

# Grupo Alegre Unido

## 1ª Edição Pirilampos Night Run

### *“A corrida mais Brilhante”*

## REGULAMENTO

O Departamento de Atletismo do Grupo Alegre e Unido – Bajouca, vai realizar no **dia 03 de Outubro de 2015 o NIGHT RUN BAJOUCA**, com partida e meta no Largo da Feira dos 13 - Bajouca. Uma prova com uma distância aproximada de 5km com caráter aventureiro, ultrapassando diversos obstáculos e barreiras (**SURPRESA ABSOLUTA**), tem também outra vertente, a cultural, passando em várias Olarias da Bajouca entre outros locais de interesse regional. A cronometragem é feita pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, sendo em contra-relógio, arrancando em grupos de 5 (poderá alterar caso seja necessário) de minuto a minuto (grupos aleatórios, havendo contudo divisão dos grupos pela sua melhor marca nos 5000m).

**Há prémios monetários para as 5 primeiras equipas e prémio para a equipa mais numerosa.**

Informações: [pirilamposnightrun@gmail.com](mailto:pirilamposnightrun@gmail.com), sites:

<https://www.facebook.com/GrupoAlegreUnidoAtletismo?ref=hl> e <http://bajouca.org/GAU-Atletismo/PIRILAMPOS-NIGHTRUN.aspx>

### 1. Condições de participação

**1.1.** Nesta prova podem participar, atletas federados e não federados, em representação de Clubes, Escolas, INATEL ou individualmente. Os atletas sem seguro desportivo deverão fazer menção desta condição, no momento da inscrição para que a organização possa efetuar o seguro (acordo com a seguradora Fidelidade Seguros). A organização não se responsabiliza pelos atletas que não informem a mesma deste facto. Só poderão participar atletas com idade superior a 16 anos de idade que gozem de boa saúde. Os atletas menores de idade não federados terão de apresentar um termo de responsabilidade assinado pelo responsável.



**1.2.** Os atletas não filiados na ADAL deverão ser portadores do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, para o caso de dúvida na idade.

## **2. Aptidão física e seguro desportivo**

**2.1.** Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem. No entanto, a organização garantirá a presença dos Bombeiros de Voluntários de Monte Redondo.

**2.2.** A organização declina qualquer responsabilidade com a eventual participação de atletas que não possuam seguro desportivo.

**2.3.** A competição terá um seguro destinado a eventos desportivos, no entanto terá que seguir as regras do Código da Estrada.

## **3. Prémios**

**3.1.** Há prémios para os 3 primeiros de cada escalão e género.

**3.2.** Há **prémios monetários** na classificação coletiva, as três primeiras equipas recebem 30€ e a 4ª e 5ª equipa recebem 20€. Os pontos são contabilizados somando as posições dos **5 primeiros atletas**, seja qual for o género/escalão.

## **4. Percurso**

**4.1** O Percurso terá sensivelmente 5km percorrendo a zona central da Bajouca com terreno misto com partida e chegada no Largo dos 13 da Bajouca, é **OBRIGATÓRIO** o uso de **lanterna ou frontal**, bem como elementos refletivos que facilitem a presença do atleta.

**4.2** Nas estradas o atravessamento das estradas será feito nas **passadeiras** conforme o código da estrada bem como a corrida ao longo da estrada deverá ser feita **SEMPRE** no passeio, será **DESQUALIFICADO** o atleta que assim não o fizer



## 5. Escalões e Horários

Masculinos	Femininos
Sub20	<b>Dos 16 aos 20 anos</b>
Elite	<b>Dos 21 aos 34 anos</b>
Veteranos	<b>Mais de 35 anos</b>

**5.1** A corrida tem início para o primeiro grupo às **20H00** no Largo dos 13 da Bajouca. Os outros grupos sairão de minuto a minuto”, o horário de partida é entregue no levantamento de dorsais.

**5.2.** É considerada a idade até ao dia da prova, em caso de dúvida será pedido a identificação.

**5.2 A caminhada terá início às 21H00** no Largo dos 13 da Bajouca, podendo participar todos os escalões.

## 6. Inscrições

**6.1.** As inscrições tanto para a corrida ou caminhada são feitas **OBRIGATORIAMENTE** através do preenchimento do [formulário](#) ou através do Café do Grupo Alegre Unido (Bar das Piscinas). As inscrições serão apenas validadas após o envio de comprovativo da transferência para o email [pirilamposnightrun@gmail.com](mailto:pirilamposnightrun@gmail.com) Transferência para o **NIB 0045 3114 4018 1644 8789 2** (Crédito Agrícola).

	Até 28/09 (23h59)	De 29/09 a 01/10
Participação	<b>5€</b>	<b>7€</b>
Participação + T-shirt	<b>8€</b>	-

Atletas não federados acresce valor de inscrição 1€.

**6.2.** Não haverá t-shirts para quem se inscrever entre os dias 29 de Setembro e 1 de Outubro.

**6.3.** Não serão aceites inscrições sem ser pelo [formulário](#), é necessário o envio de comprovativo, pois a inscrição só é confirmada após envio do mesmo.

**6.4.** As inscrições para a caminhada têm os mesmos prazos, embora que o valor seja de 5€ incluindo t-shirt até dia 28/09 e depois continua a 5€ mas sem direito a t-shirt entre 29/09 e 01/10. As inscrições da caminhada são feitas através do email [pirilamposnightrun@gmail.com](mailto:pirilamposnightrun@gmail.com) ou através do Café Bar das Piscinas, sendo necessário o nome e contatos email ou telefone.



**6.4 O levantamento dos dorsais** é no dia 2 Outubro no Café do Gau (Bar das Piscinas) entre as 20H00 e 21H00 e no dia 3 Outubro entre as 17H00 e 19H00, **encerrando o secretariado 1 hora antes.**

## 7. Classificações

**7.1.** As classificações serão divulgadas assim que estiverem concluídas através dos sites <http://www.adal.pt/>, [Bajouca.org](http://Bajouca.org) e <https://www.facebook.com/GrupoAlegreUnidoAtletismo?ref=hl>

**7.2.** A partir do momento da divulgação das classificações são aceites reclamações via email ([pirilamposnightrun@gmail.com](mailto:pirilamposnightrun@gmail.com)) num período de 48h.

## 8. Diversos

**8.1.** O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juizes, Árbitros e Cronometristas do Distrito de Leiria. Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pela organização da prova, não havendo recurso da sua decisão.

**8.2.** A meio do percurso será entregue uma pulseira de controlo e **haverá pinga e petiscos** para reforçar o corpo para o resto do percurso.

**8.3.** Haverá pessoas autorizadas para tirar **fotografias/vídeos** que serão depois divulgados no facebook do Grupo Alegre Unido Atletismo e em outros locais referidos anteriormente.

**8.4. Há banhos** no Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca. Também temos local para **alojamento** caso seja necessário.

**8.5.** Contatos: [pirilamposnightrun@gmail.com](mailto:pirilamposnightrun@gmail.com) 918 024 729 e 913 463 500



## Locais para a refeição

### Restaurante Ka-te-Kero

**Localização:**

Largo da Feira dos 13, nº5  
2425-166 Bajouca

**Contato:**

244 684 276

**Ementa:**

Grelhados Mistos, Feijoada, Bacalhau com Natas  
Inclui Bebida, sobremesa e café

**Preço Diária:** 7€

**CAFÉ Ka-Te-Kero**  
**SNACK-BAR**  
**CHURRASQUEIRA** de Maria Isabel Domingues Pedrosa  
**RESTAURANTE**

### Restaurante St. Aleixo

**Localização:**

Rua Voluntários 25 de  
Novembro, 70ª  
2425-173 Bajouca

**Contato:**

910 446 572

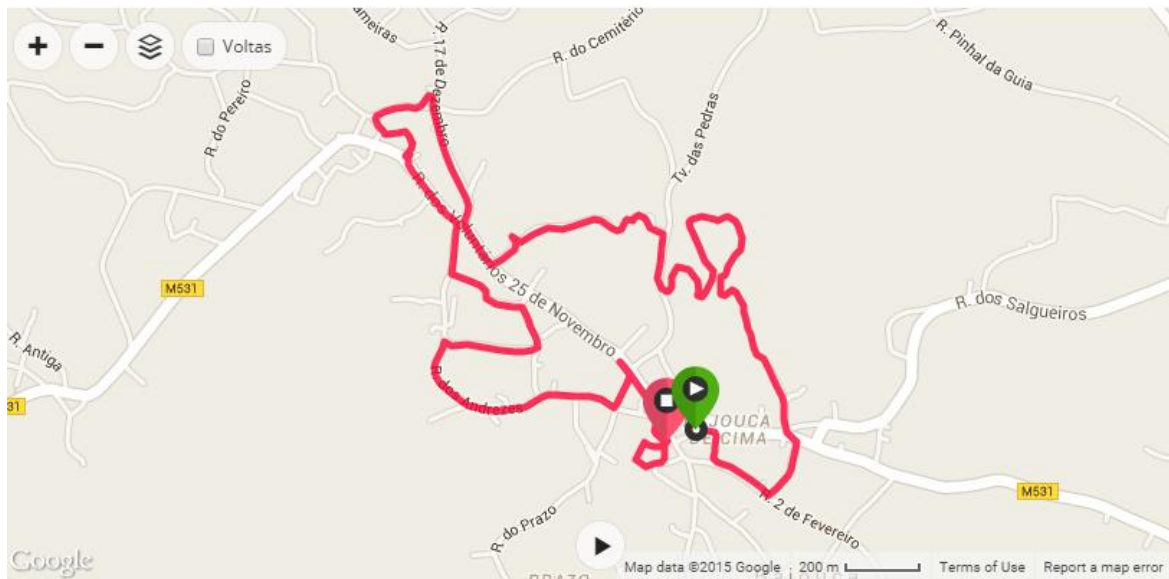
**Ementa:**

Carne Estufada de Porco com Puré e acompanhamentos  
Inclui bebida, sobremesa e café

**Preço:** 7,5€



## Croqui



Percurso previsto para a realização do mesmo, sujeito a alterações, é um esboço dos locais a passar. Os pontos de partida e de chegada são diferentes mas dentro da zona do Largo dos 13.

Bajouca, 27 Agosto 2015

A ORGANIZAÇÃO

