



REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

• A Caminhada e Corrida Solidária é organizada pela **Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama** e tem como parceiros a Câmara Municipal de Sernancelhe, a Junta de Freguesia de Vila da Ponte, os Runners Sernancelhe Terra da Castanha e os Bombeiros Voluntários de Sernancelhe.

Foi adotada a denominação **Caminhada e Corrida Solidária** devido ao facto de a receita reverter a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama.

• Este evento terá lugar a **29 de março de 2020**, não tem cariz competitivo e, deste modo, não haverá registo de ordem de chegada nem dos tempos dos participantes.

• A concentração será no Largo das Festas – Marginal do Rio Távora na localidade de Vila da Ponte, local onde funcionará toda a logística associada ao evento, nomeadamente secretariado, partida e chegada. Os banhos serão nas instalações da piscina municipal em Sernancelhe.

2. PARTICIPANTES

• Podem participar pessoas de ambos os sexos, cuja condição física permita realizar os percursos a correr ou a caminhar.

• A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente Regulamento.

• Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.

29 de março

10h30 – Largo de Festas / Marginal do Távora / Vila da Ponte



3. INSCRIÇÕES/ INFORMAÇÕES

- A inscrição tem um custo de **6 euros** que reverte a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama.
- A inscrição inclui:
 - T-shirt;
 - Boné;
 - Dorsal para participantes na corrida;
 - Abastecimento;
 - Banho quente.
- Para participar é imprescindível que esteja inscrito oficialmente.
- Todos os participantes devem ler o Regulamento. O mesmo encontra-se disponível em www.cm-sernancelhe.pt
- Os participantes, antes de se inscreverem, devem ter a noção da dificuldade dos percursos e inscreverem-se naquele que mais se adapta à sua condição física.
- As inscrições podem ser feitas:
 - Online em: <https://www.acorrer.pt/eventos>
 - Presencialmente, através dos contactos definidos no cartaz, mediante pagamento imediato
 - **No próprio dia, antes do início do evento, sem direito à oferta de t-shirt e boné**
- **A data limite para aceitação das inscrições será até ao dia 17 de março de 2019.**
- **Terminado este período só poderão inscrever-se no dia do evento, sem direito à oferta de t-shirt e boné.**
- Os dorsais para os participantes na corrida, o boné e a t-shirt serão entregues no dia do evento no secretariado.

4. PERCURSOS

- Os percursos decorrerão pelos trilhos e caminhos rurais da freguesia de Vila da Ponte, Ferreirim e Freixinho.
- Algumas partes do percurso serão percorridas por caminhos públicos e estradas municipais, estando os mesmos abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.

29 de março

10h30 – Largo de Festas / Marginal do Távora / Vila da Ponte



- O evento será composto pelos seguintes percursos:

Caminhada 7 Km aprox. - percurso acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física.

Corrida 10 km aprox. - percurso com dificuldade média, exige alguma preparação física.

- Durante os dois percursos existirá um ponto de abastecimento de sólidos e líquidos.
- O percurso será totalmente marcado com fitas e setas.
- Existirão viaturas de apoio nos percursos como forma de colmatar algum problema que possa ocorrer com os participantes.

5.SEGURANÇA

- Serão disponibilizados os números de contactos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização.
- Em determinados pontos do percurso, estarão elementos identificados da organização, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário a marcação, perigo do percurso e socorrerem algum eventual acidentado.
- Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Sernancelhe, que prestará assistência em caso de necessidade.
- **Recomendamos o uso de vestuário e calçado apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com água e telemóvel.**

6. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

- O participante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento, em formato de fotografia ou em vídeo, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

7.PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo – 29 de março**

09h00 - Abertura do Secretariado;
09h30 - Aquecimento;
10h30 - Partida da Caminhada e Corrida.

29 de março

10h30 – Largo de Festas / Marginal do Távora / Vila da Ponte



8.SEGURO

- Devido ao cariz solidário da prova, os participantes na caminhada/corrída não estarão cobertos por nenhuma apólice de seguro, e cada atleta é responsável pelos seus atos e por adotar uma conduta segura, pelo que se recomenda a circulação dos atletas com precaução e cumprindo as regras de trânsito e as normas da circulação rodoviária.

9.DÚVIDAS E OMISSÕES

- Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Organização.
- Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.

29 de março

10h30 – Largo de Festas / Marginal do Távora / Vila da Ponte