



Marão Sky UP'19

Regulamento Organização

Artigo 1. ADMT - Associação Desportiva Marão Trail – Associação sem fins lucrativos, com sede na União de Freguesias de Amarante, município de Amarante, promove o Marão Sky UP. Evento desportivo de skyrunning no dia 3 de Novembro de 2019.

Descrição das provas

Artigo 2. Corridas.

- a. **Marão SkyRace***: corrida de montanha em competição a pé por 30 km, com 3 000 m de desnível positivo e 3 000 m de desnível negativo; consiste em percorrer o maciço central da Serra do Marão passando pelo ponto mais alto (1 416 m). Começa às 8:30 até às 16:30 de domingo, dia 3; num total máximo de 8 horas para a sua realização. E um limite de 200 participantes.
- b. **Marão Mini-SkyRace***: corrida de montanha em competição a pé por 13 km, com 1 100 m de desnível positivo e 1 100 m de desnível negativo; consiste em percorrer o maciço central da Serra do Marão. Começa às 09:00 até às 14:30 de domingo, dia 3; num total máximo de 5 horas e 30 minutos para a sua realização. E um limite de 200 participantes.
- c. **Caminhada de Ansiães**: caminhada lúdica de (+-) 10 kms; consiste em percorrer as fraldas da Serra do Marão. Começa às 09:00 até às 14:30 de domingo, dia 3; num total máximo de 5 horas e 30 minutos para a sua realização. E um limite de 50 participantes.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o desnível se assim o entender sendo a alteração, no caso do desnível, nunca superior a 10%.

* corridas inseridas no campeonato de promoção de Skyrunning da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

O MSR, o MMSR e a Caminhada de Ansiães têm o seu início e fim no Centro de Lazer de Ansiães, no lugar do Eido, freguesia de Ansiães, em Amarante (41.15009, -7.57128).



Artigo 3. Programa/Horário

Abertura das inscrições

Quarta-feira, 15.05.2019

Domingo, 27.10.2019

Fecho das inscrições

Sábado, 02.11.2019

16:00 – Abertura do Secretariado

19:00 – Fecho do Secretariado

Domingo, 03.11.2019

06:30 – Abertura do Secretariado

07:30 – Abertura da zona de partida do MSR

07:40 – Briefing MSR

08:30 – Partida do MSR (30 kms)

08:40 – Fecho da partida do MSR

08:40 – Abertura da zona de partida do MMSR

08:45 – Briefing do MMSR

09:00 – Partida do MMSR (13 kms)

09:10 – Fecho da partida do MMSR

09:15 – Fecho do Secretariado

09:30 – Início da Caminhada

11:00 – Previsão de chegada para o primeiro atleta do MMSR (13 kms)

11:40 – Previsão de chegada para o primeiro atleta do MSR (30 kms)

14:30 – Fecho de Meta do MMSR (13 kms)

17:00 – Fecho de Meta do MSR (30 kms)

16:10 – Entrega de prémios do MARÃO SKY UP

18:00 – Encerramento do MARÃO SKY UP

Ética e valores

O Marão Sky UP apoia-se com a ética e valores essenciais que preocupam corredores, patrocinadores, voluntários e organizadores aliados a uma prática desportiva sã.



Artigo 4. A eco responsabilidade. Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos. Aconselhamos que descarregue o percurso em gps (a ser enviado oportunamente no Guia do Atleta), em caso de dúvida sua será o mais correto seguimento. A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva (pilhas, papel, plástico, etc.). A marcação do percurso será percorrida e efetuada a pé até ao próprio dia do evento.

A limpeza do percurso realizar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor (fecho dos "vassouras"). A comunicação sobre papel estará reduzida ao mínimo, privilegiando o suporte eletrónico.

Artigo 5. A responsabilidade social marca o Marão Sky UP. Conscientes do imenso privilégio dos que podem correr em total liberdade pelos caminhos de montanha, é indispensável partilhar esta ilusão com todos os que não podem disfrutar plenamente da natureza.

Artigo 6. A solidariedade, o respeito dos corredores, dos voluntários, dos patrocinadores, dos parceiros e do público são elementos primordiais do Marão Sky UP.

Condições de participação

O MSR e o MMSR são corridas exigentes que se correm em semi-autonomia pelo meio da montanha. Aconselhamos os participantes a estarem em muito boa condição física e terem experiência neste tipo de corridas. Os participantes têm que estar preparados no decorrer da prova para gerir condições adversas, por vezes muito difíceis, ora físicos ora mentais derivados de um grande esforço. A organização reserva o direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal patológico que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Artigo 7. Idade mínima para participação.

Nas corridas (MSR e MMSR) a participação está aberta a toda pessoa com 18 anos ou mais, com exceção do Mini-SkyRace, onde a idade mínima de participação é de 16 anos, devendo estes, nestes casos, apresentar a autorização de participação assinada pelo encarregado de educação. Na Caminhada não existe idade mínima de participação, mas no caso de ter uma idade inferior a 10 anos o menor tem de ir obrigatoriamente acompanhado por alguém inscrito nesta disciplina com idade igual ou superior a 16 anos e o qual será responsável pelo menor.

Artigo 8. Declaração do atleta.

Para validar a inscrição é imprescindível aceitar o regulamento e isentar os organizadores de responsabilidade em caso de acidente ou danos corporais sofridos durante a competição ou depois. Esta declaração realiza-se durante a inscrição. E se necessário o preenchimento e envio das declarações exigidas pela organização.

Artigo 9. Seguro.



Todos os participantes terão após validação da sua inscrição um seguro de acidentes pessoal durante a corrida, conforme legislação em vigor da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Dec. Lei 10/2009), com capitais mínimos obrigatórios:

- a. Morte – 27 100 €;
 - b. Invalidez Permanente – 27 100 €;
 - c. Despesas de Tratamento – 4 340 €;
 - d. Despesas de Funeral – 2 170 €
- Sujeito ao pagamento da franquia – 100 €

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimentos em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro, normalmente até três dias após a realização da corrida.

Artigo 10. Direitos de imagem.

Todo participante renuncia ao direito de usar a sua imagem e autoriza a organização e seus patrocinadores a utilizar e publicar livremente qualquer fotografia ou vídeo gravado no contexto do presente evento.

Artigo 11. Inscrições.

A inscrição será feita através da página <https://stopandgo.com.pt/>. Para as inscrições referentes às corridas Marão Sky UP serão geradas referências automáticas para os participantes efetuarem pagamento automático, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento. Receberão um SMS com os dados de pagamento. Em caso de necessidade contactar a organização através do endereço eletrónico maraotrail@gmail.com ou de suporte geral@stopandgo.com.pt. As inscrições só estarão validadas depois de remetidas na plataforma.

É possível verificar o estado de uma inscrição "Lista de inscritos" na página web maraotrail.pt.

Toda a inscrição validada até 01/09/2019 dá direito ao kit de atleta completo.

	Marão SkyRace	MMSR	Caminhada Ansiães
15/05 a 22/09/2019	20€	13€	10€
23/09 a 13/10/2019	25€	16€	10€
14/10 a 27/10/2019	30€	20€	12€



Limite de inscrições:

MSR (30 kms) » 200 participantes

MMSR (13 kms) » 200 participantes

Caminhada (10 kms) » 50 participantes

As inscrições abrem a 15/05/2019.

KIT ATLETA inclui:

- Dorsal personalizado;
- Training t'shirt Marão Sky Race;
- Seguro desportivo;
- Abastecimentos em pontos-chave das corridas;
- Apoio de segurança, resgate e evacuação por equipas especializadas em montanha;
- Apoio socorrista da [Cruz vermelha de Amarante](#) e dos [Bombeiros Voluntários de Baião](#);
- Apoio em passagens de estradas pela Guarda Nacional Republicana;
- Recolha dos atletas desistentes num dos grandes abastecimentos ou em pontos-chave;
- Prémio finisher;
- Abastecimento final;
- Possibilidade de banhos quentes junto da META;
- Percurso devidamente balizado com marcações ecológicas e reutilizáveis.

Artigo 12. Modificação da inscrição.

Um atleta inscrito pode pedir uma mudança para qualquer uma das outras corridas, sempre e quando existam vagas disponíveis e que as inscrições não estejam encerradas. Cada inscrição é pessoal e intransmissível e não poderá solicitar a sua alteração para um outro participante. Só se aceitará uma modificação por inscrição e nas seguintes condições:

- a. Para um pedido antes de 22/09/2019, será devolvida 80% da diferença.
- b. Para um pedido entre 23/09/2019 e 13/10/2019, será devolvida 60% da diferença.
- c. Para um pedido a partir de 14/10/2019, não se devolverá qualquer valor.

Para poder modificar a inscrição deverá o comunicar à Organização através do correio eletrónico maraotrail@gmail.com (e mediante o envio do número do IBAN; sem esta referência, não se pode proceder à devolução).

Artigo 13. Anulação da inscrição.

Um atleta pode pedir a anulação da sua inscrição no caso de não poder participar na corrida. E só poderá efetuar um reembolso nas seguintes condições:



- a. Para um pedido antes de 22/09/2019, 70% da taxa de inscrição será reembolsada.
- b. Para um pedido entre 23/09/2019 e 13/10/2019, 50% da taxa de inscrição será reembolsada.
- c. Para um pedido entre 14/10/2019 e 28/10/2019, 30% da taxa de inscrição será reembolsada, mediante apresentação de atestado médico que comprove lesão impeditiva de participar na prova.

Condições da prova

Artigo 14. Horários de desqualificação.

Existem vários horários de desqualificação indicados na página web maraotrail.pt do Marão Sky UP (descrição de cada prova). Estes horários podem ser modificados a qualquer momento pela organização. Os atletas que desejem seguir o percurso, aqueles que tenham ultrapassado os horários de desqualificação, estarão de imediato fora da prova, sendo-lhes retirado o dorsal e o chip por elementos da organização. Estes querendo continuar estarão por sua própria responsabilidade. As barreiras horárias serão sempre tendo em conta a saída dos atletas nos abastecimentos e não a sua entrada.

Artigo 15. Partida.

Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, uma hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

Existirá um controlo zero à Partida.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que, poderão iniciar a corrida com um atraso máximo de 10 minutos, após este período, serão desclassificados.

Artigo 16. Percurso.

As provas do Marão Sky UP percorrem na sua maioria caminhos de montanha, percorrendo trilhos de três percursos pedestres de pequena rota marcados, e dadas as suas características singulares é a mais agreste entre as várias cordilheiras montanhosas de Portugal, apesar da sua relativa baixa altitude.

Na impossibilidade de se realizar o corte de tráfego rodoviário em algumas 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.

Artigo 16. Abastecimentos.

Existem vários tipos de abastecimentos distribuídos ao longo do percurso:

- ligeiros (bebidas, alimentos doces)
- consistentes (bebidas, alimentos doces, alimentos salgados)
- muito consistentes (bebidas, alimentos doces, alimentos salgados)



O responsável do abastecimento poderá proibir, ou limitar, o acesso dos acompanhantes para facilitar a gestão da prova.

Artigo 17. Dorsal.

É obrigatória a apresentação de um documento de identificação com fotografia para levantar o Kit do atleta. Em caso algum pode ser utilizado por uma terceira pessoa, sendo pessoal e intransmissível. Durante a prova, o dorsal tem que permanecer sempre **bem visível** a toda a organização, no peito ou cintura; não podendo ser recortados, dobrados ou modificados. Poderá ser motivo de penalização ou desclassificação imediata a sua manipulação.

Artigo 18. Controlos.

O número e a localização dos controlos de cronometragem e de material não serão comunicados pela organização.

Artigo 19. Cronometragem.

É obrigatória a picagem em todos os pontos de controlo previstos para o efeito, saída e chegadas incluídas.

O serviço de cronometragem estará a cargo da empresa [Stop and Go](#) e serão fornecidos dorsais com chips integrados.

Artigo 20.

Material obrigatório e aconselhado.

	MSR	MMSR
Dorsal	Obrigatório	Obrigatório
Copo reutilizável ⁽¹⁾ (mínimo 15 cl)	Obrigatório	Obrigatório
Alfinetes ou porta-dorsal	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional (com saldo e os números da organização guardados e sem numero oculto)	Obrigatório	Obrigatório
Manta de sobrevivência (mínimo 140x210cm)	Recomendado*	Recomendado*
Apito	Recomendado*	Recomendado*
Casaco impermeável com capuz	Recomendado*	Recomendado*
Reserva de água (mínimo 1L)	Recomendado*	Recomendado*
Reserva Alimentar de segurança	Recomendado*	Recomendado*
Proteção da cabeça tapando as orelhas (autorizado usar tubular)	Recomendado*	Recomendado*
Banda elástica adesiva (mínimo 80x3cm, género strapping)	Recomendado*	Recomendado*

(1) Por razões de sustentabilidade, não haverão copos nos abastecimentos. Após a sua inscrição o atleta tem a possibilidade de comprar um eco copo numa das várias lojas existentes.



* Recomendado, salvo se a organização à partida da prova decidir ser obrigatório.
Recomenda-se que o atleta leve uma quantia em numerário, para fazer face a algum imprevisto.

Todo o atleta tem de ter o material obrigatório durante toda a prova, sob pena de ser desclassificado. Em função das condições meteorológicas, a organização anunciará durante o briefing que antecede a prova, se algum do material recomendado poderá ser obrigatório.

Na Caminhada lúdica não existe material obrigatório.

Artigo 21. Abandono voluntário.

Exceto em caso de lesão, só é possível abandonar num posto de controlo ou abastecimento. Se este ponto não for acessível por veículo, o atleta terá de aceder pelos seus próprios meios até ao ponto de evacuação mais próximo. Recomenda-se em caso de desistência que o faça na base de vida. Está proibido deixar o percurso marcado sem informar a organização e ser devidamente autorizado por esta. É obrigatório verificar se se trata de um ponto de controlo de cronometragem.

Artigo 22. Abandono obrigatório.

A organização pode deter momentaneamente um corredor ou obrigá-lo a abandonar a prova se considerar que o seu estado põe em perigo a sua integridade física e a sua segurança.

Artigo 23. Meteorologia.

Em caso de condições meteorológicas adversas, a organização reserva-se o direito de encerrar a prova, modificar o percurso, os horários de desqualificação, a hora de saída da prova, inclusive anulá-la.

Artigo 24. Penalização ou desqualificação.

Os comissários de prova vigiarão a aplicação do regulamento e estarão habilitados a aplicar as penalizações ou desqualificações previstas.

O júri da prova, constituído pelo Director de Prova, o Presidente do Júri e pelos juízes-árbitro, que são nomeados pelo Conselho de Arbitragem da FCMP e pelo Delegado da FCMP; estes têm a responsabilidade de avaliar todas as reclamações. Estas devem ser resolvidas até 24 horas após o término da prova e constar da Ata final.

Violação do regulamento	Penalização / Desclassificação
Saída do percurso, não respeitando o itinerário balizado ou sinalizado	30 minutos
Saída do percurso marcado representando um atalho importante (exigir-se-á os dados de gps, se o levar)	1 a 3 horas
Ausência de algum outro elemento do equipamento obrigatório ou sua manipulação	2 horas
Abandono voluntário de lixo durante a corrida	2 horas



Ausência de um elemento do equipamento obrigatório de segurança: dorsal, telemóvel operacional com o número da organização guardado, copo reutilizável e porta-dorsal	Desclassificação
Danificar ou modificar o material colocado pela organização	Desclassificação
Impedir ser ultrapassado ou a devida progressão de outro participante na corrida	Desclassificação
Ignorar as indicações dos elementos da organização	Desclassificação
Ter uma conduta antidesportiva (comportamento e/ou linguagem ofensiva a: atletas, organização, voluntários ou público)	Desclassificação
Não respeitar as indicações da organização ou colaboradores (GNR, Bombeiros, Cruz Vermelha, etc.)	Desclassificação
Não passar por um ponto de controlo	Desclassificação
Saída de um ponto de controlo posteriormente ao horário de desqualificação	Desclassificação
Não assistência a uma pessoa em dificuldade (ferida, grande exaustão, hipotermia...)	Penalização de 1 h ou desqualificação , em função das consequências
Abandono da prova sem avisar a organização	Proibição de participar nas próximas edições
Provocar um acidente de forma voluntária	Proibição de participar nas próximas edições
Outra falta ao regulamento ou falta de ética na prova	Em função da decisão do júri da prova

Cada uma destas faltas ao regulamento acumulam todas as vezes que ocorram.

Será igualmente responsabilidade do jurado da prova estabelecer as penalizações e a dureza destas, que oscilarão mediante a desclassificação e a expulsão do evento atendendo aos critérios de gravidade e em proporcionalidade das mesmas.

Artigo 25. Reclamações.

Podem-se apresentar reclamações por escrito ao jurado da prova. Deverão ser apresentadas o mais tardar até 1 hora após a distribuição dos prémios da respetiva prova, ou conclusão do atleta na mesma. Estas só serão aceites depois de pago uma fiança de 40€. A fiança só será reembolsada se o Jurado de Prova considerar que a reclamação é justificada. As reclamações serão por escrito devendo cumprir um tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

- Nomes e apelidos da pessoa que a realiza;
- Número do cartão de cidadão ou similar;
- Nome e apelidos dos/as atletas afetados;
- Número de dorsal;
- Situações que alegam.

Para mais informações, consultar o **Regulamento de Competições de Skyrunning da FCMP**.



Condições pós prova

Artigo 26. Meta

Chegada à meta, os corredores podem usufruir de alimentação final, recorrer aos balneários/banhos e à equipa de emergência presente.

A organização não se responsabiliza pelos bens deixados a qualquer um dos voluntários durante a participação do atleta numa das provas.

Classificações e prémios

Artigo 27. Classificação geral.

- a. MARÃO SKYRACE: troféu para os três primeiros homens e mulheres e três primeiras equipas.
- b. MARÃO MINI-SKYRACE: troféu para os três primeiros homens e mulheres e equipas.

As equipas serão constituídas pelos seus 3 melhores elementos e vence a com menor número de pontos. Cada ponto será atribuído em função da classificação geral dos seus elementos. Exemplo, para um atleta que termine em 11º, atribui-se 11 pontos.

Artigo 28. Classificação por categorias.

Os atletas serão classificados conforme escalões abaixo indicados. A falta de comparência na entrega de prémios implica a perda do mesmo.

Escalões Masculinos:

Juv – 16 a 17

Sub 23 – 18 a 22 anos

Seniores - 23 a 39 anos

Vet I - 40 a 49 anos

Vet II – mais de 50 anos

Femininos:

Juv – 16 a 17 anos

Sub 23 – 18 a 22 anos

Seniores – 23 a 39 anos

Vet I - 40 a 49 anos

Vet II - mais de 50 anos



Nota: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões usar-se-á a regra da FCMP e será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

Artigo 29. Finisher

Todos os que acabem (finishers) beneficiarão de uma lembrança correspondente à sua prova.

Artigo 30. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela Organização e cujas decisões não haverá recurso.

O presente regulamento foi feito mediante os critérios definidos pela FCMP - Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Ansiães, 30 de Abril de 2019