



## Os Duros

E-mail: [info@osduros.com](mailto:info@osduros.com)

Site: <https://www.osduros.com>

Telefone: 965151910 (Celso Brito) / 964241756 (Sérgio Brito)

Morada: Rua Manuel Viegas Jacinto nº24, 8150-177 S. Brás de Alportel

# 1º Treino Convívio dos Duros

## Trail com Obstáculos

São Brás de Alportel

Fonte Férrea

## Regulamento

### **Organização:**

O grupo informal “Os Duros” vai organizar a “1º Treino Convívio dos Duros”, que terá lugar em São Brás de Alportel mais especificamente no Parque da Fonte Férrea no dia 3 de Setembro de 2022, com partida pelas 10:00h.

### **O que esperar:**

O treino convívio dos Duros, mais que uma corrida de trail ou prova de obstáculos, é um desafio pessoal na natureza. Durante o percurso de Trail, irão encontrar obstáculos, que tem diferentes graus de dificuldade, que os participantes devem agilizar, em que alguns têm alternativa simplificada ou até num percurso adicional de corrida. Estes Obstáculos que irão encontrar poderão ser algumas estruturas montadas mas na maioria são obstáculos naturais que surgem no percurso (lagoas, ribeiras, plantas, declives de terreno, árvores, troncos, pedras, etc). O nosso lema é que todos os obstáculos sejam o mais natural possível sem alterar os efeitos “construídos” pela natureza.

Este evento é um desafio pessoal e queremos diplomar cada desportista que terminar a prova, como “Sendo um Duro (a)”, por isso ninguém é forçado a completar qualquer dos obstáculos.

Desta forma, queremos encorajar todos a superar os obstáculos naturais, originais e desafiantes. É da responsabilidade do participante avaliar o risco de cada obstáculo relativamente à sua própria condição física e mental. Os voluntários presentes em cada obstáculo estão lá para apoiar e orientar os participantes da prova, logo todos os participantes poderão esclarecer quaisquer dúvidas com eles.

### **1. Participação**

Podem participar nesta treino, todos os atletas federados ou não federados, de ambos os géneros, nacionais ou estrangeiros, em representação de clubes, empresas, escolas ou individualmente.

Existem inscrições limitadas, estão definidas 100 inscrições e a organização reserva-se ao direito de abrir 20 inscrições extra para convidados, pedidos especiais ou simplesmente por termos atingido o limite das inscrições.

## **2. Percurso e distância**

HORA	PROVA	DISTANCIA	VOLTAS
9:00H	Pequeno-almoço	-	-
10:00H	Partida	Aproximadamente 13km	1 Volta

- O percurso da corrida é totalmente em trail/terra batida com uma distância total aproximada de 13km com uma altimetria de 700 D+, para concluir a prova será necessário perfazer os cerca de 13km;
- Durante os 13km os atletas vão deparar-se com cerca de 20 obstáculos criados e mais alguns naturais;
- A prova inicia-se no Parque da Fonte Férrea (São Brás de Alportel), terminando novamente no Parque da Fonte Férrea (ver mapa em anexo);
- O tempo limite para efetuar o percurso desta prova é de 3:00h.

## **3. Inscrições**

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma [www.crono.aaalgarve.org](http://www.crono.aaalgarve.org)  
Para mais informações contactar: 965151910 (Celso Brito) / 964241756 (Sérgio Brito)

### PREÇOS:

Até dia 31 de Agosto – 30€

- Inscrições limitadas a **100 atletas** por ordem de chegada. A organização reserva 20 inscrições extra para convidados.
- Ao formalizar a inscrição para a prova, os atletas aceitam implicitamente as disposições deste regulamento.

## **4. O que inclui a inscrição**

- Disfrutar de um percurso espectacular pela Serra Algarvia, com paisagens deslumbrantes;
- Pequeno almoço Nutrend e café para iniciar a aventura;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Almoço de Duro, regado com cerveja (ou bebidas não alcoólicas) com animação musical;
- Brinde de participação dos Duros – Garrafa de Vinho personalizado dos Duros com Pimenta Carolina Reaper (produção local) para acompanhar uma boa comida;

## **5. Abastecimento**

- Haverá 2 abastecimentos de água e outras bebidas isotónicas (e outras surpresas). No final para além dos líquidos terá também abastecimento sólidos, barras energéticas.

- Não toleramos que deite lixo para o chão, caso aconteça corre o risco de ser repreendido e impossibilitado de prosseguir a prova.

## **6. Classificações**

- Não haverá classificações, cada atleta encara o desafio consigo próprio de chegar ao fim.

- Os tempos de prova, são da responsabilidade de cada atleta.

## **7. Protestos**

- Qualquer protesto ou reclamação deverá ser feito para si próprio.

“Se não funciona, primeiro explora o problema em ti e depois logo olhas para os outros”.

## **8. Responsabilidade**

- A organização não se responsabiliza por qualquer acidente ou dano que os atletas sofram ou porventura venham causar no decorrer do treino & convívio.

## **9. Seguro**

- Todos os Participantes estão protegidos contra acidentes pessoais com uma franquia a qual será suportada pelo participante, caso necessite da sua ativação.

## **10. Considerações Finais**

- Recomenda-se que todos os atletas se submetam a um exame médico antes da prova;

- Cada atleta é livre de levar o seu próprio abastecimento líquido ou sólido;

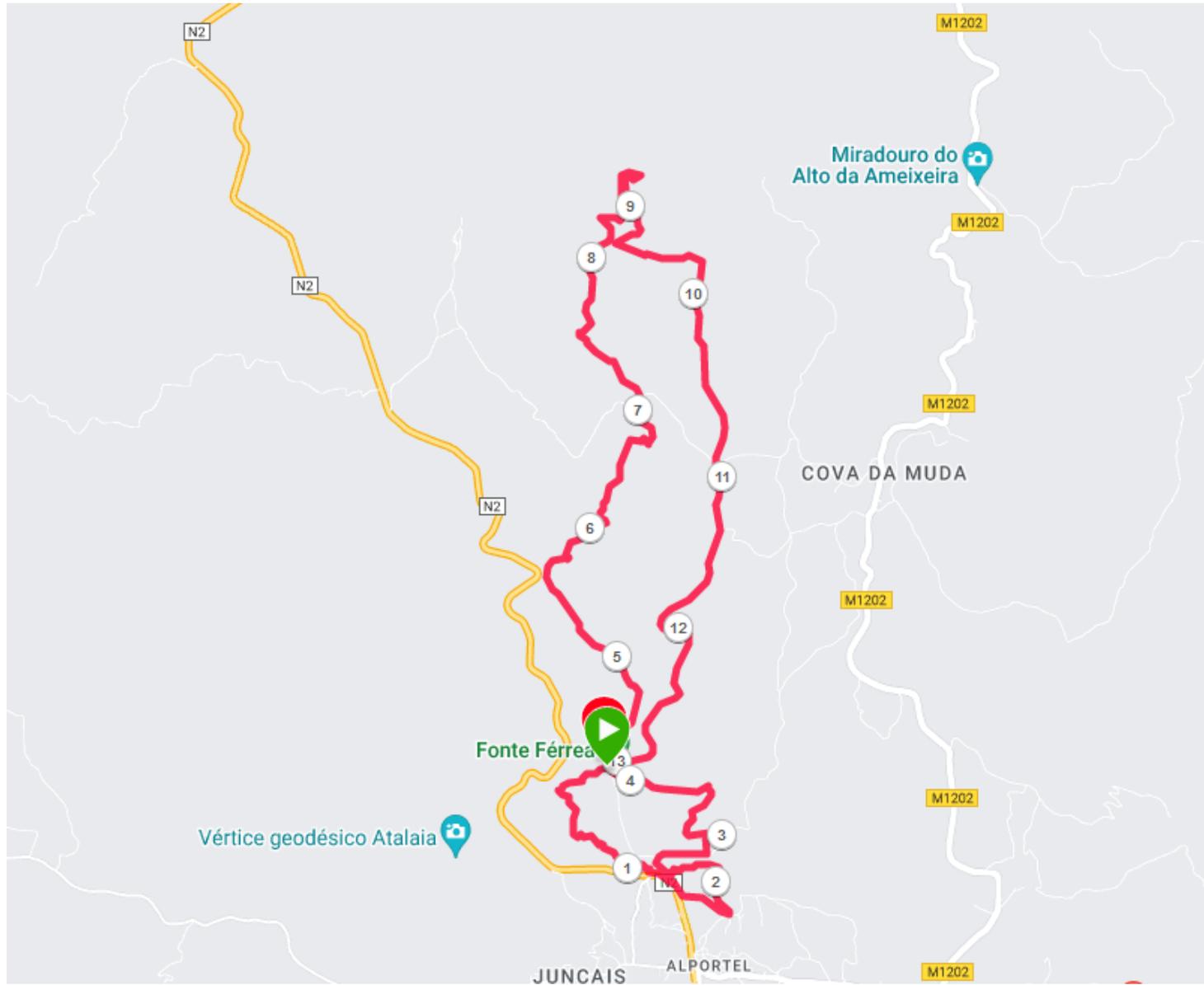
- **Haverá zonas com passagem de água e desaconselha-se o uso de equipamentos eletrónicos que não sejam à prova de água, como por exemplo o telemóvel.**

São Brás de Alportel, 19 Julho de 2022

*Os Duros*

# Anexos:

Mapa do percurso



## Altimetria do percurso - 700 D+

