

**MOUNTAIN QUEST**



**OVERCOME**

**THE**

**IMPOSSIBLE**



## 1. O TRACK

São tracks com um elevado número de pontos otimizados para GPS's "Garmin Oregon". Chamamos a particular atenção para este facto quando descarregarem os tracks para os vossos GPS's.

Se utilizarem GPS da série Edge ou Etrex verifiquem se o track foi carregado na totalidade. Enviamos também o ficheiro Google Earth para confirmarem e analisarem o percurso previamente.

Seguem os tracks da prova, tanto MQ como Mutant.

Não há track único, porque no MQ se pedala com humildade. Antes de ser mutante, é preciso chegar a Amarante.

Seguem também os tracks dos pontos de desistência dos km 30 e 65, que completariam percursos de 50 e 100 km. Pedimos que carreguem esses pontos de desistência no seu GPS.

Os atletas que desistirem no primeiro corte da Aboboreira, deverão descer até Amarante neutralizados pelos bike vassouras.

- Para além do track muitos atletas terão controles por trackers\* um dispositivo que dará a localização dos atletas com diferente nível de andamento e permitirá às equipas de segurança na serra localizar qualquer ponto de conflito. Os vassouras levarão este dispositivo para garantir a segurança de atletas tanto em percurso, como em desistência.

## 2. AUTONOMIA DO GPS

Não se esqueçam de garantir a autonomia do vosso GPS. Para os equipamentos que permitam a troca de pilhas, os atletas devem levar suplentes. Os que não permitem, os atletas devem levar cabo e carregador. Na chegada da meta será descarregado o track para análise e terá que estar completo. Só assim validaremos o percurso e atribuiremos a respectiva classificação.

### 3. AUTONOMIA DO ATLETA

O Mountain Quest não é uma simples prova desportiva, é uma aventura nas montanhas, guiada por gps e em autonomia.

1. Não estão permitidos abastecimentos programados na prova.
2. Nenhum atleta pode receber ajuda externa programada. Nem no que se refere a abastecimentos, nem mecânica.
3. Cada atleta deve abastecer-se apenas nos pontos que indica o track, fontes, cafés e aldeias do percurso.
4. Qualquer atleta que não respeite esta norma, que faz parte da identidade original do MQ, ficará sem frontal e será desqualificado.
5. É permitida a ajuda entre atletas.
6. Um atleta não receberá ajuda da organização em nenhuma circunstância, só em caso de desistência.
7. A segurança e equipas de apoio da Nexlore, que acompanham o MQ, vão perguntar até três vezes ao atleta pela confirmação da sua desistência. Ao confirmarem positivamente as três perguntas, será retirado o frontal, o atleta ficará fora da prova, receberá ajuda e será transportado até Amarante. Os atletas que preferirem desistir em qualquer ponto de corte dos tracks, podem seguir com o frontal até à meta, onde têm que comunicar que chega em desistência.

**IMPORTANTE:** Se um atleta desistir sem comunicar à organização , o mesmo será procurado pelas equipas de segurança da prova, o que pode gerar um custo que será comunicado ao atleta e será suportado pelo mesmo.

## 4. UTILIZAÇÃO DE LUZES

A organização pede os atletas que têm previsto chegar depois da hora com luz solar (21horas), tragam luzes.

O período diurno inicia-se às 05:50.

O período nocturno inicia-se às 21:08.

É sugerido que os participantes levem um sistema de iluminação frontal e traseira.

Os participantes que não tenham sistema de iluminação em funcionamento, e se encontrem no percurso após as 21.00h, serão sancionados.

## 5. SUBIDA À SENHORA DA GRAÇA

**A subida ao alto da Sra da Graça é obrigatória.**

*"Vocês vão encontrar no track um ponto onde o caminho vai e volta ao mesmo ponto. Será mais ou menos ao km 122. A subida ao Alto do Monte Farinha é OBRIGATÓRIA. O track leva-vos até à Capela e a dar uma volta eu seu redor. É uma subida tem cerca de 2,5Km e quando lá chegarem conseguem contemplar uma grande parte do percurso que fizeram. Conseguem visualizar os 3 cumes de cada uma das Serras (Alto das Meninas - Serra da Aboboreira, Sra da Serra - Serra do Marão, Alto Caravelas - Serra do Alvão). Depois regressam pelo mesmo percurso, fazem uma boa parte da estrada de acesso à Capela da Sra. da Graça a descer. Atinge-se velocidades consideráveis nesta descida. Podem haver carros a circulas, pelo que o cuidado tem de ser redobrado"*

## **6. METEOROLOGIA**

Prevê-se um dia quente, um pouco nublado o que irá ajudar, mas será quente. Uma boa gestão é obrigatória por isso. O tempo muda nas serras e há pontos, como o da Ferraria, que são especialmente quentes.

Na dúvida abasteçam-se sempre com água nas fontes. Bebam, hidratem-se, façam uma boa gestão dos recursos. Lembrem de analisar bem o track e o autocolante da bike.

Lembrem que em pontos de máximo esforço, como o Muro da Ferraria, as hipóteses mudam a cada 100 metros.

## **7. SECRETARIADO**

Em anexo enviamos o Mapa da aldeia MQ, onde será a base do evento. Todas as infra-estruturas estarão aqui localizadas. Vejam com atenção.

## **8. PARQUE DE ESTACIONAMENTO**

Utilizem o parque indicado no mapa junto às piscinas municipais. O Parque do Ribeirinho é onde devem estacionar. Não usem o do Mercado ao pé da Igreja de São Gonçalo porque pode ser rebocado uma vez que ao sábado é ocupado para a Feira semanal.

## **9. PULSEIRA MOUNTAIN QUEST**

Será fundamental para ter acesso os serviços de um atleta MQ: Massagens, Bike Park e lanche de recuperação.

## **10. PEQUENO ALMOÇO - SÁBADO**

Os hotéis darão pequeno almoço a partir das 04h00.

Junto à meta fica localizado o Largo Bar (local do lanche de recuperação, que também servirá pequenos almoços a partir dessa hora.

## **11. BIKE PARK**

É necessário ter em atenção que para levantar a bike têm de ter convosco a pulseira da prova.

O Bike Park estará na edição 2017 nas Piscinas, ao pé do estacionamento e dos banhos post MQ.

O atleta poderá lavar a bike nesse local depois da sua participação no MQ, e haverá um ponto habilitado para isso.

## **12. BRIEFING // SEXTA-FEIRA, 21H30**

É altamente recomendado que todos estejam presentes no briefing na sexta feira na Dolmen. Será apresentado o percurso, pontos de água, pontos de perigos, cafés, etc.

O Briefing será transmitido na página de Facebook em streaming e ficará ao dispor dos atletas.

Lembrem a importância do canal de Telegram, este vai ajudar aos atletas a receber informação correcta e precisa.

## 13. PROGRAMA DO EVENTO

Podem consultar toda a programação do evento no link: <http://mountainquest.pt/programa/>

## 14. DIREÇÃO DE PROVA, COMITÉ DE ATLETAS

Se existirem reclamações entre atletas estas terão que ser apresentadas por escrito à direção da prova, que analisará o caso com um comité de atletas e resolverá a reclamação num tempo não superior a 3 horas. O atleta encontrará o formulário no ponto de controle da prova.

## 14. CONTACTOS STAFF

Por email: [info@nexplore.pt](mailto:info@nexplore.pt) ou mensagem para a página de Facebook da prova.

TLM emergência em prova: 00351 917 69 24 23





# MUTANT QUEST CHALLENGE

“Dizem que todos os homens têm uma montanha dentro de si, mas na verdade, nós não temos montanhas. Como humanos somos finitos, elas são eternas. Elas continuarão sempre lá, até que o mundo se extinga. Orgulhosas. Como catedrais de lembranças, nostalgias e sonhos. Testemunhas do que fomos, do que sonhamos, do alto que, um dia, pensamos voar.

Dizem que há homens do tamanho das montanhas que constroem a vida, com pilares de coragem e vontade. Para esses não há impossíveis, mas sim cumes por conquistar.

Dizem que há montanhas que carregam esses homens dentro de si. Orgulhosas.

Testemunhas do que são, do que sonham. Dizem que há homens que podem voar”

## OVERCOME THE IMPOSSIBLE, MUTANT QUEST 2017.

Lembrem-se que o espírito do MQ é o de viver um dia de aventura nas serras, testando os limites, compartilhando a experiência com outros atletas. A ideia do MQ não é, nem nunca vai ser, a de chegar antes que outros atletas, apenas a de viver um dia épico.

Redefinir os limites não é ultrapassar os limites e pôr em risco a integridade.

O atleta tem que ser consciente das suas limitações e respeitar as mensagens do seu corpo.

Lembrem-se que se qualquer coisa mudar os vossos planos e percebem que não vai dar para fazer um tempo preconcebido, têm que aceitar a situação com calma e tentar retirar o melhor da experiência. Nenhum atleta que pedala no MQ sairá, jamais,

vencido. Um verdadeiro Mutant sabe quando ter calma e poupar forças para lutar outro dia.

## **MUTANT:**

**Hora de corte na Meta de Amarante: 16:00.**

Isto quer dizer que o atleta que aceite o desafio mutante tem que estar fora da partida MUTANT antes das 16h00. Dentro de esse tempo (antes das 16:00 horas) pode descansar, comer e beber.

Na meta poderá beber, já que funcionará como uma fonte, mas se quiser comer tem que ser da sua própria autonomia. O atleta que pense em fazer o MUTANT pode deixar na meta uma bolsa com lanche, ficará numa tenda da Meta com nome "A Cabana do PacMan" e poderá levantá-la quando chegar.

**Insistimos: tem que estar a iniciar o percurso antes das 16h00.**

O percurso Mutant é de máxima dureza nos primeiros 25km atingindo os 1700 de acumulado numa encosta sem fim. Há uma fonte no km4 do percurso e nenhum ponto de água certo até Paradaça, 30km depois.

É um percurso sem riscos desnecessários a nível técnico.

**O atleta tem que estar de regresso na Meta antes das 21:00:00.**

O Mutant Quest não tem pódio.

O primeiro em chegar será o "Grande Mutante" desta edição e levará um troféu especial que lembrará ao criador da MQ.

O resto dos Mutantes receberão um troféu diferente, mas igual para todos, que os distinguirá como Mutantes, pois todos terão acreditado que isso é o que são. Haverá um ponto do challenge no que os Mutantes de regresso a Amarante partilharão percurso com os atletas dos 180km. Lembrem-se nesse momento o espírito de partilha e entreajuda. Na vida cada atleta tem o seu andamento, e que a vida tem muitos dias e noites. Façam desse momento um momento especial e cheio de magia.

O Mutante terá em adiante uma grande responsabilidade.

Terá que lembrar com humildade o esforço e sacrifício que o levou a atingir tão grande objetivo. Vendo aos outros que se esforçam, um reflexo dele mesmo. Tratando a todos os atletas com o maior respeito.

Para verificar isso, os Mutantes estarão na meta à espera do Finisher do MQ que feche a edição 2017.

Mountain Quest é uma prova para atletas que querem testar limites e viver um dia épico.

Mutant Quest Challenge é um desafio para Mutantes. É duro, quase impossível, pois esse é o objetivo. E será, cada ano, mais complicado.

A organização do MQ ficaria contente na mesma se não houver nenhum Mutante. Apostamos?

Estamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Um abraço e até sexta.