



## **Regulamento**

A Associação Cultural Recreativa Desportiva Zambujeirense realizará no próximo dia 01 de Maio de 2016, pelas 09h00m, o evento denominado por «I Corrida do Mar» composto por uma corrida e uma caminhada.

### **1. Distâncias**

1.1. A corrida terá a distância de 15 km.

1.2. A caminhada terá a distância de +/- 7km, com andamentos livres.

### **2. Condições de participação**

2.1. A prova decorrerá em diversos pisos, caminhos rurais e estradas alcatroadas com início e término na localidade da Zambujeira do Mar.

Existindo locais com tráfego rodoviário e não sendo possível cortar o trânsito nas zonas alcatroadas todos os participantes deverão cumprir as regras de trânsito e circulação rodoviária para peões devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e zonas de paisagem protegida no decorrer dos percursos, sob pena de terem de assumir potenciais danos e/ou indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Existirão elementos da organização nos pontos mais movimentados de ambos os percursos de modo a auxiliar e facilitar a passagem dos participantes em prova.

2.1.2. As inscrições na corrida estão abertas a participantes com idade superior a 18 anos, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo. Todos os participantes inscritos na caminhada com idade inferior a 18 anos devem preencher o “termo de responsabilidade” e enviar por email para [acrdzambujeirense@gmail.com](mailto:acrdzambujeirense@gmail.com) devidamente assinado pelo respetivo encarregado de educação.

A falta deste documento implica a não consideração da inscrição.

### **3. Inscrições**

3.2.1. A inscrição deverá ser efetuada através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

3.2.2. Processo inscrição - O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. - Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a data limite 27 de Abril 2016.

3.2.3. A inscrição é pessoal e intransmissível. - A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

3.2.4. Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o termino das inscrições, (dia 27 de Abril 2016).

#### **4. Valores e condições de inscrição**

- Inscrição Corrida – 10€ valor da inscrição para a corrida, inclui:
  - Seguro, Dorsal;
  - Abastecimentos sólidos e líquidos;
  - Camisola técnica;
  - Duche.

Inscrição Caminhada – 7€ valor de inscrição Caminhada inclui:

- Seguro;
- Camisola técnica;
- Abastecimento sólido e líquido;
- Duche.

Inscrição Almoço – 8€ (participantes) e 8€ (acompanhantes)

#### **5. Condições físicas**

5.1. Para participar é indispensável:

5.1.2. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e terra batida, encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

#### **6. Colocação dorsal**

6.1. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.

6.1.2. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

6.1.3. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Se a organização entender afastar um participante devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar. Por motivos de segurança, devido a mau tempo, incêndio, ou outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos participantes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

## **7. Postos de controlo**

7.1. Existirão postos de controlo ao longo da prova de corrida e caminhada. É obrigatória a passagem dos participantes por todos os postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

## **8. Locais de abastecimento**

8.1. Estarão disponíveis 4 postos de abastecimento na corrida e 2 na caminhada. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada participante, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

## **9. Marcação do Percurso**

9.1. A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

Para além da fita sinalizadora será utilizada outra sinalética como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por elementos da Organização.

Os participantes obrigam-se a percorrer todo o percurso sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um participante percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **10. Material recomendado**

Calçado e vestuário adequados;

Telemóvel;

Dorsal (visível) (alfinetes para a colocação do mesmo);

Boné;

Protetor solar;

Mochila;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos.

## **11. Regras de conduta desportiva**

11.1. Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fairplay, assumindo a organização e os participantes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros participantes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem, procurando um impacto ambiental nulo.

O participante que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo participante chegue, e assim sucessivamente.

## **12. Responsabilidade ambiental**

O participante é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **13. Secretariado da prova/horários e local**

13.1. Sábado, dia 30-04-2016

15h00m Abertura do secretariado (Associação Cultural Recreativa e Desportiva Zambujeirense), entrega de dorsais e camisola técnica.

13.2. Domingo, dia 01-05-2016

07h30m - Abertura do secretariado;

08h50m – Fecho do secretariado, briefing aos participantes;

09h00m – Aula de Aquecimento;

09h30m – Partida;

12h30m – Almoço;

18h00m – Encerramento de todas as atividades.

13.3. Serviços disponibilizados

Balneários com wc e banhos quentes nas instalações da ACRDZ.

## **14. Categorias**

14.1. Definição de escalões etários/género individuais

:: Corrida (15km) Masculinos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;

- 2º escalão: dos 30 aos 39 anos;
- 3º escalão: dos 40 aos 49 anos
- 4º escalão: + 50.

Corrida (15Km) Femininos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;
- 2º escalão: + 30.

:: Caminhada: Sem Escalões

#### **14. Prémios**

- Lembranças aos primeiros três classificados de cada escalão.

#### **16. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

#### **17. Casos Omissos**

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização Associação Cultural Recreativa Desportiva Zambujeirense.

Zambujeira do Mar, 10 de abril de 2016



## TERMO RESPONSABILIDADE PARTICIPAÇÃO

### “I Corrida do Mar”

Nome do Participante: \_\_\_\_\_

Nome do Encarregado de Educação/Tutor: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Localidade Código Postal: \_\_\_\_\_

B.I/C.C Data Emissão/ Validade Arquivo: \_\_\_\_\_

**Declaro que é por minha livre e espontânea vontade e inteira  
responsabilidade que autorizo o meu educando a participar na  
“I Corrida do Mar” (corrida / caminhada) a realizar  
na Zambujeira do Mar no dia 01 de Maio de 2016 pelas 09h00.**

**Assinatura do Encarregado de Educação**  
*(conforme documento de identificação)*

---

**NOTA: É obrigatório o envio de cópias do B.I/C.C do atleta e Enc. Educação**

Este documento deverá ser enviado para [acrdzambujeirense@gmail.com](mailto:acrdzambujeirense@gmail.com), sob pena da inscrição não ser validada.