto	misto	(pelo	menos 2	corredores	do sexo oposto)
Categoria	Quarteto	masculino	(composta	apenas	por	homens)
Categoria	Quarteto	feminino	(composta	apenas	por	mulheres)
Categoria	Quarteto	misto	(pelo	menos 1	corredor	do sexo oposto)
Categoria	Dupla	masculina	(composta	por	homens)	
Categoria	Dupla	feminina	(composta	por	mulheres)	

Categoria Dupla mista (composta por um homem e uma mulher)

Atenção: Se não houver pelo menos 4 equipes inscritas em uma categoria, a organização automaticamente a fechará e fará a transferência das equipes para outra categoria.

Regra 21 - Caso um corredor tenha problemas no meio do percurso, o próprio atleta ou a equipe deverá avisar o primeiro fiscal que encontrar.

Regra 22 - O corredor substituído não poderá voltar a correr no dia da prova. Para a substituição existem duas opções: 1ª opção - O atleta que irá substituir o corredor desistente, assume a posição do corredor correndo todo seu percurso. Neste caso, a equipe poderá levar o atleta com qualquer meio de transporte. 2ª opção - A equipe solicita a largada do atleta do próximo posto de troca. Neste caso, a organização calculará o tempo para autorização da largada do próximo corredor, multiplicando os quilômetros

restantes do trecho do atleta desistente por 8 min.
A equipe escolherá entre as duas opções em caso de substituição!

Regra 23 - Sobre o tempo limite de prova para a segurança dos atletas.

a) O horário limite para término da prova de revezamento e insane é até às 18h00min.

b) Ponto de corte categoria revezamento (equipes) - Posto 7 (km 53) - Costa da Lagoa, a equipe cujo atleta 7 não chegar no posto 7 até às 16h00 será dada a largada do atleta 8 e posteriormente será acrescentado ao tempo da equipe o tempo adicional do atleta 7. Ex: o atleta 7 chegou no posto 7 às 16h37min, será acrescentado ao tempo total da equipe 37min.

Regra 24 - Existem 7 postos de troca na prova. Todo corredor deverá passar por dentro do funil montado em cada posto, para registro de sua passagem e troca de bastão.

Regra 25 - Os quartetos a sequência de troca é livre, ou seja, o atleta faz como preferir.

Atletas das duplas: a ordem do revezamento e a distância a ser percorrida por cada atleta é livre. Assim, os atletas da dupla podem correr distâncias diferentes entre si. O revezamento fica a critério de cada dupla, pode ser feito a cada percurso, a cada dois percurso, a cada três percurso, como cada dupla definir.

Regra 26 - Todos os postos de troca serão fechados após o tempo resultante da multiplicação dos quilômetros do percurso por 8 minutos. Em todos os percursos haverá fiscais de prova acompanhando o último colocado para fechar o posto.

Regra 27 - O uso do número da equipe entregue no kit é obrigatório e deve ser fixado na frente da camiseta de todos os atletas de maneira que esteja sempre visível.

Regra 28 - Cada equipe levará um bastão. O bastão deve estar sempre de posse do corredor em trajeto, que irá passar para o próximo corredor somente dentro dos limites do funil do posto de troca. Os atletas dos quartetos que correm dois percursos seguidos também devem passar sempre por dentro do funil.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

Regra 29 - Todo corredor pode receber durante o percurso água ou outro suprimento de seus companheiros ou do público.

Regra 30 - Cada equipe é responsável pela hidratação e alimentação de seus atletas. Tendo em vista que alguns percursos não têm acesso a carros, a organização disponibilizará vários pontos de hidratação conforme detalhado em [percurso](#).

TRANSPORTE DA EQUIPE

Regra 31 - Os veículos (carros, caminhonetes ou vans) para transportes dos corredores durante a corrida serão de responsabilidade de cada equipe. **Não será permitido uso de ônibus ou caminhão.** No caso das equipes com 8 atletas, o uso de dois veículos é mais vantajoso, pois enquanto o carro 1 pega o atleta 03, o outro leva o atleta 05, por exemplo. Lembramos que a logística de prova montou um esquema com tempo de sobra pensando nos contratempos em levar o próximo atleta.

HOSPEDAGEM E LOCAÇÃO DE VEÍCULOS

Regra 32 - A hospedagem e locação de veículos é por conta de cada atleta.

PENALIDADES

Regra 33 - A equipe será penalizada com acréscimo no tempo final ou desclassificação da prova, para cada vez que for flagrado um corredor ou a equipe nas seguintes situações:

1. Trocar o bastão fora da zona do funil;
2. Utilizar ônibus e caminhões para o transporte da equipe;
3. Estacionar o veículo em local inadequado, não obedecendo às recomendações dos fiscais, causando transtornos para o trânsito;
4. Desrespeitar os fiscais nos postos de troca ou qualquer membro da equipe organizadora;
5. Apresentar atitude anti-desportiva;

6. Ser transportado por qualquer tipo de veículo em seu trecho de corrida;
7. Largar antes do horário definido pela organização;
8. Colocar atletas que não se inscreveram na prova;
9. Não conseguir manter o ritmo mínimo predeterminado para a prova 8min/km;
10. Será permitido pacing durante toda a prova, com exceção do último quilômetro;
11. Cortar caminho (lembramos que temos mais de 200 pessoas, fitas, placas para controlar os percursos a atenção deve ser dobrada por se tratar de uma corrida em bosques e trilhas).

COMISSÃO TÉCNICA

Regra 34 - Haverá uma comissão técnica disciplinar para reprimir quaisquer dúvidas ou problemas ocorridos no dia da prova. Essa comissão será composta por 1 membro da organização e mais 2 professores de Educação Física contratados para tal função sem vínculo com a organização.

Regra 35 - Qualquer situação não prevista neste regulamento será decidida pela organização.

PREMIAÇÃO

Regra 36 - Todos os corredores que completarem o percurso no tempo estipulado receberão um medalhão de participação.

Regra 37 - Após a cerimônia de premiação, será oferecido um almoço para todos os atletas inscritos (**acompanhantes devem comprar seu ingresso até sexta (19) às 20h na secretaria do local do simpósio**). **Não serão vendidos ingressos na hora.**

Regra 38 - Todos os corredores das 3 primeiras equipes receberão troféus alusivos à prova nas categorias.

Regra 39 - Não há premiação em dinheiro.

Categoria Insane 65km - O Mountain Do foi a primeira corrida Trail Run do Brasil (2003) no início tínhamos o objetivo de popularizar o Trail Run, agora que a modalidade já está formada estamos caminhando de forma com muita **segurança e planejamento** o crescimento das distâncias.

Sabemos que a distância de 65km em seu futuro próximo terá premiação por categorias, mas para isso ser justo precisamos de coro (quantidade) de participantes.

Resumo - A regra para 2018 e 2019 é tentar premiar até 50% dos inscritos.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

75 dias antes de encerrar as INSCRIÇÕES - devolução 100% do valor.

45 dias antes de encerrar as INSCRIÇÕES - devolução 50% do valor.

INSCRIÇÕES ENCERRADAS: A inscrição é pessoal e intransferível e o seu valor não será devolvido em nenhuma hipótese. Também não será permitida a transferência da inscrição para outro evento e/ou outro participante, sob qualquer argumento.

INSCRIÇÕES, VALORES E PRAZOS

As inscrições de cada etapa estarão abertas 120 dias antes da realização da prova e serão feitas [VIA INTERNET](#), limitadas ao número máximo de 800 ATLETAS.

A organização poderá alterar a data da prova antes das inscrições estarem abertas. Assim que as inscrições abrirem, a data estará confirmada.

Os valores das inscrições estão disponíveis na seção INFORMAÇÕES GERAIS e no site onde as inscrições são feitas.

A ORGANIZAÇÃO poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar prazos e adicionar ou limitar o número de inscrições de cada PROVA em função de necessidades e disponibilidades técnicas ou estruturais, sem prévio aviso.

O atleta será considerado inscrito ao:

- a. Preencher corretamente e por completo o cadastro no site responsável pela inscrição;
- b. Efetuar o pagamento do valor da inscrição;

Não serão aceitas inscrições via telefone.

GUARDA-VOLUMES

Não teremos Guarda-volumes nesta edição!!

***PERTENCES ENCONTRADOS NO LOCAL DA PROVA, SERÃO GUARDADO POR 30 DIAS, APÓS SERÃO DESTINADOS A DOAÇÃO.**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fazer sua inscrição para a prova, o ATLETA concorda em ceder o uso da sua imagem pelos organizadores, patrocinadores e parceiros do evento para fins comerciais e/ou institucionais de forma não ofensiva, em qualquer mídia, por prazo indeterminado.

Dúvidas ou informações técnicas, esclarecer com a ORGANIZAÇÃO, através do contato@sportsdo.com.br ou do telefone (48) 33437011 - (48) 9983.9255 de segunda à sexta das 8:00 às 18:00h.