

## REGULAMENTO

### **Caminhada e Corrida Almodôvar Night Run (Circuito Urbano Noturno)**

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 21h00m 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 **Corrida (12 km)**, prova competitiva, inicia - se às 21h00 com partida e chegada no mesmo local( circuito Urbano)-7 voltas(passagens). Cada Passagem apresenta uma distância de 1km e 720 mts

#### **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 atividade.

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
<b>Escalões etários</b>		
<b>ESCALÃO</b>		
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 (sólido e líquido), no decorrer e no final da prova

**Caminhada** – Haverá abastecimento na chegada.

### **Programa e Horários:**

Dia 16 de Setembro

**19h00** – Abertura do Secretariado

**21h00** – Partida.

**23h00** - Início da entrega de prémios.

**23h00 -Ceia**

### **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 11 de Setembro. Deverão ser registadas no site: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

## **Pagamentos**

**Corrida (12km) – 10€**

Corrida com Ceia – 17€

**Caminhada – 5€**

Caminhada com Ceia- 12 €

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** – Até 11 de Setembro 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 19h00.

**Prova (-Corrida) - competitiva** – Valor de inscrição individual (**10€**)

- 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 para o vencedor da geral feminino( 100 €) e para o vencedor da geral masculino(100€); e lembranças para o 1º- classificado por escalão e genero
- h) Banhos;
- i) Actividades de recuperação depois da prova;

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

- 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** serão premiados:

- Vencedor da classificação geral masculino
- Vencedor da classificação geral feminina
- 1º 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.

**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.