

Regulamento

A Unidade Funcional da Tocha da APPACDM de Coimbra assume a responsabilidade organizativa da corrida **A 10 Milhas do Pôr-do-Sol** em parceria técnica com o Atletismo Clube da Tocha.

1) Objetivos do evento

- a) Promover a prática da atividade física e desportiva, designadamente a corrida e caminhada;
- b) Promover a APPACDM de Coimbra como agente ativo na promoção da atividade física;
- c) Combater o sedentarismo e respetivas consequências, por via da participação dos cidadãos em atividades desportivas;
- d) Contribuir para a inclusão das Pessoas Com Dificuldades Intelectuais através da prática desportiva;
- e) Facilitar sinergias entre os vários agentes comunitários na promoção de eventos desportivos e de estilos de vida ativos;
- f) Contribuir para a consciencialização, informação e coesão social no âmbito da prática regular de actividade física;
- g) Potenciar o efeito do desporto na promoção da cidadania, civismo e associativismo.

2) Idade de Participação

- a) As provas de corrida são abertas a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida na modalidade da **Milha Jovem** a participação de jovens de ambos os sexos até aos 13 anos, desde que acompanhados pelo tutor/encarregado de educação ou que se façam acompanhar de autorização devidamente assinada pelos mesmos.
- b) A atividade de caminhada não tem carácter competitivo, pelo que está aberta a todas as pessoas de ambos os sexos e sem limite de idade.

3) Inscrições

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.
- b) Numero máximo de participantes
 - a) 10 Milhas (aprox) – 125
 - b) 5 Milhas (aprox) – 125
 - c) Milha Jovem – 50
 - d) Caminhada 8km – 200
- c) A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 17 de abril de 2019 em www.runmanager.net, do pagamento do valor da inscrição mediante transferência bancária (NIB 0036 0412 9910 3056 5830 9) e envio do respetivo comprovativo para o email appacdm.tocha@gmail.com.
- d) O período de inscrições termina no dia 21 de maio de 2019 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.
- e) A confirmação das inscrições será realizada mediante envio de email da Organização, na sequência do envio do comprovativo de pagamento.
- f) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

4) Valores e períodos de inscrição

- a) Preços de inscrição **Individual**
 - a. Provas 10 Milhas e 5 Milhas – 10 €
 - b. Milha Jovem – Inscrição Gratuita
 - c. Caminhada 8 Km
 - i. 5 € (até 21 de maio)
 - ii. 8€ (depois de 21 de maio)
- b) Preços de inscrição em **Grupo**
 - a. Provas 10 e 5 Milhas – 9€ por participante para grupos com 10 ou mais elementos
 - b. Milha Jovem – Inscrição Gratuita

- c. Caminhada 8 Km
 - i. 4€ por participante para grupos com 10 ou mais elementos (até 21 de maio)
 - ii. 7€ por participante para grupos com 10 ou mais elementos (depois de 21 de maio)

- c) As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.
- d) Até ao dia 21 de maio a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.
- e) Material incluído com a inscrição
 - a. Dorsal, fruta e água nos PAC's, prémio finisher e outras ofertas que a organização possa angariar.
 - b. Jantar (Caldo Verde, 2 Bifanas, 2 finos)

5) Condições físicas dos participantes

Para participar é indispensável:

- a) Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em areia;
- b) Ter adquirido previamente ao evento uma capacidade real de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - a) Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
 - b) Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;
- c) Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade na natureza a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

6) Possibilidade de ajuda externa

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- a) Nos postos de apoio e controlo (PAC), situados a meio de cada uma das provas, haverá fruta e água destinados a ser consumidos no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.
- b) A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- c) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.

7) Equipamento Recomendado

- a) Reservatório de água/ Líquidos 500ml;
- b) Apito;
- c) Telemóvel;
- d) Mochila ou equipamento Similar;
- e) Boné e óculos de sol;
- f) Protetor Solar.

8) Dorsais

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação;
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente

visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

9) Regras de conduta desportiva

- a) Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, devendo a organização e os concorrentes assumir aquilo que é o património cultural desta prática desportiva: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem, procurando um impacto ambiental nulo.

10) Modalidades do evento

- a) **A 10 Milhas do Pôr- do-Sol** é um evento que integra três provas de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia e uma Caminhada. As provas de corrida desenrolam-se numa única etapa, num ritmo de progressão livre e num tempo limitado.
- b) A prova terá o seu início e fim na zona central do areal da Praia da Tocha:
 - i) A Prova **10 Milhas** tem cerca de 16km integralmente em areal. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 1 abastecimento, de líquidos e sólidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos,
 - ii) A Prova **5 Milhas** tem cerca de 8km integralmente em areal. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 1 abastecimento de líquidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.
 - iii) A **Milha Jovem** tem cerca de 1,6km integralmente em areal. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 1 abastecimento de líquidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.
 - iv) A **Caminhada** tem cerca de 8Km integralmente em areal. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 1 abastecimento de líquidos,

podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.

11) Programa / Horários

- a) Data: Sábado, 25 de maio 2019
- b) Horários
 - a) Mega Aula de Zumba: 17h
 - b) Milha Jovem: 18:30h
 - c) Restantes provas e caminhada: 19h

O programa detalhado será publicado oportunamente na página de Facebook do evento.

12) Tempo Limite

- a) As Provas **10 Milhas** e **5 Milhas** têm um tempo limite de conclusão de 4h.
- b) A **Milha Jovem** tem um tempo limite de conclusão de 1h.
- c) Por motivos de segurança – mau tempo, nevoeiro 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 Abastecimento e Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

13) Metodologia de controlo de tempos

- a) É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação;

- b) O controlo de tempo será efetuado mediante cronometragem manual;
- c) A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à Meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

14) Postos de Abastecimento e Controlo

- a) É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.
- b) Nos PAC para além do controlo dos concorrentes será fornecido auxílio, como fruta e água, os quais terão que ser obrigatoriamente consumidos no local.
- c) Não é permitida a utilização de garrafas e o depósito de lixo em locais não específicos para o efeito é passível de levar à desclassificação do concorrente.
- d) O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do concorrente e a indicação expressa para abandonar o circuito balizado.

15) Penalizações/ desclassificações

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento
- b) A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

16) Responsabilidades perante o atleta/ participante

- a) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

17) Seguro desportivo

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

18) Categorias

- GERAL MASCULINA
- GERAL FEMININA
- GERAL MILHA JOVEM
- MELHOR EQUIPA 10 MILHAS

19) Prémios

- a) Todos os atletas que terminarem a prova receberão um prémio de FINISHER.
- b) Os três primeiros classificados de cada uma das categorias (GERAL MASCULINA, GERAL FEMININA e GERAL MILHA JOVEM) em cada evento receberão prémio exclusivo, criado para o efeito, em cerimónia pública a realizar junto a Meta.
- c) Para o prémio de MELHOR EQUIPA 10 MILHAS serão considerados os 3 primeiros atletas a terminar a prova.

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.

20) Marcação do percurso

- a) O percurso desenvolve-se em integralmente junto à orla marítima em sentido norte-sul, sendo que a marcação principal será constituída por placas de madeira a cada Milha.
- b) Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho 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 do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

21) Direitos de Imagem

- a) Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

22) Casos Omissos

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização.
- b) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- c) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização

17 de abril de 2019

APPACDM de Coimbra – UF Tocha