



# SERRA AMARELA SKY MARATHON REGULAMENTO

## Índice

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação das diferentes provas	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	04
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.4. Tempo limite	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	05
2.7. Locais de abastecimento	05
2.8. Material obrigatório	06
2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.10. Penalizações/ Desqualificações	06
2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.12. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	08
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	09
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	09
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	09
5. Informações	11
5.1. Como chegar	11
5.2. Onde ficar	11
6. Marcação e controles	11
7. Responsabilidade ambiental	11
8. Direitos de imagem	11
9. Apoio de emergência	11
10. Casos omissos	11
11. Diversos	11

### MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 08 de Junho 2020.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas do evento **Serra Amarela SkyMarathon** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.6. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal. Em caso de linguagem inadequada o atleta será penalizado de acordo com o *Regulamento de Competições de Skyrunning* da FCMP.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

Será no dia 14 de Junho de 2020, que a **Carlos Sá Nature Events** organizará a **terceira edição do evento Serra Amarela SkyMarathon**, em parceria com o **Município de Ponte da Barca**.

A aposta na Serra Amarela surge do reconhecimento das potencialidades fantásticas desta região, com toda a sua beleza e relevo agreste, para a prática da modalidade em franco crescimento em Portugal.

Com início e fim na Aldeia de Entre Ambos os Rios, este evento terá as distâncias de 48 Km, 33Km, 23Km, 15Km e caminhada solidária 9Km. A prova rainha será a **SkyMarathon, com cerca de 48kms**.

Os participantes percorrerão mais uma vez trilhos inóspitos, por castelos, rios, vegetação luxuriante e verdejante, com vistas incríveis sobre os espelhos de água da **Albufeira de Vilarinho das Furnas** e da **Albufeira de Tamente**, pelas aldeias preservadas de **Lindoso, Germil, Paradela, Sobredo, Lourido, Ermida, S. Miguel e Froufe**, aldeias que fazem parte deste maciço montanhoso do único Parque Nacional de Portugal – o Parque Nacional Peneda-Gerês!

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica de Entre Ambos os Rios e reforço alimentar na meta.

Também acontecerá o **Serra Amarela Kids**, no qual as crianças entre os 6 e os 17 anos poderão correr pequenas distâncias, de carácter não competitivo, nos seguintes escalões:

- Até aos 6 anos inclusive – 150 m
- Dos 7 anos aos 10 anos – 950m
- Dos 11 anos aos 13 anos – 1800m
- Dos 14 anos aos 17 anos – 2700m

As inscrições para o Serra Amarela Kids são gratuitas e poderão ser feitas no próprio dia.

### 2.2. Programa

#### 13 de Junho (Sábado)

**15h00 – 19h00** – Funcionamento do secretariado na Escola Básica de Entre-ambos-os-rios (Município de Ponte da Barca).

#### 14 de Junho (Domingo)

**06h30 – 07h30** – Entrega de dorsais Escola Básica de Entre-ambos-os-rios para as provas de 48 Km e 33Km

**08h00** – Partida das provas SkyMarathon 48Km e SKy Race 33 km  
**08h00 – 8h45** – Entrega de dorsais para as provas de 23 Km, 15Km e Caminhada Solidária 9km  
**09h00** – Partida das provas Sky Race 23Km, Mini Sky Race 15 km e Caminhada Solidária 9km  
**10h30** – Chegada prevista dos primeiros atletas Mini Sky Race 15 Km  
**11h00** – Chegada prevista dos primeiros atletas Sky Race 23 Km  
**10h30** – Chegada prevista dos primeiros atletas Sky Race 33 Km  
**12h00** – Chegada prevista dos primeiros atletas SkyMarathon 48 Km  
**12h00** – **Serra Amarela Kids**  
**13h30** – Cerimónia de entrega de prémios.

**Os atletas devem dirigir-se para o local de partida de forma autónoma.**

### 2.3. Mapa / perfil altimétrico

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/serraamarela>

### 2.4. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **Serra Amarela SkyMarathon 48 Km é de 11h.**
  - Barreira horária para o **Serra Amarela SkyMarathon 48 Km: os atletas que cheguem ao Km 15 com 3h30 de prova serão barrados.** Poderão prosseguir pelo percurso dos 33km, ficando classificados nesta distância.
- Para as restantes provas não haverá tempo limite.

### 2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição

### 2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

### 2.7. Locais de abastecimento

- **Serra Amarela SkyMarathon 48 km**
  - 1º abastecimento - Ermida – 7 Km
  - 2º abastecimento – Louriça – 15 km
  - 3º abastecimento – Lindoso – 22 Km
  - 4º abastecimento – Louriça – 29 Km
  - 5º abastecimento – Germil – 37,5 Km



- **Serra Amarela Sky Race 33 km**
  - 1º abastecimento - Ermida – 7 Km
  - 2º abastecimento – Louriça – 15 Km
  - 3º abastecimento – Germil – 23,5 Km
- **Serra Amarela Sky Race 23 km**
  - 1º abastecimento – Ermida – 7 Km
  - 2º abastecimento – Germil – 13,5 Km
  - 3º abastecimento – Paradela – 18 Km
- **Serra Amarela Mini Sky Race 15 km**
  - 1º abastecimento – Paradela - 9,5 Km

Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

## 2.8. Material Recomendado

Material Recomendado	Mini Sky Race 15 km	Sky Race 23 km	Sky Race 33 km	SkyMarathon 48 km
Luz frontal ou lanterna				
Reservatório de água	x	x	x	x
Manta de sobrevivência	x	x	x	x
Apito	x	x	x	x
Impermeável	x	x	x	x
Telemóvel	x	x	x	x

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

## 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.10. Penalizações/ Desqualificações

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

**A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.**

## 2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## 2.12. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição (local, página web)

A inscrição é realizada *online* através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

- **Serra Amarela SkyMarathon 48 km**

35 Euros (para inscrições realizadas nas 2 últimas semanas antes da prova acresce o valor de 5€)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Sky Race 33 km**

28 Euros (para inscrições realizadas nas 2 últimas semanas antes da prova acresce o valor de 5€)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a



organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Sky Race 23 km**

22 Euros (para inscrições realizadas nas 2 últimas semanas antes da prova acresce o valor de 5€)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Mini Sky Race 15 km**

17 Euros (para inscrições realizadas nas 2 últimas semanas antes da prova acresce o valor de 5€)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Caminhada Solidária 9 km**

10 euros (para inscrições realizadas nas 2 últimas semanas antes da prova acresce o valor de 5€)

O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, lanche na meta assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

### 3.3. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

### 3.4. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

### 3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 13 de Junho de 2020: 15h00 às 19h00, na Escola Básica de Entre-ambos-os-rios;
- Dia 14 de Junho de 2020: 06h30 – 07h30, na Escola Básica de Entre-ambos-os-rios, para participantes das distâncias 48km e 33km;
- Dia 14 de Junho de 2020: 08h00 – 08h45, na Escola Básica de Entre-ambos-os-rios para os participantes nas restantes distâncias.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Data, local e hora entrega de prémios**

Conforme programa.

### **4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas**

### **4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas**

Irà haver classificação por categorias determinada pela ATRP. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos
- M Sub - 23 e F Sub - 23 – 20 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 44 anos
- M45 e F45 – 45 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 54 anos
- M55 e F55 – 55 a 59 anos
- M60 e F60 – mais de 60 anos

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas SASM 48Km, SASM 33 Km, SASM 23 Km e SASM 15Km, da seguinte forma:

- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M40 e F40 – 40 a 49 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) - agrupam-se o M40 e M45 e/ou F40 e F45;
- M50 e F50 – 50 a 59 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) – agrupam-se o M50 e M55 e/ou F50 e F55;
- M60 e F60 – mais de 60 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres).

### Serra Amarela SkyMarathon 48 km – classificação geral

#### **Masculino:**

1º – Troféu, inscrição 2021

2º – Troféu, inscrição 2021

3º – Troféu, inscrição 2021

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

Serra Amarela Sky Race 33 km – classificação geral

**Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

Serra Amarela Sky Race 23 km – classificação geral

**Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

Serra Amarela Mini Sky Race 15 km – classificação geral

**Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2021
  - 2º – Troféu, inscrição 2021
  - 3º – Troféu, inscrição 2021
-

### Equipas

**SASM 48 km / SASR 33 km / SASR 23 km / SAMSR 15 km**

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

[LINK PARA O LOCAL](https://goo.gl/kvH23K): <https://goo.gl/kvH23K>

### **5.2. Onde ficar**

Mais informação em <http://www.cmpb.pt/alojamentos.php>

## **6. Marcação e controles**

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles 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 depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **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. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **10. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.