

Desafia a Ladeira Mesh Nazareth

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

1.1 – 3º Desafia a Ladeira Mesh Nazareth organizado pela Mesh Nazareth-Associação de Solidariedade Social.

2. OBJECTO

2.1 – 3º Desafia a Ladeira Mesh Nazareth consiste numa corrida contra-relógio, Estafetas mistas e caminhada a realizar no dia 26 de janeiro de 2020.

3. SEGURANÇA

3.1 - Na prova de CORRIDA CONTRA RELÓGIO, só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, que se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A Caminhada destina-se a todos os indivíduos (sexo masculino e feminino), cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

3.2 - A organização celebra um seguro de acidentes pessoais para o dia da prova, os atletas desde que devidamente inscritos, terão direito ao referido seguro.

3.3 - A organização terá ao dispor dos atletas serviço de primeiros socorros durante a realização da prova.

4. PERCURSO

4.1 – O percurso será feito pela Ladeira do Sitio na Nazaré. Grau de dificuldade média/alto. O percurso poderá estar escorregadio na subida da Ladeira e na encosta do Sitio, o que implica ao atleta o máximo de cuidado.

4.1.1 – O percurso da Corrida Contra-Relógio será sinalizado adequadamente, e o percurso da caminhada será orientada por guias. Por questões de segurança, os participantes da caminhada não estão autorizados a ultrapassar o 1º guia.

4.2 – 3º Desafia a Ladeira Mesh Nazareth consistirá em três provas, a Corrida Contra-Relógio, Estafetas Mistas de aproximadamente 600 metros, e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.

4.2.1 – A prova consistirá em séries a definir consoante o número de atletas com partidas intervaladas de 3 em 3 minutos. Os 10 melhores tempos masculino e feminino serão apurados para uma finalíssima da qual sairá o/a vencedor/a. A prova das Estafetas mistas de 2 elementos (1 masculino e 1 feminino) consistirá numa prova única dividida em série consoante o número de participantes.

4.2.2 - A caminhada terá início às 10:00 e a prova Corrida Contra-Relógio às 11 Horas.

5. ESCALÕES

5.1 – Não serão considerados escalões, havendo apenas classificação geral feminino, masculino, mistos (estafeta) e equipa.

6. INSCRIÇÕES

6.1 - As inscrições dos atletas e caminheiros devem ser efetuadas através do Site www.recordepessoal.pt, até às 24H00 do dia 24 de janeiro de 2020. As inscrições são limitadas.

6.1.1 – Os dados para a inscrição são os seguintes:

Ø Nome completo;

Ø Nº do CC/BI;

Ø Género

Ø Data de Nascimento

Ø Clube

Ø Morada completa

Ø Endereço Eletrónico

Ø Tamanho T-Shirt

Ø 5km (caminhada) / +/- 600 metros Corrida contra-relógio

6.1.2 – A inscrição para a prova tem, o custo de 5,00 € caminhada, 10,00 € Corrida contra-relógio individual e 10,00 € Estafeta mista (preço por equipa).

§ - A taxa de inscrição inclui:

∅ Seguro

∅ T' Shirt

6.1.3 -O Almoço tem um custo de 5 €.

6.2 – Para quaisquer esclarecimentos deverão contatar a organização através de telefone 244471334 ou telemóvel 914 795 320 ou e-mail: geral@recordepessoal.pt.

6.3 – As inscrições encerram dia 24 de janeiro de 2020, não serão aceites quaisquer inscrições após esta data.

6.4 - Pagamento por referência multibanco.

6.5- A inscrição só será válida após pagamento .

6.6 – As inscrições para o Corrida Contra-Relógio, assim como para a Caminhada são LIMITADAS.

6.7 - Não são devolvidas as taxas de inscrição.

7. CLASSIFICAÇÕES/PRÊMIOS

7.1 – Para a Corrida Contra-Relógio serão classificados com troféu os 10 primeiros atletas masculinos, 10 primeiros atletas femininos, e as 5 primeiras equipas de estafetas mistas.

7.2 –Haverá um troféu para a melhor equipa da prova individual, tendo em consideração os 3 melhores tempos de cada equipa.

7.3 – Haverá prémios de presença para todos os participantes.

8. ABASTECIMENTOS

8.1 - A organização vai fornecer água e sólidos na chegada.

8.2 – A organização agradece que protejam o ambiente evitando colocar lixo para o chão.

9. DESCLASSIFICAÇÕES

9.1 - Será alvo de desclassificação o atleta que:

∅ não cumpra o percurso estipulado;

∅ não respeite as indicações de elementos da organização ou colaboradores;

∅ tenha conduta anti-desportiva;

Ø tenha conduta poluidora;

Ø Não respeite o Código de Conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas.

9.2 - A organização excluirá em futuras inscrições os atletas ou caminhantes que sejam abrangidos neste dois últimos pontos.

10 - SECRETARIADO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

10.1 - O secretariado funcionará na Sede da Associação (Avenida Nogent Sur Marne, 14 2450-138 Nazaré - em frente ao Pingo Doce) , podendo os dorsais serem levantados no dia antes da prova das 15H00 até às 21H00 e no dia da prova perto da partida junto ao Cine Teatro da Nazaré a partir das 8H00 até às 09H30.

10.2 - Os atletas devem fazer-se acompanhar do Bilhete de Identidade/CC , alfinetes.

11. OUTRAS OBSERVAÇÕES

11.1 - Os participantes serão responsáveis por todas as acções susceptíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

11.2 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente fora do âmbito da prova, negligência, roubo dos objetos e valores dos participantes.

11.3 - Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

12. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

12.1 - O ato de inscrição pressupõe o conhecimento do presente regulamento, e comprometendo-se a submeter sem reserva a todas as suas prescrições.

12.2 – Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, que utilizará critérios de imparcialidade e justiça.