



REGULAMENTO

- * A corrida e caminhada virtual – **Mêda com Saúde** é um evento gratuito, que tem como objetivos a promoção de um estilo de vida saudável e o incentivo da prática desportiva.

- * O evento tem as variantes de **5 e 10km**, podendo as distâncias ser efetuadas a correr ou caminhar.

- * A prova tem de ser realizada nos dias **23, 24 ou 25 de Outubro**.

- * O trajeto e grau de dificuldade é escolhido pelo participante.

- * A inscrição é obrigatória e tem de ser efetuada em: <https://acorrer.pt/eventos/info/2725>

- * Após a inscrição concluída, é enviado automaticamente um email com o dorsal personalizado em formato pdf, que poderá ser impresso e/ou publicado nas redes sociais. Não é obrigatório o uso durante a realização da prova.



- * Após conclusão da distância, deverá ser enviado um print screen do strava (ou aplicação utilizada durante a corrida/caminhada), para o formulário apropriado comunicado via email.

- * Será enviado diploma de participação para todos os que terminarem a prova.

- * A prova não tem seguro desportivo. Cada atleta é responsável pela sua própria participação.

- * O atleta pode adquirir t-shirt da prova pelo preço de 6€ (portes incluídos para Portugal). Para outros países o custo é 8€.

- * Apesar da natureza não competitiva do evento, serão disponibilizadas classificações individuais, agrupadas por sexo e escalão.

PRÉMIOS

- * Aleatoriamente entre todos os participantes, serão sorteadas 2 t-shirts e 2 bonés do G.D.Mêda e 1 garrafa de vinho DOC Douro.