

## **Regulamento Corrida do Porto de Sines**

A Administração dos Portos de Sines e do Algarve, SA promoverá a realização da “Corrida do Porto de Sines”, no próximo dia 18 de Junho de 2016, pelas 09h30m, enquadrada nas comemorações do Dia do Porto de Sines. O evento contará com a vertente de corrida e caminhada.

### **1. Distâncias**

- 1.1. A corrida terá a distância de 12 km.
- 1.2. A caminhada terá a distância de 10 km, com andamentos livres.

### **2. Condições de participação**

2.1. A prova decorrerá em diversos tipos de piso, caminhos rurais (com declive; irregular e degraus) e estradas alcatroadas com início e término na Avenida Vasco da Gama em Sines.

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, 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 igual ou 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 [corrida@apsinesalgarve.pt](mailto:corrida@apsinesalgarve.pt) devidamente assinado pelo respetivo encarregado de educação. A idade mínima permitida para inscrição na caminhada é de 15 anos. 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 14 de junho de 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 término das inscrições (dia 14 de junho de 2016).

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

Inscrição Corrida – o valor da inscrição para a corrida é de € 5 e inclui:

- Seguro;
- Dorsal;
- Abastecimento líquido;
- Camisola técnica;
- Duche.

Inscrição Caminhada – o valor da inscrição para a caminhada é de € 3 e inclui:

- Seguro;
- Dorsal;
- Camisola técnica;
- Abastecimento líquido;
- Duche.

#### **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 e encontrar-se adequadamente preparado física 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. 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. Durante ambos os percursos existirá **um** posto de abastecimento de líquidos e sólidos. No final da corrida/caminhada será distribuído um lanche a todos os participantes. Cada participante, ao deixar o posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o final do percurso.

#### **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 e 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, entreajuda 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-los até à linha da meta.

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

### **13.1. Sexta feira - 17-06-2016**

17h00m - 22h00m: Horário de funcionamento do secretariado da prova situado no Edifício Técnico da APS para entrega de dorsais e camisolas técnicas (edifício com antena de radar, junto ao quartel de bombeiros da APS, perto do bairro Amílcar Cabral).

Sugere-se o levantamento dos dorsais e camisola técnica no dia anterior à prova.

Para contacto direto: 269 860 600

### **13.2. Sábado - 18-06-2016**

08h00m - Abertura do secretariado, na Av. Vasco da Gama, para entrega de dorsais e camisolas técnicas;

09h10m – Fecho do secretariado, briefing aos participantes;

09h15m – Aula de Aquecimento;

09h30m – Partida da Corrida;

09h35m – Partida da Caminhada;

13h30m – Encerramento de todas as atividades.

### **13.3. Serviços disponibilizados**

Balneários com wc e banhos quentes nas instalações do Porto de Recreio.

## **14. Categorias**

14.1. Definição de escalões etários/género individuais:

Corrida (12km) Masculinos;

Corrida (12Km) Femininos;

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 Administração dos Portos de Sines e do Algarve, SA.

Sines, 27 de maio de 2016