

REGULAMENTO

Caminhada e Corrida Solidária Casa Benfica Almodôvar e Movimento Vencer e Viver – Luta contra o Cancro

É um evento de corrida e caminhada organizado pela Associação Casa do Sport Lisboa e Benfica em Almodôvar com o intuito de promover a modalidade de caminhada e a corrida na região e poder proporcionar aos participantes um percurso diferente e de uma beleza única nos caminhos rurais adjacentes à Vila de Almodôvar

A **Caminhada** não competitiva inicia-se às 18h00m e é antecedida de um "aquecimento". Esta actividade tem a **distância de 5Km** e será guiada desde o local de partida até ao de chegada.

.

A mini – **Corrida (11 km) e Corrida (18 km)**, prova competitiva, inicia - se às 18h00 com partida e chegada no mesmo local.

Participação

A **caminhada** é aberta a todos os interessados possuidores de condição física para o efeito.

Salvagarde-se que os menores de idade terão que preencher no secretariado o boletim de autorização pelos encarregados de educação e deverão ser acompanhados por elementos maiores de idade no decorrer de toda a actividade.

A **corrida** é aberta a todos os interessados possuidores de condição física para o efeito, atletas federados e não-federados, em representação de clubes, entidades ou individualmente de acordo com os escalões definidos.

	MASCULINO	FEMININO
Escalões etários		
ESCALÃO		
Seniores	18/34 Anos	18/34 Anos
Veteranos	35/49 Anos	35/49 Anos
Veteranos	Mais de 50 anos	Mais de 50 anos

Abastecimentos

Corrida (prova competitiva) – Haverá abastecimento aos 5km (sólido e líquido), 10km (líquido) e 14km (sólido e líquido).

Caminhada – Haverá abastecimento na chegada.

Programa e Horários:

Dia 10 de Junho

16h30 – Abertura do secretariado da Mini, Corrida e Caminhada solidária Casa Benfica Almodôvar e Movimento vencer e Viver -luta contra o Cancro.

18h00 – Partida.

21h00 - Início da entrega de prémios.

21h15 -jantar

Recuperação

Haverá uma sessão de alongamentos, entre as 19h00 e as 21H para todos os participantes que vão terminando as suas provas.

Banhos

Serão disponibilizados balneários para os devidos efeitos.

Inscrições

As inscrições para a corrida e para a **Caminhada** decorrem online até 23h:59m do dia 06 de Junho. Deverão ser registadas no site: www.acorrer.pt

Pagamentos

Mini Corrida(11km) e Corrida(18km) – 12€

Caminhada – 7€

Com almoço- 17 €

O pagamento da inscrição é efectuado por referência multibanco sendo a mesma enviada no momento do registo online para o e-mail indicado pelos interessados, no ato de inscrição.

A inscrição será considerada validada após confirmação do pagamento assim será automaticamente atribuído o respectivo dorsal de participação.

Prazos de inscrição e pagamentos – 08 de Junho até as 23h59 no site do evento.

Cada participante ao efectuar o pagamento da sua inscrição terá direito ao **kit de participante** que deverá ser levantado no secretariado no dia do evento a partir das 07h30.

Prova (-Corrida) - competitiva – Valor de inscrição individual (12€)

- a) Abastecimento líquido e sólido no percurso e bebidas de recuperação no final da actividade;
- b) Cronometragem da distância oficial e resultados no final do evento e online após o mesmo;
- c) Dorsal personalizado ou não;
- d) T-shirt técnica do evento;
- e) Seguro da prova;
- f) Brindes;
- g) Prémios por escalão;
- h) Banhos;
- i) Actividades de recuperação depois da prova;

Caminhada (5km) - Valor de inscrição individual (7€)

- a) Abastecimento líquido e sólido no início e fim do percurso e bebidas de recuperação no final da actividade;
- b) Dorsal;

- c) T-shirt de algodão do evento;
- d) Seguro da prova;
- e) Brindes;
- f) Banhos;
- g) Actividades de recuperação depois da prova;

Limite de inscrições

Corrida – sem limite de participantes

Caminhada – sem limite de participantes

Prémios

Na **Corrida e mini** serão premiados:

- Vencedor da classificação geral masculino
- Vencedor da classificação geral feminina
- 1º 2º e 3º lugar por escalão e género

.

Dorsal da prova

A utilização do dorsal é obrigatória!

O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- a) Não tenham o dorsal colocado;
- b) Utilizem o dorsal de outro atleta;
- c) Dobrem ou manipulem a publicidade do dorsal.

Atletas ou participantes sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso.

Arbitragem

A arbitragem é da competência da organização.

Haverá um controlo de passagem dos atletas, pelo que qualquer infracção implica a desclassificação do mesmo.

Condições do percurso

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajecto da prova.

Ambos os percursos foram estruturados tendo em consideração o índice de dificuldade de ambas as provas, os condicionamentos de trânsito e a segurança dos participantes.

Comportamentos Antidesportivos

A organização desqualificará qualquer atleta que:

- a) Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- b) Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova colocado;
- c) Não leve o dorsal na parte frontal da t - shirt e bem visível nos locais especificados pela organização.
- d) Utilize o dorsal de outro atleta;
- e) Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- f) Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida;
- g) Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- h) Não respeite as instruções da organização;
- i) Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- j) Não respeite os restantes atletas.

Assistência médica no percurso

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efectuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A equipa médica terá autoridade para retirar da corrida e da caminhada qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

Reclamações

As reclamações deverão ser efetuadas de acordo com a normativa da *International Association of Athletics Federations* (IAAF) e da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), juntando **50 euros** à reclamação. Este valor ficará depositado até que se resolva a reclamação apresentada, demorando o tempo necessário para comprovar e consultar os dados apresentados. O valor será restituído se a reclamação for justificada. A reclamação deverá ser apresentada por escrito, dirigida ao Júri da prova, até 15 minutos após o termo da mesma.

Cedência dos direitos de imagem

O participante/ encarregado de educação, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional à organização dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

Apoio aos atletas

A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos atletas.

Casos omissos

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização.