



## **X-RUN 60K :: GAROPABA – SC**

### **CORRIDA DE REVEZAMENTO**

#### **Regulamento 2010**

##### **1. Conceito**

1. X-RUN 60K é uma corrida de revezamento disputada em equipes de dois, quatro ou oito atletas, a ser realizada no município de Garopaba / SC, no dia 21 de agosto de 2010.
2. São aproximadamente 60km de percurso balizado por terrenos montanhosos e planos, estradas de chão, trilhas, dunas e praias.
3. O objetivo é completar o percurso no menor tempo possível.

##### **2. Definições e Abreviações**

1. Atleta: toda pessoa inscrita no evento para fazer algum trecho da prova.
2. AT (Área de Troca): local permitido para o revezamento dos atletas.
3. PC (Posto de Controle): local intermediário (entre AT's), onde a organização estará presente para verificar o correto cumprimento do percurso por parte dos atletas / equipes.
4. Trecho: cada fragmento do percurso realizado por um atleta e separado por duas AT's.
5. Horário-Limite: Horário máximo permitido para se completar os trechos e/ou percurso total.
6. Roadbook: guia com instruções rodoviárias planilhadas para equipe de apoio.
7. Racebook: guia e instruções de prova para atletas.

##### **3. Inscrição**

1. São requisitos para se inscrever na prova:
  - estar apto clinicamente;
  - ter mais de 14 anos de idade\*;
  - possuir veículo de apoio;
  - pagar taxa de inscrição;



- preencher ficha de inscrição;
- respeitar prazos estipulados;
- estar de acordo com o Regulamento;
- assinar Termo de Responsabilidade\*.

OBS.:

\* Para menores de 18 anos de idade, será exigido Termo de Autorização do Responsável.

2. A confirmação da inscrição será dada após o recebimento do comprovante de pagamento, ficha de inscrição e termo de responsabilidade, que devem ser enviados **para o email** [sulbrasilis@sulbrasilis.com.br](mailto:sulbrasilis@sulbrasilis.com.br) ou por SEDEX para:

Rodovia Amaro Antonio Vieira, 800 – Itacorubi

Cep 88034-101

Florianópolis / SC

A/C Anderson L. Roos

OBS.:

O Termo poderá ser entregue no momento da retirada do kit.

Poderá ser firmada parceria com loja para inscrição e retirada de kit.

3. Alterações na equipe e recebimento de documentação serão aceitas até data prevista na programação. Após esta data, será cobrada multa de R\$ 50,00 por alteração.
4. A equipe que descumprir as datas terá a inscrição cancelada.
5. Não será devolvido qualquer valor referente à taxa de inscrição.
6. As vagas são limitadas e não são reservadas.
7. A inscrição dá direito ao Kit de Prova e primeiros socorros prestados no local.
8. Caso algum atleta precise de remoção, internação ou atendimento especializado, estes serviços serão custeados pela própria equipe.



9. Cada equipe é responsável pela sua hidratação e alimentação. O corredor pode receber alimentos e bebidas de sua equipe durante o percurso, porém, o veículo de apoio não pode acompanhar os atletas. Os locais para reabastecimento fora de AT's podem ser estipulados.
10. Para a retirada do Kit de Prova, o coordenador da equipe deverá comparecer pessoalmente na data e local indicado conforme programação e apresentar documento oficial de identificação, como RG, CNH ou passaporte.

#### 4. Categorias

1. A prova será disputada nas seguintes categorias:
  - Octeto masculino;
  - Octeto feminino;
  - Octeto misto (pelo menos dois corredores do sexo oposto);
  - Quarteto masculino;
  - Quarteto máster (somatório mínimo de 160 anos);
  - Quarteto feminino;
  - Quarteto misto (pelo menos um corredor de sexo diferente);
  - Dupla masculina;
  - Dupla máster (somatório mínimo de 80 anos);
  - Dupla feminina;
  - Dupla mista;

OBS. 1:

Mulheres podem correr nas categorias masculinas, porém, o inverso não é permitido.

OBS. 2:

As categorias só serão abertas se houver ao menos cinco equipes inscritas em cada uma. Se não houver esse mínimo, as equipes passam automaticamente para a respectiva categoria mista (no caso de feminina) ou masculina (no caso de máster ou mista);



2. Cada equipe deve possuir um coordenador, que pode ser atleta da equipe ou não.
3. O coordenador que não for atleta pode solicitar o kit de prova mediante pagamento de 50% da taxa de inscrição.
4. É aceita a inscrição de atleta reserva para quartetos e octetos, desde que informado na ficha de inscrição e recolhido pagamento.

#### 5. Percurso

1. O percurso tem aproximadamente 60km e está dividido em 8 trechos.
2. No dia da prova será balizado com fitas, placas e fiscais. Os atletas devem ficar atentos às marcações e indicações.
3. Haverá PC's no percurso para verificação do correto cumprimento do mesmo pelos atletas. O uso de atalhos é proibido.
4. Caso algum atleta erre o trajeto, deverá retornar ao local onde ocorreu o erro para refazer o percurso.
5. O trânsito não estará fechado para o evento, apenas controlado em alguns pontos.
6. Cada corredor é responsável por zelar pela sua segurança no trânsito, devendo tomar muito cuidado ao cruzar ruas e avenidas.
7. Poderá haver substituição de atleta, desde que pelo atleta reserva ou por outro atleta da equipe. Esta troca deve ser feita exclusivamente nas AT, sob autorização do fiscal.
8. Caso o atleta a ser substituído não consiga completar seu trecho, o fiscal autorizará a largada do atleta reserva da AT seguinte, contabilizando como tempo do atleta desistente, a quilometragem do trecho x 8 min.
9. O corredor substituído não poderá voltar a correr.
10. Cada atleta deve fazer um trecho completo.
11. A ordem do revezamento e a distância / quantidade de trechos a ser percorrida por cada atleta é livre.



12. Cada equipe receberá um bastão / pulseira que deverá sempre estar de posse do corredor em questão e será passado para o próximo atleta, dentro dos limites da AT.
13. A numeração de peito é de uso obrigatório e deve estar colocada de forma visível.
14. É permitido o “pacing”.
15. A largada e chegada são no mesmo local.
16. Poderá haver diferentes horários de largada, que serão definidos conforme tempo médio dos atletas informado na ficha de inscrição. Nesse caso, para fins de classificação, o tempo final de prova levará em conta o horário de largada de cada equipe.
17. Caso alguma equipe informe o tempo errado na ficha de inscrição e estiver à frente dos prováveis vencedores da prova, deverá aguardar na AT 7, até que os cinco primeiros colocados no geral a ultrapassem.
18. Serão classificadas somente as equipes que alcançarem a linha de chegada em cumprimento à este Regulamento, pelo tempo total de prova acrescidas as penalizações (caso houver).
19. O horário-limite para cumprimento da prova é 17hs, independentemente do horário de largada da equipe. Também haverá horário-limite para cada trecho.
20. Caso o fiscal verifique que alguma equipe não consiga cumprir o trecho dentro do horário-limite, poderá autorizar o próximo atleta a iniciar o trecho seguinte.
21. Não é aconselhável o uso de mp3, discman ou afins, pois os mesmos podem prejudicar a comunicação auditiva com os atletas. O celular é indicado para chamadas de emergência.
22. O médico responsável pela prova, após atender qualquer competidor, poderá impedi-lo de continuar caso constate condições físicas e médicas desfavoráveis.
23. Devido a motivos imprevistos, condições climáticas inadequadas e/ou por segurança, a organização se reserva o direito de adiar, cancelar e/ou fazer alterações no evento (data, percurso ou trechos), sem aviso prévio e sem ônus à mesma, inclusive durante o andamento da prova.



### 7. Veículo de Apoio

1. Todas as equipes devem possuir veículo de apoio próprio ou alugado, que pode ser moto, carro ou van.
2. São permitidos dois veículos para octetos e um para duplas ou quartetos.
3. A função do carro de apoio é transportar seus atletas entre as AT's.
4. Poderá haver AT's fechadas. Neste caso, a equipe e o carro de apoio serão identificados e somente assim poderão entrar nas AT's.
5. Os veículos de apoio devem se enquadrar e seguir o Código Nacional de Trânsito.
6. O veículo não pode acompanhar o atleta que estiver correndo.
7. Nas AT, o tráfego de corredores e pedestres é preferencial.

### 8. Premiação

1. A premiação ocorrerá em uma cerimônia, realizada conforme programação.
2. As equipes serão premiadas por categorias, com troféus individuais até o 3º lugar.
3. Não há premiação em dinheiro.
4. A premiação não será entregue antes da cerimônia, e caso as equipes premiadas não estiverem presentes, deverão arcar com despesas de SEDEX para o envio posterior.

### 9. Meio Ambiente

1. Trata-se de uma competição com preocupações ambientais, e que busca a preservação da natureza e conscientização de todos os envolvidos no evento: organizadores, fiscais, competidores, jornalistas, comunidade local e espectadores. Portanto, existem regras ambientais que se descumpridas implicarão em penalidades e responsabilidade civil.
2. É expressamente proibido:
  - abrir trilhas, jogar lixo em local inapropriado, perturbar animais, recolher plantas, entre outros atos considerados antipreservacionistas.



#### 10. Ítens sugeridos

1. Alguns itens podem ser de extrema valia para melhorar sua performance ou mesmo em casos de emergência:
  - *Tênis com boa aderência para trilhas;*
  - *Tornozeleira ou faixa elástica;*
  - *Viseira;*
  - *Caramanhola, cinto ou mochila de hidratação;*
  - *Celular;*
  - *Apito;*

#### 11. Procedimentos de segurança

1. ATENÇÃO: Os atletas são obrigados a prestar assistência aos outros competidores que estejam em situação de perigo ou emergência, sob risco de desclassificação e responsabilidade civil.
  
2. Caso você esteja impossibilitado de se locomover:
  - *Mantenha-se calmo;*
  - *Mantenha-se hidratado e alimentado;*
  - *Peça ajuda a outro competidor;*
  - *Use o celular para avisar a organização e a sua equipe;*
  - *Aguarde e tenha paciência até a chegada do resgate;*
  
3. Caso não tenha ninguém próximo, use o apito para chamar a atenção;

#### 12. Desistência e Resgate

1. A desistência da equipe deverá ser comunicada à organização.
2. A organização resgatará atletas apenas em casos de emergência. Outros casos, o próprio carro de apoio da equipe será responsável pelo resgate.



### 13. Penalidades

1. Os atletas que descumprirem o regulamento da prova serão penalizados com acréscimo de tempo de prova, ou desclassificados, conforme a gravidade da infração.

#### 1.1 Desclassificação:

- *Desistência;*
- *Pegar carona em trecho de corrida;*
- *Ser flagrado com veículo de apoio acompanhando o atleta no percurso pela 2ª vez;*
- *Horário-Limite ultrapassado;*
- *Cortar caminho;*
- *Omitir ajuda a outro atleta em situação de risco;*
- *Reprovação clínica pelo Médico oficial da prova;*
- *Utilizar-se de meios antidropivos para beneficiar a si próprio ou a terceiros.*
- *Tiver algum atleta correndo que não esteja inscrito na prova.*
- *Largar em horário diferente ao definido pela organização;*
- *Utilizar veículos não permitidos pelo CNT para o transporte da pessoas;*
- *Perder o bastão;*

#### 1.2 Penalizações de 20 minutos no tempo final da prova:

- *Descumprimento das Regras Ambientais;*
- *Estacionar o veículo em local que prejudique o andamento da prova;*
- *Desrespeitar staff, atletas, mídia ou comunidade local;*
- *Ser flagrado com veículo de apoio acompanhando o atleta no percurso pela 1ª vez;*

OBS.: Casos omissos e agravantes serão analisados pela organização da prova de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.



### 13. Consideração Final

1. Os comunicados e instruções da prova complementarão este regulamento.
2. Informações adicionais como programação, local-base do evento, kit de prova, descrição e distâncias do percurso e ficha, procedimentos e valores de inscrição, serão divulgados em links específicos pelo website oficial da prova.