



BRUTUS BRAVE LAKE FUN EDITION 26 de maio de 2024

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

A BRUTUS BRAVE LAKE (FUN EDITION) é uma prova de corrida com obstáculos, organizada pela Associação Cicloturista do Cabeço de Mira (ACCM), contando com os apoios da Câmara Municipal de Mira, Junta de Freguesia de Mira, Junta de Freguesia da Praia de Mira, Parque de Campismo “Vila Caia”, empreendimento “Herdade do Lago Real” e Hotel Quinta da Lagoa. Num circuito inserido em plena natureza, utilizando o mais possível os recursos naturais da zona em que se insere, inclui obstáculos naturais e estruturas montadas ao longo do percurso por entre floresta e lagoas.

A FUN EDITION não tem vertente de competição, sendo para um público muito abrangente, desde aqueles que nunca experimentaram e querem iniciar-se nesta modalidade, passando pelos que querem apenas divertir-se em grupo com os seus amigos, colegas ou familiares, àqueles que já andam neste circuito há mais tempo e têm aqui uma oportunidade para treinar e preparar-se para provas competitivas. A maior parte dos obstáculos são bastante acessíveis, existindo naturalmente obstáculos de maior dificuldade que não são obrigatórios. O que se pretende essencialmente é que os participantes se divirtam, sendo que devem comprometer-se em desafiar-se e tentar fazer o seu melhor, não sendo este, no entanto o objectivo primordial do que se pretende que seja uma versão FUN.

1 - DATA , HORA E LOCAL DA REALIZAÇÃO DA PROVA

A prova realiza-se no dia 26 de maio de 2024, com início às 09H30, com partida e chegada no Parque de Campismo “Vila Caia”, sito no lugar de Lagoa, concelho de Mira.

Coordenadas: Latitude 40° 26.841´N ; Longitude 8° 45.416´O

2 - PERCURSOS

- O percurso principal terá cerca de 10 Km. Cada participante terá de enfrentar mais de 30 obstáculos montados pela organização e também naturais, com diferentes níveis de dificuldade. Tanto a

partida como a chegada será no Parque Campismo “Vila Caia”, com passagem pela “Herdade do Lago Real”, pelo Hotel Quinta da Lagoa, por lagoas e trilhos de mata e pinhal dentro dos limites da freguesia de Mira.

- Existirá um percurso menor, de cerca de 5 km, com cerca de 20 obstáculos para iniciação à modalidade.

O percursos só serão divulgados no dia do evento sendo marcado com fitas e setas de sinalização em locais estratégicos. Alguns obstáculos serão vigiados por voluntários.

Consoante o número de inscrições, as partidas serão realizadas em grupos de atletas em nº a definir pela organização, com intervalos de tempo, de forma a garantir a fluidez da prova. Sempre que possível atletas da mesma equipa partirão na mesma vaga, podendo juntar-se várias equipas num mesmo horário de partida.

Nota: no dia anterior à prova serão publicadas listas de partida, com a ordem de partida desejável. No entanto, estes horários serão indicativos, reservando-se a organização a efetuar as alterações que se verificarem necessárias no decorrer da partida, com vista a atender a quaisquer situações imprevistas, necessidades de melhoria ou imperativos de última hora.

3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. Uma corrida de obstáculos envolve sempre alguns riscos, e é fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda ou resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes da atividade física intensa.

Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, pelo que se aconselha que consultem o seu médico antes de realizar a corrida. A partir do momento em que um atleta se inscreve, depreende-se que se sente física e psicologicamente preparado para o esforço físico inerente à prova e que tem noção dos potenciais riscos que a superação de alguns obstáculos podem envolver.

É da responsabilidade do participante procurar notificar um elemento do staff sempre que ocorra qualquer lesão, ferimento ou ameaça à sua integridade física.

Apesar de existirem 2 momentos de fornecimento de hidratação e sólidos, o próprio atleta é responsável por garantir o estado de hidratação e nutrição adequados à realização do esforço necessário para concluir esta prova.

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 no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de qualquer outra natureza, a si mesmo 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.

O dorsal atribuído via inscrição é pessoal e intransmissível. Os participantes devem usar o dorsal oficial do evento em sítio visível.

4 - CATEGORIAS

Sendo uma prova FUN, não haverá classificação, nem pódios. Existirão 2 percursos, um de 10 km e outro de 5 kms. Para o percurso mais longo existirão chips para contagem de tempo, e será afixado o tempo, a título informativo.

Não será obrigatório superar todos os obstáculos, pelo que rastejar, correr, saltar, escalar, passar por cursos de água, poças de lama e areias, serão um desafio pessoal mas ao mesmo tempo uma oportunidade de cooperação em equipa, sendo encorajada a inscrição em equipa e a entreatajuda entre os atletas das equipas, a diversão e companheirismo, motivo pelo qual **não haverá contagem de tempos e classificações e não serão atribuídos prémios finais**. Alguns obstáculos poderão não estar ao alcance de todos, daí os participantes não serem obrigados a ultrapassá-los se não se sentirem confortáveis. O objetivo não é vencer, mas superar-se, sendo que o atleta deverá tentar superar o máximo de obstáculos que conseguir, tendo que ter, ao mesmo tempo, consciência das suas limitações.

Serão aceites equipas a partir de 4 elementos, sendo premiadas as 3 equipas mais numerosas (1ª - um leitão, 2ª um presunto e 3ª um bacalhau).

5 - INSCRIÇÕES E VALORES

A idade mínima para participar na corrida é de 12 anos. Os menores de 16 devem apresentar um Termo de Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado de educação e uma cópia do B.I. ou Cartão Cidadão do mesmo, quando procederem à credenciação. Os menores de 12 anos apenas poderão participar na prova sendo acompanhados por um responsável maior de idade durante todo o percurso (este acompanhante responsável pode não ser o próprio Encarregado de Educação, mas tal deverá ser especificamente designado por este no Termo de Responsabilidade).

Os montantes pagos pelas inscrições não são devolvidos nem transmissíveis. Em caso de desistência ou não comparência não haverá lugar a reembolso.

As inscrições em equipa oferecem a possibilidade de usufruir de descontos a partir de 10 elementos. Para tal, antes de inscrever a equipa, o responsável de cada equipa deve contactar a organização, para que seja fornecido um voucher de desconto.

TARIFAS INSCRIÇÃO 2024

Fases	10KM	OPEN 5 Km
1º fase (até 31/03)	17,50 €	15,00 €
2ª fase (01/04 a 30/04)	18,50 €	16,00 €
3ª fase (01/05 a 19/05)	20,00 €	17,50 €

As inscrições terminam no dia 19 de maio.

A inscrição é feita online, no site <https://waitastart.com/>, e o pagamento será feito por Multibanco, ou por MBWay. Após a recepção do pagamento, a confirmação da inscrição é enviada para o e-mail indicado na inscrição.

A inscrição pressupõe a total aceitação deste regulamento (ver último ponto do regulamento).

Uma inscrição compreende o seguinte:

- 01 participação no BRUTUS BRAVE LAKE 2024;
- 01 t-shirt do evento ou outro adereço a designar pela organização;
- 01 seguro de acidentes pessoais (com franquias de 90€);
- 01 hidratação e reforço com fruta a meio e no final da prova;
- 01 dorsal ;
- 01 chip (apenas para a prova 10kms)- a devolver no final da prova;
- 01 medalha de Finisher a quem completar a prova.

O KIT pode ser levantado mediante apresentação do BI ou CC a partir de SÁBADO (25/05) das 15h às 22h, ou no dia da prova, a partir das 8h00 no secretariado (que se encontrará junto à zona de partida). Aconselhamos os atletas, sempre que possível, a levantar o KIT no dia anterior.

6 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS, BANHOS E VESTIÁRIOS

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no n.º 1 do art.º do D.L. n.º 10/2009 de 12 de Janeiro. No entanto, como em todos os seguros, existe uma franquias de 90€ a pagar pelo participante caso seja necessária a sua activação. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS, BANHOS E VESTIÁRIOS

No local de início da prova existem instalações sanitárias (vestiários) com separação para homens e mulheres. Será criada uma zona de banhos, pelo que se aconselha aos participantes trazer uma muda de roupa, calçado e toalha de banho.

8 - PERTENCES PESSOAIS E ESTACIONAMENTO

A organização terá disponível um local para guardar os pertences pessoais dos participantes, incluído as chaves das viaturas. Todos os pertences a guardar deverão ser colocados em mochila ou saco, devidamente acondicionados e identificados.

O local de início da prova dispõe de estacionamento gratuito no local da partida e chegada (condicionado aos lugares existentes), à entrada e saída do Parque de Campismo Vila Caia (no interior apenas é admitido o acesso a veículos autorizados) e também nas imediações do Hotel Quinta da Lagoa (estrada florestal).

9 - DIREITOS DE IMAGEM

Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

10 - RESERVA DO DIREITO DE ADMISSÃO

À organização é reservado o direito à aceitação ou não das inscrições. A inscrição na prova pressupõe que cada participante aceita o presente regulamento e, em caso de dúvida ou situação não

contemplada no mesmo, deverá contactar a organização. A NÃO ACEITAÇÃO DAS CONDIÇÕES DO PRESENTE REGULAMENTO DEVERÁ SER MOTIVO PARA NÃO SE INSCREVER.

É ainda reservado o direito a recusar a participação na prova de qualquer indivíduo que se apresente em condições que possam causar motivo de preocupação, para si próprio e/ou para os outros, ou cujo comportamento possa ser considerado inapropriado, ofensivo ou seja motivo de ameaça à integridade física e/ou moral de outros participantes, espetadores ou elementos do staff e organização.

11 - CANCELAMENTO DO EVENTO

Reservamo-nos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis alheias à vontade da organização. Nestes casos a organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes. Se o evento tiver que ser cancelado, atrasado ou adiado devido a circunstâncias causadas pela organização, assumiremos toda a responsabilidade.

12 - MEDIDAS DE SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

Estará disponível desde o início e durante o decorrer de toda a prova um ou mais veículos dos Bombeiros Voluntários de Mira para prestar a Assistência Médica eventualmente necessária aos atletas.

13 - OMISSÕES

Os casos omissos a este Regulamento, serão decididos e resolvidos pela organização, **ACCM - Associação Cicloturista do Cabeço de Mira**. À organização reserva-se o direito de realizar alterações ao presente regulamento antes da prova, caso necessário.

14 - ACEITAÇÃO DAS CONDIÇÕES E RESPONSABILIDADE

A participação na BRUTUS BRAVE LAKE 2024 implica a aceitação das condições de participação e do presente regulamento, devendo ser lido do início ao fim.

Ao efetuar a inscrição e concordar com o presente regulamento está a admitir que:

- tem noção de que numa prova deste tipo, envolvendo atividade física em geral, corrida e superação de obstáculos de maior ou menor complexidade, poderão existir alguns riscos potenciais associados ao esforço e destreza física exigidos e de que deverá tomar as medidas de prevenção necessárias para minimizar esses possíveis riscos;
- está física e psicologicamente apto a realizar esta prova;
- não existe qualquer impedimento de ordem médica ou lesão prévia que condicione a sua participação.

15 - CONTACTOS

EMAIL: bravelakeocr@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/bravelakeocr>

Instagram: @bravelakeocr

Tel.: 969 455 532

ACCM - Associação Cicloturista do Cabeço de Mira, Mira, janeiro de 2024