



Documento actualizado em: 11 Março 2016

CONTACTOS:

INSCRIÇÕES - ACORRER: inscricoes@acorrer.pt

GERAL - IRON BRAIN RACE: ironbrainrace@gmail.com

VOLUNTARIADO: ironbrainracevoluntariado@gmail.com

ELITES: ironbrainrace@gmail.com

CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO da IRON BRAIN RACE OCR 2016

ATENÇÃO:

Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.

> DATA:

16 ABRIL, 2016

> LOCAL DA CORRIDA IRON BRAIN RACE - OCR:

REGIMENTO DE COMANDOS - Carregueira-Belas em Sintra

GPS:

38°47'13.70"N

9°17'44.02"O

> DISTÂNCIAS (opções):

13K+ ELITE

13K+ GERAL

4K+

> HORÁRIOS DAS PARTIDAS:

13K+ ELITE Masculinos: 09H00

13K+ ELITE Femininos: 09H15

13K+ GERAL: 09H30 - Ondas de 15 Atletas de 5 em 5 minutos

4K+: Depois de partirem todos os Atletas dos 13K+ em Ondas de 20 Atletas de 5 em 5 minutos

> VALORES E PRAZOS DE INSCRIÇÃO:

4K+: Por tempo Limitado e Indefinido: 14,00€	13K+ GERAL: Por tempo Limitado e Indefinido: 16,00€	13K+ ELITE: Por tempo Limitado e Indefinido: 24,00€
--	---	---

> ONDE FAÇO A INSCRIÇÃO?

Em www.ironbrainrace.com

> COMO SEI SE ESTOU INSCRITO?

Recebe a confirmação no seu e-mail.

> COMO FAÇO O PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO ONLINE?

Recebe no seu e-mail a "Entidade" e "Referência" para pagamento no Multibanco, tendo três (3) dias para efectuar o mesmo.

> EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

Sim, mas só para os ELITES: 50 Atletas Masculinos + 50 Atletas Femininos.

> EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO EVENTO?

Sim. A idade mínima é de 16 anos e a máxima de 75 anos, no dia da prova.

> POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?

Sim.

> POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?

Sim.

> O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE TÉCNICA AQUANDO DA INSCRIÇÃO?

Contacte **ACORRER** via e-mail: inscricoes@acorrer.pt

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER TRANSMISSÍVEIS?

Não.

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER DEVOLVIDAS?

Não.

> A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

- 1 Participação na IRON BRAIN RACE OCR 2016 - Regimento de Comandos;
- 1 T-Shirt Técnica;
- 1 Seguro Desportivo;
- 1 Pulseira Controle Segurança;
- 1 Gola Multifunções;
- 1 Hidratação no Final (para os 13K+);
- 1 Hidratação no Final (para os 4K+).

> ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?

- Dia 15 Abril: Regimento Comandos entre as 17h00 e as 20h00;
- Dia 16 Abril: Regimento Comandos entre as 07h00 e as 09h00.

> O QUE NECESSITO PARA O LEVANTAMENTO DO KIT?

Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade ou Passaporte.

> POSSO FAZER O LEVANTAMENTO DO KIT DE OUTROS PARTICIPANTES?

Sim, mediante apresentação da cópia do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade ou Passaporte.

> TENHO QUE UTILIZAR NA PROVA A PULSEIRA?

Sim é obrigatório.

> POSSO ESTACIONAR NO INTERIOR DO CENTRO DE TROPAS COMANDOS?

Sim e é gratuito (cerca de 7.000 viaturas).

> EM QUE ONDA IREI PARTIR?

Os atletas serão colocados nas ondas, por ordem de chegada à jaula de partida.

> QUANTOS E QUAIS SÃO OS OBSTÁCULOS?

Informação confidencial.

> EXISTE VIGILÂNCIA NOS OBSTÁCULOS?

Sim.

> POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO, POR NÃO ME SENTIR CONFIANTE?

Sim, no entanto os ELITES serão desclassificados.

> SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?

Sim. A penalização é a realização de 30 Burpees.

> O PERCURSO ESTÁ MARCADO?

Sim. O percurso estará marcado com fitas de cor viva.

> O PERCURSO TEM MARCAÇÃO QUILOMÉTRICA?

Não.

> EXISTEM POSTOS DE HIDRATAÇÃO?

Só no final.

> EXISTIRÁ ALGUMA FORMA DE NOS LAVARMOS NO FINAL DA CORRIDA?

Não, só quando chegar a sua casa. No entanto, aconselhamos vivamente que traga uma toalha e uma muda de roupa completa, calçado incluído.

> POSSO TIRAR FOTOS OU FAZER FILMAGENS?

Sim.

> EXISTIRÁ ASSISTÊNCIA MÉDICA/PRIMEIROS SOCORROS NO EVENTO?

Sim. Existirá uma equipa de Paramédicos no local, em tenda de campanha, junto à área de Partida/Meta, assim como uma ambulância, disponível para chegar a qualquer ponto do percurso.

> TENHO SEGURO NA PROVA?

Sim. 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.

> É PERMITIDO ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NA PROVA OU NO LOCAL DO EVENTO?

Não. Temos o maior carinho e respeito pelos animais, mas por razões de segurança, não são permitidos animais.

> É PERMITIDA A ENTRADA DE PÚBLICO?

Sim, é permitido público em área reservada, junto da zona de Partida/Meta.

> A ORGANIZAÇÃO PODE-ME GUARDAR PERTENCES PESSOAIS.

Só as chaves e é gratuito.

> EXISTEM INSTALAÇÕES SANITÁRIAS NO LOCAL DO EVENTO?

Sim, para homens e senhoras, limitadas ao existente no Regimento de Comandos.

> A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?

Só para os ELITES.

> EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES?

Só para os ELITES.

> EXISTIRÃO PRÉMIOS?

Sim, e só para os atletas ELITE, qualificados para o Campeonato da Europa (10) primeiros classificados Masculinos e Femininos da categoria ELITES, não existindo Classificação por Equipas.

> A DISTANCIA 13K+ (ELITE E GERAL), QUALIFICA PARA O PRÉMIO



INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS PARA ATLETAS ELITE

> HORÁRIOS PARA ORGANIZAÇÃO PESSOAL:

- CREDENCIAMENTO ELITES: 07H00 / 08H00
- BRIEFING ELITES: 08H15 (junto à partida/meta)
- PARTIDAS ELITES MASCULINOS: 09H00
- PARTIDA ELITES FEMININOS: 09H15

> ESTA PROVA QUALIFICA PARA O CAMPEONATO DA EUROPA?

Sim.

> QUANTOS SE PODEM QUALIFICAR?

10 Atletas Masculinos + 10 Atletas Femininos.

> DESQUALIFICAÇÕES:

1. Por tempo:

- Atletas Masculinos tem o limite de tempo de: 1 hora e 44 minutos;
- Atletas Femininos tem o limite de tempo de: 1 hora e 57 minutos.

2. Nos Obstáculos:

- Todos os Atletas são obrigados a ultrapassar com sucesso todos os Obstáculos.

> EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

Sim, mas só para os ELITES: 50 Atletas Masculinos + 50 Atletas Femininos.

> POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?

Sim.

> POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?

Sim.

> A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

- 1 Participação na IRON BRAIN RACE 2016 - Regimento de Comandos;
- 1 T-Shirt Técnica;
- 1 Seguro Desportivo;
- 1 Pulseira Controle Segurança;
- 1 Gola Multifunções;
- 1 Hidratação no Final (para os 13K+);
- 1 Hidratação no Final (para os 4K+).

> ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?

Dia 15 Abril: Regimento Comandos entre as 17h00 e as 20h00;

Dia 16 Abril: Regimento Comandos entre as 07h00 e as 09h00.

> TENHO QUE UTILIZAR NA PROVA A PULSEIRA?

Sim é obrigatório.

> TENHO QUE UTILIZAR NA PROVA A BANDA DE CABEÇA/GOLA?

Sim é obrigatório durante todo o percurso, na cabeça e de forma visível.

Caso não se apresente na meta com a Banda de Cabeça é penalizado com desclassificação.

> EM QUE ONDA IREI PARTIR?

Só existão duas (2) Ondas. Uma (1) para os Atletas Masculinos e uma (1) para os Atletas Femininos.

> POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO, POR NÃO ME SENTIR CONFIANTE?

Não. Será penalizado com desclassificação.

> SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?

É penalizado com desclassificação.

> EXISTEM POSTOS DE HIDRATAÇÃO?

Só no final.

> DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS:

Masculinos e Femininos independentemente dos Age-Groups.

> A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?

Só para os ELITES.

> COMO SE IRÁ REALIZAR A CRONOMETRAGEM?

O controlo do tempo dos ELITES é realizado manualmente.

> EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES?

Só para os ELITES.

> EXISTIRÃO PRÉMIOS?

Sim, e só para os atletas ELITE, qualificados para o Campeonato da Europa (10) primeiros classificados Masculinos e Femininos da categoria ELITES, não existindo Classificação por Equipas.

REGULAMENTO

1. A participação na IRON BRAIN RACE OCR 2016 implica a **aceitação** das CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO.
2. Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. **Após a inscrição**, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no n.º 1 do art.º 4.º do DL n.º 146/93, de 26 de Abril. **A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.**
3. É **imprescindível** ter a condição física adequada às características desta prova. 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/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.
4. Todos os participantes devem seguir as **normas e instruções** dadas pelo diretor de prova, pessoal médico e restantes elementos do Staff. Qualquer participante que desobedeça às instruções é retirado/a da prova.
5. Os participantes devem compreender e reconhecer todos os **riscos associados** à prova.
6. É da responsabilidade do participante, **notificar** um elemento do Staff, caso esteja ferido ou sinta que a sua segurança está em risco.
7. A pulseira atribuída via inscrição é pessoal e **intransmissível**. Os participantes que não estiverem a usar a pulseira oficial do evento serão **retirados** da prova.
8. 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. O **comportamento** inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

10. 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.
11. 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.
12. O controlo do **tempo** dos ELITES é realizado manualmente.
13. Definição das **categorias**:
 - a. Só para a categoria ELITE, existirão classificações nos seguintes escalões: Masculinos e Femininos.
14. Os casos **omissos** deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.