

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, 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 refletores 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	Dos 16 aos 20 anos
Elite	Dos 21 aos 34 anos
Veteranos	Mais de 35 anos

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 Transferência para o **NIB 0045 3114 4018 1644 8789 2** (Crédito Agrícola).

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

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 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 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) num período de 48h.

8. Diversos

8.1. O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juízes, 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 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

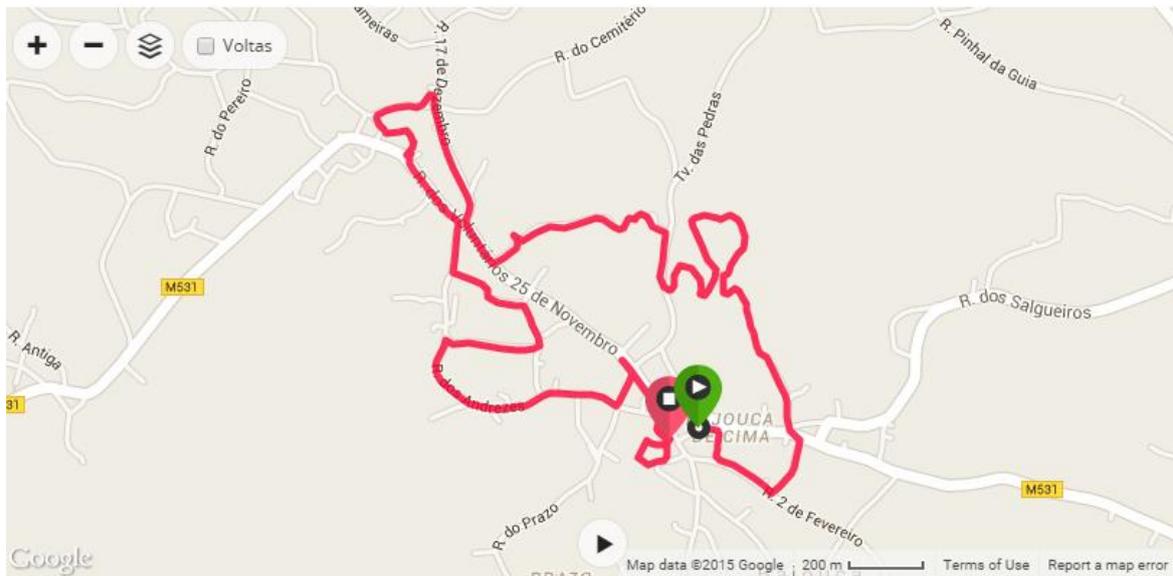
Ementa:

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

