



6 milhas José Adelino Guerra - 2025



REGULAMENTO DE PROVA V01.2025



APRESENTAÇÃO

É com enorme entusiasmo que Os Marialvas te convidam a participar na prova solidária “6 Milhas Adelino Guerra”, um evento integrado na EXPOFACIC – Feira Comercial de Cantanhede, que tem como missão maior a inclusão através do desporto.

Com um percurso acessível de cerca de 6 milhas (aproximadamente 10 km), entre vinhedos e caminhos emblemáticos da nossa região, esta corrida/caminhada pretende ser um encontro de solidariedade, diversidade e superação.

A prova contará com a presença inspiradora do atleta paralímpico Telmo Pinão, que se junta como embaixador desta iniciativa, reforçando o espírito de inclusão que move este projeto.

Os fundos angariados revertem parcialmente a favor do Diego Zambrano, um jovem que, através do desporto, reencontrou esperança e qualidade de vida. A sua história comove e inspira – conhece-a aqui:

https://www.abola.pt/modalidades/noticias/quando-o-desporto-e-terapia-que-devolve-a-esperanca-2024121219291203639?utm_medium=social

Sabemos do vosso carácter embaixador nestas causas e reconhecemos o impacto que podem ter neste movimento. Por isso, a vossa presença será não só extremamente importante, mas também profundamente gratificante para todos os envolvidos – especialmente para quem mais precisa.

 Data: 9 de Agosto de 2025

 Hora: 16h30

 Local: EXPOFACIC – Cantanhede

A vossa participação faz mesmo a diferença. Juntos, vamos mostrar que o desporto é para todos — e que quando se corre com o coração, ninguém fica para trás.

Contamos convosco!



CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

I.I. Competições

A realização da terceira edição das 6 milhas José Adelino Guerra está agendada para a data de 9 de agosto de 2025, sendo constituída por:

- **Corrida 6 milhas (aprox. 10km)** - Prova aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de género
- **Corrida inclusiva 6 milhas (aprox. 10km)** - Prova aberta a para-atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de género
- **Caminhada inclusiva 3 milhas (aprox. 5km)** - Prova aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de género.

I.II. Idade Mínima de Participação

Para a participação nas provas das **6 mi José Adelino Guerra** os participantes deverão ter a idade mínima obrigatória:

- **16 anos na corrida;**
- **Aberta a qualquer idade e a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com idade inferior a 16 anos deverão estar acompanhados por um adulto.**

I.III. Inscrição Regularizada

Para a participação no evento, independentemente da distância e/ou prova, o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada, bem como o pagamento efetuado de acordo com o prazo estipulado.

A inscrição nas **6 mi José Adelino Guerra** implica a aceitação, por parte do participante, das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita online na plataforma Runmanager.net

I.IV. Condições Físicas

A prova **6 mi José Adelino Guerra**, em qualquer das distâncias, oferece trilhos em estradão de pouca dificuldade, no entanto, os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar. Devem estar suficientemente treinados e com



preparação física e psíquica apta a esforços para a conclusão da mesma.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequência negativa provocada pela participação em prova, à exceção das coberturas legalmente previstas pelo seguro de prova, pelo que se aconselha que os participantes avaliem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

I.V. Ajuda Externa/Assistência Pessoal

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal aos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibido qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

I.VI. Uso de Dorsal

Nas categorias de Corrida é obrigatório o uso do dorsal, disponibilizado pela organização, em local perfeitamente visível e ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso aos postos de abastecimento da prova.

I.VII. Regras de Conduta Desportiva

Em situações de emergência, os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.



PROVA

II.I. Apresentação da Prova

Sob organização da Secção de Atletismo do C. F. “Os Marialvas” em conjunto com a APCA, Associação Portuguesa de Ciclismo Adaptado, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Cantanhede, entre outras instituições locais de relevo, realiza-se a 9 de agosto de 2025 a primeira edição do **6 mi José Adelino Guerra** uma prova corrida que percorrerá percursos envolventes à localidade de Cantanhede.

II.II. Programa

Sábado, 9/08/2025

13h00 – Abertura do Secretariado

Levantamento de Dorsais (Pavilhão Marialvas,
Cantanhede)

16h15 – Encerramento do Secretariado

16h20 – Briefing de Partida para a Corrida

16h30 – Partida da Corrida

16h35 – Briefing de Partida para a Caminhada

16h40 – Partida da Caminhada

* Programa sujeito a alterações.



II.III. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite/Vagas

Corrida cronometrada

- Distância Máxima Estimada: 10 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 3 horas

Corrida Inclusiva

- Distância Máxima Estimada: 10 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 3 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 5 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 2 horas

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

II.IV. Metodologia de Controlo de Tempos

A cronometragem das provas de corrida será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta.

II.V. Postos de Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição um Posto de Abastecimento de Líquidos controlado.



II.VI. Material Obrigatório/Recomendado*

- Telemóvel Operacional (Obrigatório)
- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Corrida (Recomendado)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)

A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climáticas aquando da realização da prova.

II.VII. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do **6 mi José Adelino Guerra**, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

II.VIII. Penalizações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;



- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas;

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

II.IX. Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica a autorização à organização da utilização da sua imagem no decorrer do evento para fins promocionais sem qualquer compensação económica.

II.X. Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no **6 mi José Adelino Guerra**, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.



[INSCRIÇÕES]

III.I. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da **RunMANAGER** em www.runmanager.net, de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à escolha de cada participante.

III.II. Períodos e Taxas de Inscrição

As inscrições têm início a 21 de junho 2025.

Prova/Período	Até 5/08/2025
Corrida	€15
Caminhada	€10

Corrida e Caminhada são grátis para para-atletas. Após fazerem a inscrição na plataforma runmanager.net, terão que enviar um email para 6mi.adelino.guerra@gmail.com, com o nome do atleta e número de CC, e se necessitam de guia.

III.III. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, exceto a não realização da prova por motivos de força maior a avaliar pela organização.

III.IV. Ofertas

O valor da inscrição para as provas das categorias Corrida e Caminhada contempla o direito ao abastecimento ao longo dos percursos, seguro individual de acidentes pessoais*, dorsal, classificação individual**, e prémio *finisher**** (a definir).



*Exceto atletas filiados na ADAC - Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA - Federação Portuguesa de Atletismo.

** Apenas para inscritos nas provas de corrida

III.V. Serviços Disponibilizados

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluíam a totalidade dos percursos.

Haverá lugar à utilização de balneários no final das provas. (Pavilhão Marialvas)

III.VI. Cancelamento / Adiamento por motivos de força maior

Em caso de catástrofes naturais, pandemias ou qualquer orientação da Direção Geral de Saúde e/ou entidades competentes que condicionem ou impossibilitem a realização do evento previsto, a organização reserva-se no direito de não reembolsar os participantes caso os mesmos não possam participar na nova data definida.



CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

IV.I. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos cinco primeiros classificados das categorias geral masculino e feminino da corrida, e cinco primeiros classificados das categorias geral masculino e feminino da corrida inclusiva (para-atletas).

IV.II. Prémios

Corrida 6 milhas

- Troféus aos 5 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)

Corrida Inclusiva 6 milhas

- Troféus aos 5 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)



[CONTACTOS]

Organização

Secção de Atletismo do C. F. “Os Marialvas”

Tel.: 916 828 012 (Helena Sarges)

E- mail: 6mi.adelino.guerra@gmail.com

Direção de Prova

Bruno Pereira

Tel.: 916 518 956

Daniela Guerra

Tel.: 910 871 196

Helena Sarges

Tel.: 916 828 012

Observações

O presente regulamento pode ser alterado sem aviso prévio,
prevalecendo sempre a versão mais recente

