



## R E G U L A M E N T O

1ª Edição – 14 de maio de 2023

### 1. Evento

A 1ª edição da **Setúbal Spinning 3H** é uma atividade desportiva de Cycling Indoor ou Bike Indoor. Esta é uma atividade muito dinâmica e divertida, ideal para quem procura novas formas de fazer exercício. Realizada em bicicleta estática, em ritmos alternados; em pé, sentado ou inclinado. Uma atividade indicada para pessoas que já possuem o hábito de praticar exercícios físicos. Entre outros benefícios salientamos o alto gasto calórico, perda de peso, tonificação dos membros inferiores, aumento da resistência cardiovascular, otimização da frequência cardíaca e alívio do stress.

Com a duração total de 3 horas, este evento realiza-se no próximo dia 14 de maio, domingo às 9h30m, no Parque Urbano da Albarquel (PUA) (a poente da cidade de Setúbal), nas margens de uma das mais belas baías do mundo.

### 2. Organização

A **Setúbal Spinning 3H** é uma organização da **Associação de Atletismo Lebres do Sado** e da **Câmara Municipal de Setúbal**. A organização conta ainda com os apoios da **União de Freguesias de Setúbal** e do **Centro YMCA Setúbal - Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)**.



### 3. Data

Decorrerá no dia **14 de maio de 2023** – domingo. O evento, com uma duração prevista de 3h, tem início às **9h30m** no Parque Urbano da Albarquel (PUA), em Setúbal.

### 4. Abastecimentos

Estão previstos diversos abastecimentos de líquidos e sólidos durante toda a atividade.

### 5. Condições de participação

A participação está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou género, desde que estejam devidamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo. A idade mínima de participação é de **18 anos**, efetuados até à data do evento. Os participantes devem encontrar-se adequadamente preparados física e mentalmente

### 6. Seguro e assistência paramédica

A organização relembra que os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem, física e psicologicamente, preparados para o esforço físico inerente ao evento em que irão participar, isentando assim de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros e apoiantes.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo).

### 7. Inscrições

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra a **10 de maio de 2023** ou até se esgotarem as **100** vagas.

Taxa de inscrição: **15 € (quinze euros)**

A inscrição deverá ser efetuada por mail para [lebresdosado.inscricoes@gmail.com](mailto:lebresdosado.inscricoes@gmail.com)  
No mail deve constar:

- **Nome completo**
- **Morada** (apenas a localidade)
- **Data de nascimento**
- **Nº do Cartão de Cidadão** (ou Bilhete de Identidade)
- **Contato telefónico** (opcional)

É **imprescindível** o envio do **comprovativo de pagamento**.

**NIB** 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou

**IBAN** PT50 0035 0752 0000 5276 9309 6 da A.A. Lebres do Sado.

**Nota:** A inscrição só será efetivamente considerada após este procedimento. Com raras exceções, a organização compromete-se a responder a todos os emails num prazo máximo compreendido entre 24 e 48 horas.

## **8. Cancelamento de Inscrições**

Apenas serão aceites pedidos de devolução\* até **10 de maio de 2023**. Continuarão, contudo, a ser aceites os pedidos de alteração de dados da inscrição entre participantes até ao dia do evento.

**\*Nota:** a organização procederá à devolução do valor subtraindo as comissões de Transferências Bancárias Pontuais pela internet. As devoluções serão efetuadas até ao prazo máximo de 30 dias após a data do evento.

## **9. Secretariado**

O secretariado funcionará no próprio dia **domingo, 14 de maio de 2023, entre as 7h30m e as 9h00m** junto ao local do evento, no Parque Urbano da Albarquel, sito a poente de Setúbal.

Coordenadas GPS: **38° 30' 58,05''N e 8° 54' 30, 87''O**.

O secretariado fará a entrega do “kit” de participação que permite, naturalmente, a utilização de uma bicicleta estática durante as 3 horas de duração do evento.

## **10. Prémios de presença**

Troféu, T-Shirt alusiva ao evento e outros (se possível e ainda por definir).

## **11. Aceitação e responsabilidades perante o participante**

A inscrição no evento implicará a total aceitação do presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização. Para o esclarecimento de qualquer dúvida, ou para qualquer questão não prevista no presente regulamento, os participantes deverão entrar em contacto com a organização através do e-mail: [lebresdosado.geral@gmail.com](mailto:lebresdosado.geral@gmail.com).

O participante declara ainda que cumpre as condições descritas no ponto **5**. e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização do evento, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por lei.

## 12. Proteção de dados, cedência dos dados de inscrição e direitos de imagem

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a Associação de Atletismo Lebres do Sado será responsável.

O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento ou oposição conforme o disposto no *Regulamento do Parlamento Europeu e do Conselho* - (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 e do *Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados* (RGPD), Lei n.º 58/2019 de 8 de agosto de 2019, e restante legislação nacional plenamente aplicável desde 25 de maio de 2018, em matéria de privacidade e proteção de dados.

## 13. Cancelamento

Não está previsto o adiamento ou a anulação da 1ª edição da **Setúbal Spinning 3** devido às condições climáticas, salvo se as mesmas forem notoriamente desfavoráveis. No entanto, e por este motivo ou outro, a organização poderá vir a efetuar algumas alterações ao regulamento, comprometendo-se, contudo, a divulgá-las pelos meios habituais disponíveis.

O cancelamento do evento pode, no entanto, ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos, a organização reserva-se ao direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

## 14. Apoio e informações aos participantes

A organização dispõe de diversas plataformas e meios para dar suporte às dúvidas dos participantes, não hesite em entrar em contato conosco se assim achar necessário.

Entidade: Associação de Atletismo Lebres do Sado

Web: [www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt)

Facebook: Lebres do Sado

Email: [lebresdosado.inscricoes@gmail.com](mailto:lebresdosado.inscricoes@gmail.com)

Telemóvel: +351 919 753 745

15. Cartaz

1ª  
edição

UMA PROPOSTA DA  
AA LEBRES DO SADO

**SETÚBAL  
SPINNING** 3H

14 MAIO 2023 | 9h30m  
PARQUE URBANO DE ALBARQUEL - SETÚBAL

INSCRIÇÕES, REGULAMENTO E INFORMAÇÕES  
[www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt)  
[www.facebook.com/lebresdosado](https://www.facebook.com/lebresdosado)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO  
LEBRES DO SADO  
FUNDADA EM 1995

SETUBAL  
MUNICÍPIO PARTICIPADO

YMCA