



## GUIA TÉCNICO

# 1ª ETAPA COPA SESC MTB DOS VALES

## ARROIO DO MEIO-RS

### CATRACAS BIKE & SESC LAJEADO

### Sumário

1. O EVENTO: .....	2
2. PROGRAMAÇÃO: .....	2
3. COMITÊ ORGANIZADOR .....	2
REGULAMENTO ESPECÍFICO .....	3
4. CATEGORIAS: .....	3
5. INSCRIÇÕES: .....	3
6. PREMIAÇÃO: .....	4
7. IMPORTANTE! SAÚDE! .....	4
8. PERCURSOS .....	5
9. INFORMATIVOS: .....	6
REALIZAÇÃO: .....	7



## **1. O EVENTO:**

A 1ª etapa da 3ª Copa Sesc MTB dos Vales ocorrerá no dia 12 de fevereiro de 2023 na Cidade de Arroio do Meio, é válida pelo campeonato em suas categorias oficiais conforme regulamento da Copa.

## **2. PROGRAMAÇÃO:**

### **2.1 LOCAL**

#### **Arroio do Meio - Rio Grande do Sul**

**Concentração**, largada e chegada: Clube Esportivo União – Estrada Geral de Arroio Grande, Arroio do Meio - RS, 95940-000. [CLIQUE AQUI PARA VER O MAPA](#)

### **2.2 DATA e HORÁRIO DO EVENTO**

***Domingo – 12 de fevereiro de 2023***

**6h45 as 8h00**

Retirada do “kit atleta” na secretaria do evento.

**8h00**

Reunião Técnica

**08h15**

Início das largadas.

## **3. COMITÊ ORGANIZADOR**

A 1ª etapa da Copa Sesc MTB dos Vales é um evento organizado pelo grupo de ciclismo Catracas Bikes de Arroio do Meio, tendo sua parte técnica regida pelo Sesc Lajeado, e tem apoio da Prefeitura Municipal de Arroio do Meio.

Função	Responsável	Email/telefone
Organizador Geral	Joel Lima	(51)992960455
Coordenador de Inscrições	Sesc Lajeado	(51)37142266
Coordenador de Resultados	Cássio Rauber	crauber@sesc-rs.com.br



## REGULAMENTO ESPECÍFICO

### 4. CATEGORIAS:

**Para efeito de inscrição valerá a idade que o atleta tiver no dia 31/12/2023.**

<b>Categoria</b>	<b>Faixa etária (em 31/12/2023)</b>
1) ELITE – Feminino	Critério Técnico – Idade livre
2) Sub 30 – Feminino	Até 29 anos
3) Master – Feminino	30 ou mais anos
4) ELITE – Masculino	Critério Técnico – Idade livre *Pontuação dobrada para Equipe.
5) Estreantes – Masculino	Critério Técnico – Idade livre *Ciclistas sem histórico em competições; **Participou no máximo de 2 etapas da Copa em anos anteriores.
6) Juvenil – Masculino	Até 16 anos *OBRIGATÓRIO a autorização (assinatura) de um responsável para competir em cada etapa.
7) SUB 30 – Masculino	17 – 29 anos
8) Master A1 – Masculino	30 - 34 anos
9) Master A2 – Masculino	35 – 39 anos
10) Master B1 – Masculino	40 – 44 anos
11) Master B2 - Masculino	45 – 49 anos
12) Master C - Masculino	50 ou mais anos
13) PARACICLISMO	Critério Técnico – Idade livre

<b>Categoria</b>	<b>Faixa etária</b>
CICLOTURISMO	Idade livre

### 5. INSCRIÇÕES:

- **As inscrições devem ser realizadas via site <https://www.sesc-rs.com.br/esporte/ciclismo-e-cicloturismo/>**
- **Prazo limite para inscrições é 08/02/2023**
- **As inscrições são limitadas para 200 atletas.**
- **Não serão aceitas inscrições após o prazo limite.**

O competidor poderá:

- 1º) optar por pagamento online através de Cartão de Crédito;
- 2º) optar pelo pagamento em qualquer Unidade Sesc/RS;
- 3º) Optar por pagamento por PIX através do site;

	<b>Valor</b>
Competição 3ª Copa Sesc MTB dos Vales	R\$ 80,00
Cicloturismo	R\$ 60,00
Paraciclismo	Isento



## **6. PREMIAÇÃO:**

- Premiação em medalhões para os 5 (cinco) primeiros colocados de cada categoria.
- Troféu de maior equipe participante.
- Medalha de finisher para todos atletas que não pegarem pódio.

## **7. IMPORTANTE! SAÚDE!**

Para participar, os atletas devem estar em boa forma física. Sua saúde e bem-estar são de fundamental importância. Antes de se inscrever em uma competição, faça uma avaliação médica e procure um profissional para avaliar sua aptidão física. Todos(as) os(as) atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos(as) atletas;

Em caso de apresentação de quadro clínico de risco, o atleta que for atendido por médico da equipe do evento deverá acatar as orientações do profissional;

O coordenador da prova poderá, seguindo recomendação do médico ou enfermeiro responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento;

Será disponibilizado um serviço de ambulância para atendimento emergencial aos atletas e remoção aos hospitais da rede pública de saúde;

O (a) atleta ou seu (sua) acompanhante poderá decidir pela remoção ou transferência para hospitais da rede privada de saúde, eximindo a Comissão Organizadora de qualquer responsabilidade ou reembolso pelas despesas decorrentes do atendimento médico;

### **7.1 CONDUÇÃO NA LARGADA:**

- O atleta deverá se apresentar rigorosamente no horário de largada;
- O atleta deverá se apresentar com o número de identificação visível na parte frontal do guidão;
- Atleta não poderá largar sem capacete de segurança;
- O atleta deverá estar com o capacete na cabeça e afivelado;

### **7.2 CONDUÇÃO NO PERCURSO:**

- O atleta não deve impedir o progresso de outros competidores;
- Não é permitido utilizar ou receber ajuda externa;
- Não é permitido qualquer tipo de auxílio de outro competidor com o intuito de vantagem física, como empurrar outro competidor e manobra de gancho;
- A Comissão Organizadora não se responsabilizará por equipamentos removíveis da bicicleta;
- O atleta deverá trafegar pelo leito direito da estrada;
- Os atletas não poderão trocar de bicicleta durante o percurso com outro competidor, tão pouco substituir sua bicicleta por outra durante o percurso;
- Será permitida substituição de câmeras furadas e manutenção mecânica durante o trajeto;
- O competidor deverá respeitar as marcações de trajeto do início ao fim do percurso;
- O competidor não poderá realizar manobras bruscas de zig-zag durante o percurso e no sprint final no momento de chegada, caso aconteça configurará como impedimento do progresso de outros competidores.



### 7.3 DEMAIS OBSERVAÇÕES:

- O resultado final da prova será pela ordem de chegada sendo cronometrado seu tempo a partir da largada oficial de sua categoria.
- A competição ocorrerá em estradas com trânsito aberto aos veículos, sendo seu fluxo controlado por motos de apoio;
- Casos omissos a este regulamento, serão decididos pela organização do evento, tendo como base as regras da Confederação Brasileira de Ciclismo.
- As inscrições são pessoais e intransferíveis (caso haja troca ou repasse da inscrição, os envolvidos serão desclassificados da prova e suspensos do evento).

## 8. PERCURSOS

### 1ª ETAPA – 3ª COPA SESC MTB DOS VALES ([ACESSE O STRAVA CLICANDO AQUI](#))

Distance

44,5 km

Elevation

1.273 m



## CICLOTURISMO ([ACESSE NO STRAVA CLICANDO AQUI](#))

Distance

29,7 km

Elevation

484 m



### 8.1 ÁREA DE ABASTECIMENTO/ASSISTÊNCIA MECÂNICA

As áreas de abastecimento e assistência mecânica serão divulgadas posteriormente.

## 9. INFORMATIVOS:

### 9.1 SEGURO e ACOMODAÇÕES

Seguro de vida e hospitalar para todos atletas

Ambulância exclusiva no evento para atendimento do início ao término.

Banheiro e duchas estarão a disposição dos atletas para higiene pessoal.

Lava jato para lavar a bicicleta.

### 9.2 HOSPEDAGEM

#### **HOTEL MOINHOS DA LUZ**

#### **Hotel Moinho da Luz**

R. Dr. João Carlos Machado, 362 - Centro, Arroio do Meio - RS, 95940-000•(51) 3716-1238

## 9.3 SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

Café da manhã no local do evento está incluso no valor da inscrição

### **Restaurante Do Vale**

***Serve carne churrasco na chapa e buffet***

Rua José Wunibaldo Thomas, 278 - Barra da Forqueta, Arroio do Meio - RS, 95940-000

**Telefone:** [\(51\) 99358-5581](tel:(51)99358-5581)

### **REALIZAÇÃO:**



### **APOIO:**



Arroio do Meio, dezembro de 2022

