



Regulamento

A Associação Cultural Recreativa Desportiva Zambujeirense realizará no próximo dia 01 de Maio de 2016, pelas 09h00m, o evento denominado por «I Corrida do Mar» composto por uma corrida e uma caminhada.

1. Distâncias

1.1. A corrida terá a distância de 15 km.

1.2. A caminhada terá a distância de +/- 7km, com andamentos livres.

2. Condições de participação

2.1. A prova decorrerá em diversos pisos, caminhos rurais e estradas alcatroadas com início e término na localidade da Zambujeira do Mar.

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 devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e zonas de paisagem protegida no decorrer dos percursos, 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 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 acrdzambujeirense@gmail.com devidamente assinado pelo respetivo encarregado de educação.

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 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 27 de Abril 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 termino das inscrições, (dia 27 de Abril 2016).

4. Valores e condições de inscrição

- Inscrição Corrida – 10€ valor da inscrição para a corrida, inclui:
 - Seguro, Dorsal;
 - Abastecimentos sólidos e líquidos;
 - Camisola técnica;
 - Duche.

Inscrição Caminhada – 7€ valor de inscrição Caminhada inclui:

- Seguro;
- Camisola técnica;
- Abastecimento sólido e líquido;
- Duche.

Inscrição Almoço – 8€ (participantes) e 8€ (acompanhantes)

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, encontrar-se adequadamente preparado fisicamente 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. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

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. Estarão disponíveis 4 postos de abastecimento na corrida e 2 na caminhada. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada participante, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

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) (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, entreaajuda 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-lo até à linha da meta.

13. Secretariado da prova/horários e local

13.1. Sábado, dia 30-04-2016

15h00m Abertura do secretariado (Associação Cultural Recreativa e Desportiva Zambujeirense), entrega de dorsais e camisola técnica.

13.2. Domingo, dia 01-05-2016

07h30m - Abertura do secretariado;

08h50m – Fecho do secretariado, briefing aos participantes;

09h00m – Aula de Aquecimento;

09h30m – Partida;

12h30m – Almoço;

18h00m – Encerramento de todas as atividades.

13.3. Serviços disponibilizados

Balneários com wc e banhos quentes nas instalações da ACRDZ.

14. Categorias

14.1. Definição de escalões etários/género individuais

:: Corrida (15km) Masculinos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;

- 2º escalão: dos 30 aos 39 anos;
- 3º escalão: dos 40 aos 49 anos
- 4º escalão: + 50.

Corrida (15Km) Femininos:

- 1º escalão: até aos 29 anos;
- 2º escalão: + 30.

:: 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 Organização Associação Cultural Recreativa Desportiva Zambujeirense.

Zambujeira do Mar, 10 de abril de 2016



TERMO RESPONSABILIDADE PARTICIPAÇÃO

“I Corrida do Mar”

Nome do Participante: _____

Nome do Encarregado de Educação/Tutor: _____

Morada: _____

Localidade Código Postal: _____

B.I/C.C Data Emissão/ Validade Arquivo: _____

**Declaro que é por minha livre e espontânea vontade e inteira
responsabilidade que autorizo o meu educando a participar na
“I Corrida do Mar” (corrida / caminhada) a realizar
na Zambujeira do Mar no dia 01 de Maio de 2016 pelas 09h00.**

Assinatura do Encarregado de Educação
(conforme documento de identificação)

NOTA: É obrigatório o envio de cópias do B.I/C.C do atleta e Enc. Educação

Este documento deverá ser enviado para acrdzambujeirense@gmail.com, sob pena da inscrição não ser validada.