

# GUIA DO ATLETA



"As 24 horas a Correr de Mem Martins" – *Sintra*, é uma de corrida de resistência, que se realizará em Mem Martins – Sintra em 05 e 06 de Outubro de 2018, e que será composta por uma corrida de longa duração.





Inseridas no mesmo evento, decorrerão as **12 horas, as 6 horas, e as 3 horas**, sendo consideradas igualmente corridas de longa duração

O evento é organizado pela Associação Desportiva Real Academia com sede em Mem Martins.

Site - [www.24hlx.com](http://www.24hlx.com)

Facebook- [24horasacorrermartins-sintra](https://www.facebook.com/24horasacorrermartins-sintra)

## CARACTERIZAÇÃO EVENTO E DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

A 1ª edição das corridas *24 horas a Correr de Mem Martins – Sintra* decorrerá no Parque da Bacia de Retenção de Águas do Algueirão e será constituída por 4 (quatro) corridas competitivas.

O percurso das corridas é plano, delineado em circuito fechado com extensão aproximadamente 2.500 metros, traçado no interior da Bacia de Retenção de Águas do Algueirão, sendo o piso composto por terra batida, relva, passadiço em madeira e alcatrão.





## PROGRAMA

### Prova 24 horas

**A prova terá início às 12h00 do dia 05 de Outubro de 2018 e terminará às 12h00 do dia 06 de Outubro de 2018**

Exatamente 24:00:00h após o início da prova será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta.

- No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo;
- O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada;
- O abandono temporário (para descanso, ou para troca de atleta, no caso de equipas) terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito, devendo sempre a organização ser informada do facto;
- Em nenhuma circunstância uma equipa poderá ter mais do que um atleta simultaneamente em prova, sendo que a ocorrer esse facto será motivo de desclassificação imediata.



## Prova 12 horas, 6 horas, 3 horas

- A prova de 12 horas terá início às 00h00 do dia 06 de Outubro de 2018 e terminará às 12h00 do dia 06 de Outubro de 2018.
- A prova de 6 horas terá inícios às 06h00 do dia 06 de Outubro de 2018 e terminará às 12h00 do dia 06 de Outubro de 2018.
- A prova de 3 horas terá inícios às 09h00 do dia 06 de Outubro de 2018 e terminará às 12h00 do dia 06 de Outubro de 2018.

Será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova terão que terminar a prova, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta.

1. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais que um atleta o critério de desempate será favorável ao atleta que tenha percorrido essa distancia em menos tempo;
2. O abandono do atleta terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito, devendo sempre a organização ser informada do facto;
3. Existirão zonas de controlo ao longo do traçado das provas.

## PRÉMIOS

**Para os 3 (três) primeiros classificados em Geral Individual, Escalões e Equipas.**

Em todas as provas (24 horas, 12 horas, 6 horas, 3 horas), para além da classificação geral individual, serão considerados escalões, referentes ao género e à idade do participante à data de realização da prova, os atletas inscritos nas equipas não serão incluídos nas classificações de escalões

Será atribuído Troféu para as 3 (três) primeiras classificadas por equipas na prova de 24 horas.



Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados em cada escalão.

## ABASTECIMENTO

- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- 1 (uma) Refeição a fornecer pela Organização aos Atletas inscritos nas 24 horas e 12 horas.
- Aos Atletas inscritos nas 6 horas a Organização fornecerá um pequeno-almoço composto por, 1 sandes de queijo ou fiambre, sumo ou chá.
- Os Atletas inscritos nas 3 horas terão acesso somente ao abastecimento permanente.

As refeições fora do Kit do Atleta tem um custo de 5,00€ é composta por: sopa, prato, bebida, doce, pão e café.

## SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Banhos no final da prova;
- Acampamento no local ou chão duro 🏃🏃

## INFORMAÇÕES GERAIS

Os atletas não são obrigados a utilizar os abastecimentos disponibilizados pela organização da prova, podendo recorrer a alimentação própria.

A organização recomenda a utilização de frontal durante a noite, além do percurso estar iluminado.

**Transmissão de informação, o sítio oficial da prova ([www.24hlx.com](http://www.24hlx.com));**

**Página do evento na rede Facebook ([www.facebook.com/24horasacorrer/](http://www.facebook.com/24horasacorrer/)).**

