

ALL YOU NEED IS  **6 JUL. 2019**
believe MOUNTAIN QUEST

GUIA DO ATLETA

1. O TRACK

1.1 - Estes são tracks com um elevado número de pontos otimizados para GPS's "Wahoo Elemnt". Chamamos a particular atenção para este facto quando descarregarem os tracks para os vossos GPS's.

1.2 - 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.

1.3 - Estão também disponíveis os links para Wikiloc e GPSies, que podem ajudar a filtrar e carregar tracks nos diferentes dispositivos.

1.4 - Enviamos os tracks do MQ e do Mutant Quest Challenge. Não há track único, porque no MQ pedalamos com humildade. **Antes de ser mutante, é preciso chegar a Amarante.**

1.5- Enviamos 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 nos vossos GPS.**

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

NOTA: Para além do track muitos atletas serão controlados 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

2.1 - 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 carregadores. Ao chegarem à 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. **NOTA BEM:**

3.1 - Não estão permitidos abastecimentos programados na prova.

3.2 - Nenhum atleta pode receber ajuda externa programada. Nem no que se refere a abastecimentos, nem mecânica.

3.3 - Cada atleta deve abastecer-se apenas nos pontos que indica o track, fontes, cafés e aldeias do percurso.

3.4 - Qualquer atleta que não respeite esta norma, que faz parte da identidade original do MQ, ficará sem frontal e será desqualificado.

3.5 - É permitida a ajuda entre atletas.

3.6 - Um atleta não receberá ajuda da organização em nenhuma circunstância, só em caso de desistência.

3.7 - A segurança e equipas de apoio da Nexplora, 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

4.1 - A organização pede os atletas que têm previsto chegar depois da hora com luz solar (21 horas), que tragam luzes. **O período diurno inicia-se às 05:50. O período noturno inicia-se às 21:08.**

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

4.3 - 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

5.1 - 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 em seu redor. É uma subida com 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 circular, pelo que o cuidado tem de ser redobrado"

6. HORAS DE CORTE:

KM 38: Cruzamento Aboboreira // Marão: 10h00

(5 horas de prova)

KM 80: Início do Gavião : 15h00

(10 horas de prova)

KM 120: Cabana do Alvão: 20h00

(15 horas de prova)

KM 164: Paradaça // Zona de neutralização de pessoal até à meta: 23h00

6.1 - Os atletas que cheguem depois das 23h00 devem esperar no ponto de controlo da MQ (Paradaça), onde estará um carro da organização. Aqui devem esperar até que cheguem todos os atletas que ainda estejam no percurso, controlados por bikes vassouras. Todos os atletas que se encontrem nesta situação estarão em prova, independentemente da hora de chegada a Amarante.

6.2 - Esta é uma medida de controlo coordenada com os corpos de segurança, solicitamos máxima colaboração.

6.3 - A MQ é controlada por unidade de STAFF, equipas de montanha, GOBS, bombeiros, militares e GNR.

6.4 - Quando se identificar um atleta que está fora de prova, deve proceder-se de acordo com os protocolos indicados (desistência em autonomia, acompanhado por bike vassoura, ou transportado até à meta por veículo da organização).

6.5 - Se um desportista se nega a desistir, manifestando a sua vontade de continuar no percurso depois das horas de corte, vai-lhe ser retirado o frontal, ficando assim fora de prova, e fora da proteção das equipas de segurança.

6.6 - A prioridade das equipas de segurança do MQ é o controlo dos atletas em prova.

// DESISTÊNCIAS:

6.7 - Os atletas que decidam desistir da MQ podem regressar a Amarante pelas zonas de corte nos KM 35 e 80, completando assim as distâncias de corte de 50 ou 100KM.

6.8 - Recomendamos que carreguem os tracks com as alternativas de corte nos dispositivos GPS.

6.9 - Serão neutralizados na zona de corte e acompanhados em bicicleta até Amarante. Os atletas que não quiserem completar as alternativas de corte serão transportados pela organização.

7. METEOROLOGIA

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

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

As setas do autocolante indicam a direção em que podem ver a fonte.

NOTA BEM: Lembrem que em pontos de máximo esforço, como o Muro da Ferraria, as hipóteses mudam a cada 100 metros. Hidratem. Pedalar com cabeça é importante neste ponto.

8. SECRETARIADO

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

9. PARQUE DE ESTACIONAMENTO

9.1 - 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.

10. PULSEIRA MOUNTAIN QUEST

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

11. PEQUENO ALMOÇO - SÁBADO

11.1 - Os hotéis terão pequeno almoço disponível a partir das 04h00.

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

12. BIKE PARK

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

12.2- O Bike Park estará na edição 2019 nas Piscinas, ao pé do estacionamento e dos banhos post MQ.

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

13. BRIEFING // SEXTA-FEIRA, 21H15

13.1 - É **altamente recomendado que todos estejam presentes no briefing** na sexta-feira, junto à igreja de São Gonçalo. 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.

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

14. PROGRAMA DO EVENTO

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

15. 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.

16. CONTACTOS STAFF

Por email: info@nexplore.pt ou mensagem para a página de Facebook da prova. TLM emergência em prova: 00351 917 69 24 23

LEMBREM-SE

- 1 - O MQ é uma prova de BTT de dificuldade física e técnica alta, onde é necessária uma grande força física e mental.
- 2 - O MQ pode ser realizada em bicicletas de BTT. Não está permitida a participação de e-bikes.
- 3 - Haverá controlo zero antes da saída, e se houver atletas que não cumpram esta norma, vão-lhes ser retirados os frontais, não podendo participar na prova.
- 4 - A alteração dos conceitos de autonomia total ou participação em veículos não autorizado altera gravemente a filosofia original do MQ, e é uma falta de respeito com os restantes atletas, que enfrentam este desafio com valentia.
- 5 - Lembrem-se, o MQ não consiste em chegar mais rápido, é uma prova para redefinir os próprios limites, num dia de aventura nas montanhas.

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 2019.

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:

1- Hora de corte na Meta de Amarante: 16:00.

2- 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.

NOTA BEM: 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 levá-la quando chegar.

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

3- O percurso Mutant é de máxima dureza nos primeiros 25km atingindo os 1700m de acumulado numa encosta sem fim. Há uma fonte no KM4 do percurso e nenhum ponto de água certo até Paradança, 30km depois.

4- É um percurso sem riscos desnecessários a nível técnico.

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

5- O Mutant Quest não tem pódio.

6- O primeiro a chegar será considerado o "Grande Mutante" desta edição e levará consigo um troféu especial que lembra o mentor da MQ. O Troféu Memorial João Marinho.

7- 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 onde os Mutantes de regresso a Amarante partilharão percurso com os atletas dos 180km. Lembrem-se, nesse momento, do espírito de partilha e entre-ajuda. 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.

8 - O Mutante terá então uma grande responsabilidade. Terá que lembrar com humildade o esforço e sacrifício que o levou a atingir tão grande objetivo. Vendo nos outros atletas que se esforçam, um reflexo dele mesmo. Tratando a todos os atletas com o maior respeito.

9 - Para comprovar isso, os Mutantes estarão na meta à espera do último Finisher do MQ.

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 ficará igualmente satisfeita se não houver nenhum Mutante. Em 2018, quase conseguimos.

Estamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Um abraço e até sexta.