



30 Kms Vale dos Barris / Jogos do Sado

Setúbal, 29 de abril de 2018

----- Edição 2018 -----

REGULAMENTO

1 - A PROVA

1.1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

Os 30 Kms VALE DOS BARRIS / JOGOS DO SADO é uma organização da Associação de Atletismo Lebres do Sado, que conta na remodelada edição deste ano com a parceria da Câmara Municipal de Setúbal encontrando-se inserida assim nas atividades desportivas dos “Jogos do Sado” para o decurso do ano de 2018. O evento é composto por três provas, com as distâncias de 30 kms, 15 kms (ambas com carácter competitivo) e uma caminhada de aproximadamente 10 Kms.

Como já referido anteriormente esta edição apresentará consideráveis novidades comparada com as anteriores edições do RAID ATLÉTICO VALE DOS BARRIS; novo local de partida e chegada, novíssimos percursos com pontos de passagem inéditos e a acrescentar às distâncias de 30 Kms e 15 kms estará disponível também uma caminhada. As provas continuarão, contudo, a ser percorridas em estradões e trilhos de terra batida mais ou menos acidentados, sempre num cenário de excepcional beleza que o Vale de Barris, Serra do Louro, Serra de S. Luís e a Baía do Sado proporcionam.

Este evento tem ainda como propósito de valorizar o Parque Natural da Arrábida e contribuir para a promoção da atividade física em Setúbal.

1.2 – DIA HORÁRIO e LOCAL

Domingo, 29 de abril de 2018 às 9h na Escola Secundária Lima de Freitas em Setúbal. Os atletas da distância de 30 Kms partem às 9h, os da distância de 15 Kms partem às 9h30m e os da Caminhada partem às 9h45m. Todos os participantes começam e terminam no mesmo local; Escola Secundária Lima de Freitas, Rua Batalha do Viso, Setúbal.
Consultar ponto 5.1 COMO CHEGAR deste regulamento.

1.3 – DISTÂNCIA

30 Kms, 15 Kms e uma caminhada de aproximadamente 10 Kms.

1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO

Não será divulgado o percurso, mas a organização apresentará o gráfico altimétrico assim que oportuno.

1.5 – TEMPO LIMITE DE PROVA

30Kms – 5 horas

15Kms – 3 horas



1.6 – ABASTECIMENTOS

30Kms – Dois abastecimentos, de líquidos (servidos em copo) e sólidos aproximadamente ao km 10 e aproximadamente ao km 20.

15Kms – Um abastecimento de líquidos (servidos em copo) e sólidos aproximadamente ao km 10.

Nota: o local exato dos abastecimentos pode não coincidir com esta indicação, mas será amplamente divulgado assim que estiver definido.

1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL / RECOMENDAÇÕES

Com exceção do dorsal não existe material obrigatório, mas aconselha-se o transporte de telemóvel com bateria carregada, apito, reservatório para líquidos, vestuário adequado às condições atmosféricas e barras energéticas ou géis.

1.8 – SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes corretamente inscritos ficam cobertos por um seguro desportivo da LUSITÂNIA SEGUROS.

2 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A idade mínima para participação em ambas as provas, da distância de 30 e 15 Kms é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova. A idade mínima para a participação na Caminhada é de 10 anos, no entanto as inscrições dos menores de idade só são consideradas e aceites desde que acompanhadas por um termo de responsabilidade / declaração assinada pelo encarregado de educação.

2.2 – CONDIÇÕES FÍSICAS

2.2.1 - Cada atleta deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características desta prova de exigência, que alia a dureza do terreno ao desnível do mesmo.

2.2.2 - Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais de autonomia em montanha que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de provas, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e eventuais lesões.

2.2.3 - Em qualquer momento, antes da realização da prova ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

2.3 – DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

A prova é realizada em regime de semi-autonomia devendo o atleta ser autónomo entre dois postos de reabastecimento, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da sua segurança. Durante o evento apenas é permitida a entreatajuda dos participantes, não é permitida qualquer ajuda externa.

Nota: o não cumprimento desta regra pode implicar a desqualificação do atleta.

2.4 – COLOCAÇÃO DE DORSAL / PEITORAL

O peitoral é pessoal e intransmissível e deve ser colocado à frente, de forma visível.

Nota: o atleta poderá ser penalizado ou desclassificado se não cumprir com esta regra.



2.5 – REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA / ECO-RESPONSABILIDADE E PENALIZAÇÕES

O percurso estará parcialmente fechado ao trânsito, sendo que poderão haver situações de encontro com transeuntes e veículos, aos quais o atleta deverá estar atento e agir de forma a evitar incidentes. O atleta é responsável também por respeitar a envolvente natural, não sair do percurso, pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., devendo depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

Consultar: <http://www2.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs/ap/codigos/codig-condut>

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje os locais por onde passe;
- Não leve o peitoral bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Demonstre alguma conduta antidesportiva;
- Prejudique o normal funcionamento da prova.

3– INSCRIÇÕES

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento. Cada inscrição é pessoal e intransmissível e a veracidade dos dados fornecidos é responsabilidade do participante.

3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições serão aceites online através do site oficial em Werun.pt, sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento ou Paypal ou via transferência bancária para o IBAN PT50 0035 0659 00012759930 37, enviando posteriormente os seus dados e da inscrição (nome, nascimento, equipa, t-shirt, nif, telefone, localidade, nº CC) para geral@werun.pt, de seguida será enviado o comprovativo de inscrição e respetivo recibo.

Após confirmação da inscrição, não é possível o seu cancelamento nem o respetivo reembolso do valor pago, exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis a Organização. É permitida a transferência de inscrições, através da alteração do seu titular até ao dia de fecho das inscrições.

Os pedidos de transferência têm obrigatoriamente que ser realizados para a organização através dos contactos presentes neste regulamento.

3.2 – LIMITE E ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

Limitado a 650 participantes e encerram após atingido o número limite de inscrições pagas ou a 22 de abril de 2018.

3.3 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

30 kms

15€ até dia 8 abril 2017

18€ de 9 a 22 abril 2017

15 kms

12€ até dia 8 abril 2017

15€ de 9 a 22 abril 2017

Caminhada

5€ até 22 abril 2017



3.4 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T-shirt técnica alusiva ao evento, dorsal, cronometragem com chip, troféu de participação, seguro desportivo, banhos, dois abastecimentos (para os atletas dos 30kms), um abastecimento para os atletas dos 15kms e uma refeição (opcional) apenas para os atletas que o solicitem no ato de inscrição; acresce 6€ por refeição.

3.5 – SECRETARIADO

O secretariado funcionará no próprio dia, 29 de abril de 2018, no local do evento; interior do Pavilhão da Escola Secundária Lima de Freitas - Setúbal entre as 7h00m e 15 m antes do horário de cada uma das provas.

3.6 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibiliza duches no final da prova no interior do pavilhão.

Existe a possibilidade de aquisição de refeição para os atletas e acompanhantes ao mesmo preço de 6€ quando solicitada no ato de inscrição.

4 – CATEGORIAS E PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus para os 3 primeiros atletas de cada escalão masculino e feminino e taças para as 3 primeiras equipas Masculinas (com 4 atletas) e Femininas (com 3 Atletas).

Estes prémios serão entregues aos atletas das distâncias de 15 Kms e 30 Kms.

Escalões masculinos e femininos:

Sub23 - Dos 18 aos 22 anos

Seniores - Dos 23 aos 39 anos

Veteranos I - Dos 40 aos 49 anos

Veteranos II - Dos 50 aos 59 anos

Veteranos III – mais de 60 anos

Nota: decorridas 24h sem que se verifiquem reclamações sobre eventuais erros na classificação a mesma é considerada definitiva.

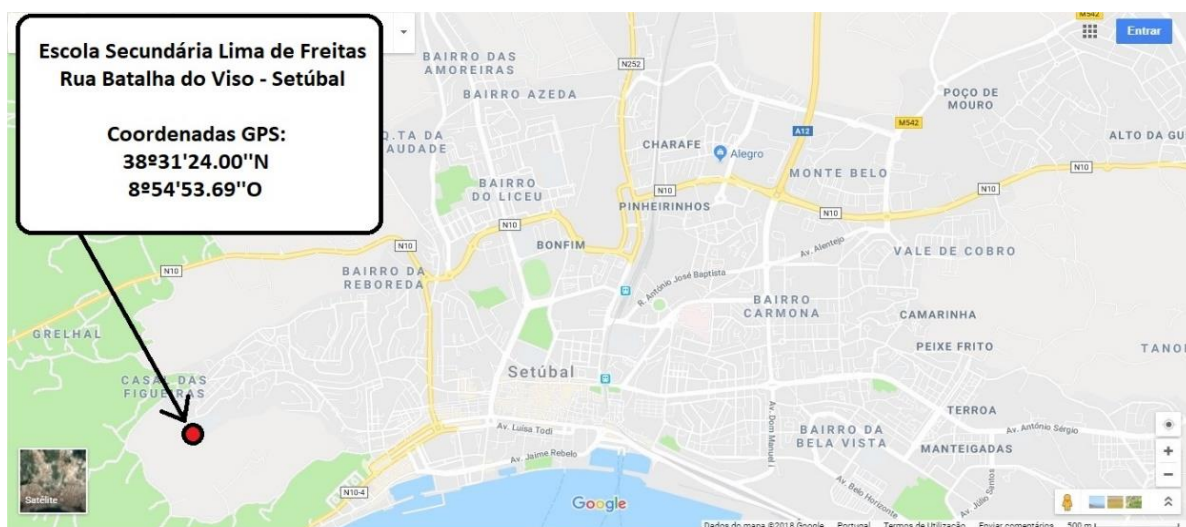
4.1 – ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será efetuada no final de cada uma das provas na zona da chegada e no interior do pavilhão.

5 – INFORMAÇÕES

Através do mail lebresdosado.geral@gmail.com ou do telemóvel 919 753 745 (Paulo Mota). Em www.lebresdosado.pt e na página das “Lebres do Sado” no Facebook serão disponibilizadas também informações adicionais sempre que se justifique ou a organização considere convenientes, nomeadamente possíveis alterações a este regulamento.

5.1 – COMO CHEGAR



6 - DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

7 – CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pelo diretor da prova, dos quais não haverá recurso.



8 – ORGANIZAÇÃO



9 – APOIOS

15^{OS} JOGOS
DO SADO



Socorros
Mútuos



coisas q'falam
setúbal

