



VIII RAID ATLÉTICO VALE DOS BARRIS - 2016

REGULAMENTO

1 - A PROVA

1.1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O **VIII RAID ATLÉTICO VALE DOS BARRIS** é uma organização da **Associação de Atletismo Lebres do Sado** e tratam-se de duas provas, com as distâncias de **30kms** e **15kms**, de carácter competitivo e destinadas a atletas de ambos os sexos em escalão único com idade de 18 anos completados até ao dia da realização da prova.

Percorrida em estradões de terra batida e trilhos, num cenário de excepcional beleza que o Vale de Barris, Serra do Louro, Serra de S. Luís e a Baía do Sado proporcionam.

1.2 – DIA HORÁRIO e LOCAL

Domingo, 24 de abril de 2016, às **9h** para a prova de 30Kms e às **10h** para a prova de 15Kms em Vale de Barris - Palmela. (consultar ponto 5.1 deste regulamento COMO CHEGAR)

1.3 – DISTÂNCIA

30Kms e 15Kms.

1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO

Não será divulgado o percurso mas a organização apresentará o gráfico altimétrico oportunamente.

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.

1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não existe material obrigatório, mas aconselha-se o transporte de telemóvel com bateria carregada.

1.8 – SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes corretamente inscritos ficam cobertos por um seguro desportivo da LUSITÂNIA SEGUROS, Apólice nº 57 19036 000001

2 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A idade mínima para participação na prova é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova.

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

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa.

2.4 – COLOCAÇÃO DE DORSAL / PEITORAL

O peitoral é pessoal e intransmissível e deve ser colocado de forma bem visível.

2.5 – REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

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

3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Deverão ser enviadas por mail para lebresdosado.geral@gmail.com com a indicação de:

- **NOME** (primeiro e último)
- **DATA DE NASCIMENTO** (dd/mm/aaaa)
- **CLUBE ou INDIVIDUAL** (se nada for indicado fica o registo como “INDIVIDUAL”)
- **REFEIÇÃO: SIM ou NÃO** (se nada for indicado fica o registo como “NÃO”)

A inscrição **só é válida quando acompanhada do respetivo comprovativo de pagamento** efetuado através do

NIB 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou do

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

NOTA: Todos os pedidos de inscrição receberão de volta uma confirmação por escrito num período até 72h após o envio do mesmo. Se isso não acontecer verificar o endereço de email utilizado e reenviar o pedido.

Contacto para informações: 919753745 (Paulo Mota)

3.2 – LIMITE E ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

Limitado a **300** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **17 de Abril de 2016**.

3.3 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

30kms

12€ até dia **31 março 2016**

15€ de **1 a 17 abril 2016**

15kms

10€ até dia **31 março 2016**

13€ de **1 a 17 abril 2016**

Refeição: 5€

(Existe a possibilidade de aquisição de refeição para acompanhantes ao mesmo preço de 5€ quando solicitada no ato de inscrição)

NOTA: Em caso de desistência estão previstas **devoluções** dos valores das inscrições, entretanto pagas, **apenas** até dia **10 de abril de 2016**. No entanto continuarão a ser aceites as **trocas de atletas** até ao limite do período do fecho das inscrições; **17 de abril de 2016**.

3.4 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T-shirt técnica alusiva ao evento, dorsal, troféu de participação, seguro desportivo, dois abastecimentos (para os atletas dos 30kms), um abastecimento (para os atletas dos 15kms) e uma refeição (opcional e apenas para os atletas que o solicitem no ato de inscrição)

3.5 – SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado funcionará no próprio dia, 24 abril 2016, no local do evento entre as **7h15m** e as **8h45m**.

3.6 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibiliza duches no final da prova e local para estacionamento de viaturas a 150m da partida. (consultar ponto 5.1 deste regulamento COMO CHEGAR)

4 – CATEGORIAS E PRÉMIOS

30kms e 15kms - Escalão único.

Troféus para os primeiros 10 atletas masculinos e femininos

Nota: Em caso de reclamação estas deverão ser dirigidas por escrito ao secretariado da prova no prazo máximo de 1 hora após a chegada do último atleta.

4.1 – ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será efetuada no decurso do convívio /almoço a realizar no final da atividade.

5 – INFORMAÇÕES

Através do mail lebresdosado.geral@gmail.com ou do telemóvel 919753745 (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.

5.1 – COMO CHEGAR

Em Palmela, na rotunda junto ao estacionamento dos autocarros, seguir na direção da Estrada do Vale de Barris e percorrer cerca de 3,2 km.



6 – CASOS OMISSOS

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

7 - APOIOS

