



REGULAMENTO

10 KM CUNHEIRA

E

CAMINHADA



2022

REGULAMENTO

1. Organização

Os “10 Km de CUNHEIRA” é uma prova popular, composta por uma corrida (10Km) organizada pelo Grupo Recreativo Olímpico de Cunheira e uma caminhada (5 Km), visando estimular a prática desportiva intergeracional como forma de promoção da saúde e qualidade de vida, com o apoio das seguintes entidades:

- Câmara Municipal de Alter do Chão
- Bombeiros Voluntários de Alter do Chão.
- Junta de Freguesia de Cunheira
- Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

2. Data, hora e local da realização

As provas realizam-se no dia 05 de novembro de 2022, com início pelas 10:00 horas (caminhada) e 15:00 horas (10 Km), junto à sede do GROC.

3. Provas

Serão duas provas com percursos a iniciar e terminar no mesmo local:

- Uma corrida que terá a distância de 10 Km.
- Uma caminhada na distância de +/- 5 km sem fins competitivos e em percurso livre.

3.1. “10Km Cunheira”

Dia: 05-11-2022.

Hora de Partida: 15:00 horas.

Local de Partida: Junto ao campo de futebol.

Distância: 10 Km (2 voltas ao percurso)

Mapa do Percurso: em anexo.

3.2. “Caminhada”

Dia: 05-11-2022.

Hora de Partida: 10:00 horas.

Local de Partida: Junto ao campo de futebol.

Distância: 5 Km.

Mapa do Percurso: Percurso livre com guia

3.3. Tempo Limite

O tempo limite para a realização dos 10 Km Cunheira e da caminhada são de 02:00 horas. Ultrapassando o tempo limite de passagem, os participantes deverão chegar ao ponto de chegada o mais rápido possível, recorrendo à ajuda da organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, após este período.

3.4. Metodologia de controle de tempos

O Controlo de tempos será feito com base na partida comum a todos os participantes, sendo controlada a chegada de cada um deles por juizes da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre e registado o tempo em meio próprio.

3.5. Postos de controlo

Existirão postos de controlo ao longo da prova de corrida. É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

REGULAMENTO

3.6. Locais de abastecimento

Estará disponível um posto de abastecimento no local da partida/chegada. Os abastecimentos serão constituídos por líquidos para serem consumidos no local ou em trajeto. Cada participante, ao deixar o posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para concluir a última volta do percurso.

3.7. Material recomendado

- Calçado e vestuário adequados.
- Dorsal visível (alfinetes para a colocação do mesmo).
- Boné.

3.8. Passagem em locais de tráfego rodoviário

O trânsito será cortado nas passagens das estradas não estando o atleta livre de se certificar e tomar as devidas precauções na passagem das mesmas, devendo cumprir as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público. Ao longo de todo o percurso estarão membros da organização a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

3.9. Situações de Emergência

A organização terá presente assistência de emergência durante o percurso e/ou na zona de partida e chegada.

3.10. Desclassificações

- Não leve o dorsal visível.
- Não efetuem o controlo de partida.
- Não cumpram o percurso na totalidade.
- Não cumpram o regulamento.
- Não passem nos postos de controlo.
- Falsifiquem qualquer elemento da respetiva inscrição.
- Corram com o dorsal em termos incorretos.
- Não respeitem as indicações da organização.
- Tenha conduta antidesportiva.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação aos outros.

3.11. Recursos

Qualquer reclamação ou protesto deverá ser apresentado por escrito ao Júri da Prova, até 5 minutos depois do termo da corrida. Das decisões do Júri não haverá lugar a qualquer tipo de recurso.

3.12. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, para todos os participantes, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno e que não estejam abrangidos pelo seguro.

REGULAMENTO

4. Condições de participação

A participação nos 10 Km de Cunheira está aberta a todos os interessados com idade igual ou superior a 18 anos, enquanto a participação na caminhada está aberta a todos os interessados, desde que inscritos de acordo com o regulamento.

O participante é responsável por garantir que detém as condições de saúde físicas e psicológicas necessárias à participação.

Tendo em conta a segurança dos participantes não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates ou patins.

A organização utilizará a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção. Caso o participante não queira que os seus dados sejam usados, é-lhes concedida a hipótese de não autorizar a cedência dos mesmos, devendo para tal dar conhecimento, por escrito à organização.

4.1. Inscrições

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas, neste regulamento.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a data-limite **02 de novembro de 2022 (quarta-feira)**.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

4.2. Processo Inscrições

4.2.1. Opção 1 (Web)

As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página <https://www.aadp.pt/> em formulário específico disponível.

Após a inscrição deve efetuar o pagamento do valor indicado, através de transferência bancária.

4.3. Taxas de inscrição

10 km de Cunheira – 10,00 €

Caminhada 5 km - 5,00 €

4.4. Cancelamento da Inscrição

Após confirmação da inscrição, não é possível o seu cancelamento nem o respetivo reembolso do valor pago.

É permitida a transferência de inscrições, através da alteração do seu titular até dia 03 de novembro. Os pedidos de transferência têm obrigatoriamente que ser realizados através dos contatos presentes neste regulamento.

REGULAMENTO

4.5. A inscrição regularizada inclui

4.5.1. 10 Km Cunheira: dorsal, seguro, abastecimentos líquidos, duche, outros brindes que a organização possa angariar e acesso a prémios de pódio.

4.5.2. Caminhada das Fontes: seguro, duche e outros brindes que a organização possa angariar.

4.6. Secretariado da prova / horários e locais

Local: Sede do Grupo Recreativo Olímpico de Cunheira.

Domingo (05-11-2022):

- Das 8:00 às 10:00 horas (caminhada)
- Das 13:30 às **14:30 horas. (10 km Cunheira)**

Não serão entregues kits em nenhum outro momento e local, para além dos designados anteriormente.

4.7. Levantamento do dorsal

- Confirmação da inscrição.
- Documento de identificação pessoal, Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão.

4.8. Serviços disponibilizados

- Balneários com WC e banhos quentes nos balneários do Grupo Recreativo Olímpico de Cunheira.

4.9. Programa

08h00m - Abertura do secretariado;
10h00m – Fecho do secretariado,
13h30m - Reabertura do secretariado;
14h30m – Fecho do secretariado,
14h30m – Aquecimento;
15h00m – Partida;
17h30m – Entrega de prémios.

5. Escalões

Definição de escalões etários/género individuais.

5.1. 10 Km Cunheira Masculinos:

- Júniores masculinos: dos 18 e 19 anos
- Seniores masculinos: 20 em diante;
- V35 masculinos: dos 35 aos 39 anos
- V40 masculinos: dos 40 aos 44 anos
- V45 masculinos: dos 45 aos 49 anos
- V50 masculinos: dos 50 aos 54 anos
- V55 masculinos: dos 55 em diante

10 Km Cunheira Femininos:

- Júniores femininos: dos 18 e 19 anos
- Seniores femininos: 20 em diante;
- V35 femininos: dos 35 aos 39 anos
- V40 femininos: dos 40 aos 44 anos

REGULAMENTO

- V45 femininos: dos 45 aos 49 anos
- V50 femininos: dos 50 aos 54 anos
- V55 femininos: dos 55 em diante

5.2. Caminhada:

Sem Escalões

6. Prémios

6.1. Classificação Geral

Prémio monetário para os três primeiros classificados da geral.

- 1.º Classificado Geral Masculino – 250 €
- 2.º Classificado Geral Masculino – 100 €
- 3.º Classificado Geral Masculino – 75 €

- 1.º Classificado Geral Feminino – 250€
- 2.º Classificado Geral Feminino – 100 €
- 3.º Classificado Geral Feminino – 75 €

6.2. Classificação por escalão

Troféu para os primeiros classificados e **Medalhas/outros brindes** para os segundos e terceiros classificados de cada escalão.

10 Km Cunheira Masculinos:

- Júniores masculinos: dos 18 e 19 anos
- Seniores masculinos: 20 em diante;
- V35 masculinos: dos 35 aos 39 anos
- V40 masculinos: dos 40 aos 44 anos
- V45 masculinos: dos 45 aos 49 anos
- V50 masculinos: dos 50 aos 54 anos
- V55 masculinos: dos 55 em diante

10 Km Cunheira Femininos:

- Júniores femininos: dos 18 e 19 anos
- Seniores femininos: 20 em diante;
- V35 femininos: dos 35 aos 39 anos
- V40 femininos: dos 40 aos 44 anos
- V45 femininos: dos 45 aos 49 anos
- V50 femininos: dos 50 aos 54 anos
- V55 femininos: dos 55 em diante

7. Informações

Email: grocunheira@gmail.com

ou

Site: <https://www.aadp.pt/>

8. Diversos

8.1. Prejuízos ou danos causados

REGULAMENTO

A organização não se responsabiliza por prejuízos ou danos causados pelo participante inscrito na prova, seja ao património público, a terceiros ou a outros participantes, sendo os mesmos da única e exclusiva responsabilidade do autor.

8.2. 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.

8.3. 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.

8.4. Casos omissos

Os casos omissos serão alvo de avaliação e decisão por parte da organização da Prova.