



XI Grande Prémio da Arrábida **Setúbal, 20 de novembro de 2016**

----- Edição 2016 -----

REGULAMENTO

1 - A PROVA

1.1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O **GRANDE PRÉMIO DA ARRÁBIDA** é uma organização da **Associação de Atletismo Lebres do Sado**. Trata-se uma prova de carácter competitivo com a distância de **12 500 m** e com partida às **10h00 de Domingo, 20 de novembro de 2016** e destina-se a todos os atletas federados ou não, no âmbito da corrida para todos. A prova tem a seguinte particularidade técnica: até aos 1000m, será percorrida em pelotão, guiados por duas lebres que farão essa distância em ritmo de treino. Nenhum atleta poderá ultrapassar as lebres sob pena de serem eliminados imediatamente. Após o afastamento das lebres, cada atleta poderá imprimir o seu próprio andamento. Outra particularidade é o de contar com um abastecimento com Moscatel da Região aos 9 Km aproximadamente. A prova desenrolar-se-á num misto de alcatrão, terra batida, com aproximadamente dois quilómetros de subida, sendo o restante em descida e plano horizontal.

O **GRANDE PRÉMIO DA ARRÁBIDA** conta ainda com uma prova aberta – atividade **não classificativa** para idades a partir dos 6 anos com uma distância de **7 000 m** e com início às **10h05m** do mesmo dia.

Este ano a 11ª edição do **Grande Prémio da Arrábida** está inserida no programa oficial de **Setúbal - Cidade Europeia do Desporto 2016**.

1.2 – DIA HORÁRIO e LOCAL

A partida será dada às 10h de Domingo, 20 de novembro 2016, no Jardim de Vanicelos em Setúbal.

1.3 – DISTÂNCIAS

12,5 Km e 7 Km.

1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO



1.5 – TEMPO LIMITE DE PROVA

2h30m.

1.6 – ABASTECIMENTOS

Existirão dois abastecimentos líquidos (servidos em garrafas) aproximadamente ao km 4 e um outro ao km 8 (mais o Moscatel da Região ao km 9).

Os participantes da prova de 7 km terão direito a um abastecimento líquido.

1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não aplicável.

1.8 – RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE

Na distância de 12,5 km só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos de idade inclusive, desde que reúnam condições de saúde favoráveis à prática desportiva, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. O mesmo se aplica à distância de 7 Km com a diferença que poderão participar a partir dos 6 anos de idade.

1.9 – SEGURO DESPORTIVO

A Organização responsabiliza-se por efectuar o Seguro Desportivo. Todos os participantes, corretamente inscritos em ambas as distâncias, ficam cobertos por um seguro desportivo da LUSITÂNIA SEGUROS, Apólice nº 57 19036 000001.

2 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A prova destina-se a atletas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos. No caso da distância menor, 7 km, a atletas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 6 anos.

2.2 – CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão reunir condições de saúde favoráveis à prática desportiva tendo em consideração a dificuldade inerente à prova.

2.3 – DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa.

2.4 – COLOCAÇÃO DE DORSAL

O dorsal deve ser colocado à frente do corpo e de forma visível podendo o atleta ser penalizado pelo uso incorrecto ou falta dele.

2.5 – REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Será desclassificado o atleta que não cumpra rigorosamente todo o percurso ou que prejudique o normal funcionamento da prova, assim como demonstre atitudes de anti desportivismo.

3– INSCRIÇÕES

3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO – 12,5 Km



As inscrições para a prova de 12,5 Km são efectuadas na plataforma www.trilhoperdido.com e serão pagas através do método de referência multibanco.

3.2 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO – 7 Km

A inscrição para esta prova deve ser efetuada por mail para lebresdosado.geral@gmail.com

No mail deve constar o **nome, clube ou individual, data de nascimento e o tamanho da t-shirt** de cada elemento participante. É imprescindível o envio do **comprovativo de pagamento**. A inscrição só será efetivamente considerada após este procedimento.

NIB 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou

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

3.3 – LIMITE E ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

12 500m - limitadas a **800** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **13 de novembro**.

7 000m - limitadas a **200** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **13 de novembro**.

3.4 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Prova 12 500m - **13,50€** até ao dia 1 de novembro
- **15,00€** de 2 a 13 de novembro.

Prova 7 000m - **10,00€** até dia 13 de novembro.

3.4 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T-shirt técnica, garrafa de Moscatel, seguro desportivo para todos os participantes que concluírem ambas as provas. Um abastecimento nos 7 km e, na distância maior, dois abastecimentos líquidos e mais um de Moscatel da região.

3.5 – SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado funcionará no próprio dia, **Domingo, 20 de novembro de 2016**, no local do evento – Jardim de Vanicelos - a partir das 8h15m até às 9h45m.

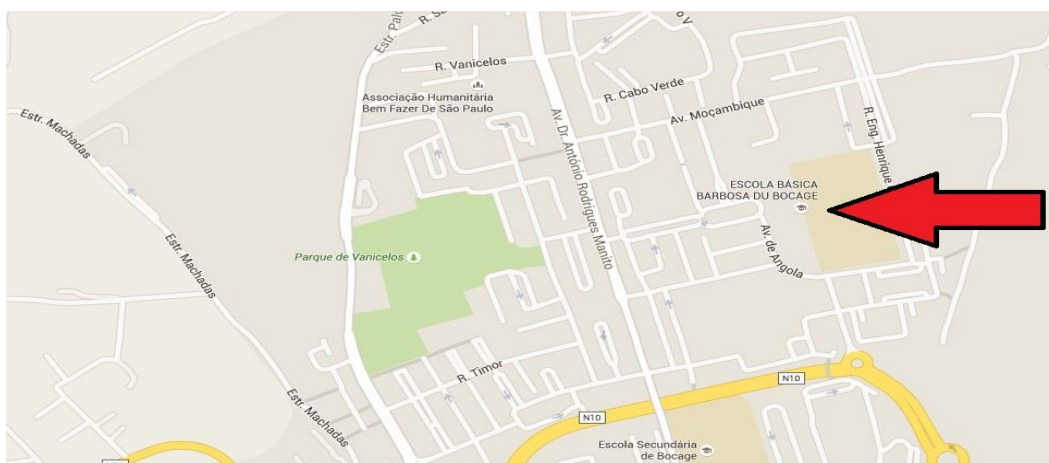
3.6 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Para os interessados serão disponibilizados banhos na Escola Básica do Bocage localizada a 500 m do local do evento.

Coordenadas GPS do local:

38°32'14.77"N

8°53'27.19"O



4 – CATEGORIAS E PRÉMIOS

Troféu para os 3 primeiros atletas de cada escalão masculinos e femininos.

Taça para as 3 primeiras equipas Masculinas (4 atletas) e Femininas (com 3 Atletas)

Será premiado ainda o primeiro atleta masculino e a primeira atleta feminina que cruzar a meta volante instalada no centro de Palmela.

Para **ambas as distâncias** os atletas inscritos receberão no final da prova uma t-shirt técnica e uma garrafa de Moscatel.

Escalões:

Masculinos:

Juniores - Dos 18 aos 19 anos
Seniores - Dos 20 aos 39 anos
M 40 - Dos 40 aos 44 anos
M 45 - Dos 45 aos 49 anos
M 50 - Dos 50 aos 54 anos
M 55 - Dos 55 aos 59 anos
M 60 - Dos 60 aos 64 anos
M 65 - 65 ou mais anos

Femininos:

Juniores - Dos 18 aos 19 anos
Seniores - Dos 20 aos 39 anos
F 40 - Dos 40 aos 44 anos
F 45 - Dos 45 aos 49 anos
F 50 - 50 ou mais anos

4.1 – ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será efectuada, em cerimónia para o efeito, no local e no final da actividade, assim que apurados os resultados.

5 – INFORMAÇÕES

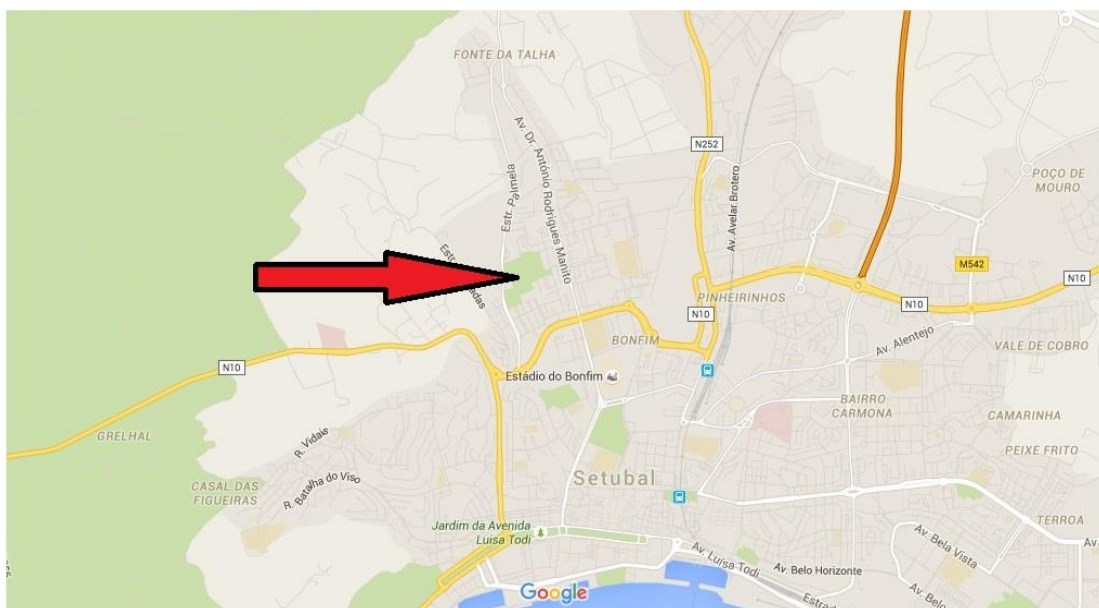
Para além das informações em www.trilhoperdido.com poderão ainda ser obtidas outras através do mail lebresdosado.geral@gmail.com ou do telemóvel 919753745 (Paulo Mota). Em www.lebresdosado.pt e na página do Facebook **Associação de Atletismo Lebres do Sado** serão disponibilizadas também informações adicionais sempre que se justifique ou a organização considere convenientes.

5.1 – COMO CHEGAR

Parque de Vanicelos - coordenadas GPS:

38°32'10.32"N

8°53'51.19"O



6 – CASOS OMISSOS

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

7 – CANCELAMENTO E ALTERAÇÕES

Não está previsto o adiamento ou a anulação das provas devido às condições climatéricas, salvo se as mesmas forem notoriamente desfavoráveis.

Outras alterações poderão vir também a ser efetuadas a este regulamento se a organização assim o entender como necessárias, comprometendo-se contudo a divulgá-las pelos meios habituais disponíveis.

8 – APOIOS



