



XV Grande Prémio da Arrábida Setúbal, 21 de novembro de 2021

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, 21 de novembro de 2021**.

Destina-se a todos os atletas federados ou não, no âmbito da corrida para todos.

A prova tem a seguinte particularidade técnica: durante os primeiros 500 metros, será percorrida em pelotão, guiados por duas ou mais 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 - **não classificativa** - para idades a partir dos 6 anos com uma distância de **7 000 m** e com início às **10h00m** do mesmo dia.

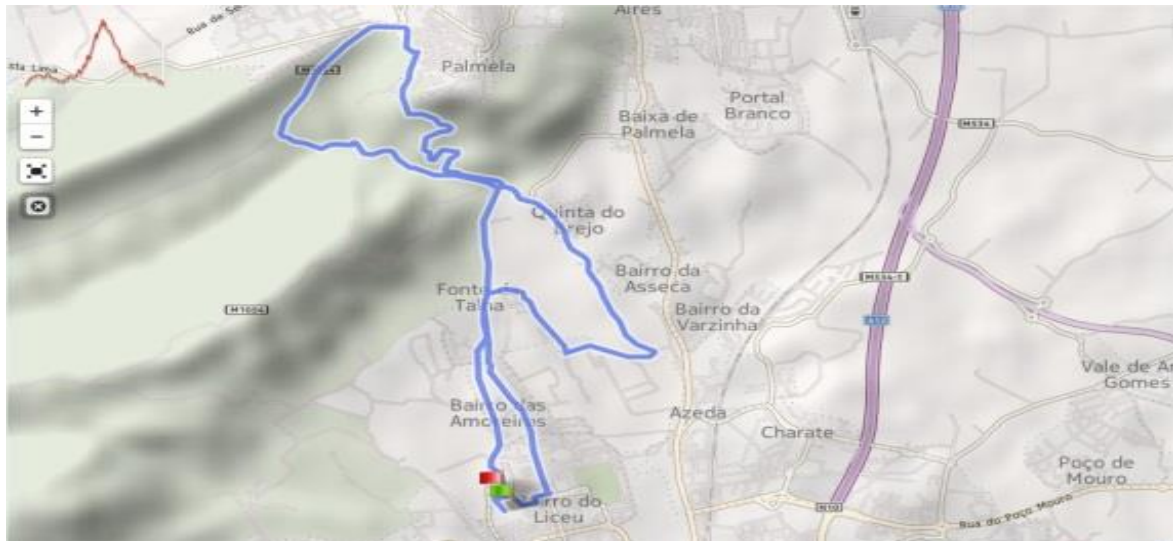
1.2 – DIA HORÁRIO E LOCAL

A partida será dada às 10h de domingo, 21 de novembro 2021, no Parque de Vanicelos em Setúbal.

1.3 – DISTÂNCIAS

12,5 Km e 7 Km.

1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO



Perfil de altitude (altimetria)



1.5 – TEMPO LIMITE DE PROVA

2h30m.

1.6 – ABASTECIMENTOS

Existirão três abastecimentos, 2 de água ao km 4 e ao km 8, e um de *Moscatel da Região* ao km 9. Os participantes da prova de 7 km terão direito a um abastecimento líquido ao km 4.

1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não aplicável.

1.8 – SEGURO DESPORTIVO

A Organização responsabiliza-se por garantir um Seguro Desportivo. Todos os participantes, corretamente inscritos em ambas as distâncias, ficam cobertos assim por um seguro desportivo da LUSITÂNIA SEGUROS.

2 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A prova de 12.5 km 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, 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.

2.3 – DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa sob pena de desclassificação.

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 incorreto 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 efetuadas na plataforma **www.werun.pt** 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 email para

lebresdosado.inscricoes@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 **14 de novembro**.

7 000m - limitadas a **200** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **14 de novembro**.

3.4 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Prova 12500 m - 13,00€ até ao dia 7 de novembro e **17,00€** de 8 a 14 de novembro.

Prova 7000 m - 10,00€ até dia 7 de novembro e **12,00€** de 8 a 14 de novembro.

3.5 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T-shirt técnica, garrafa de moscatel e seguro desportivo para todos os inscritos. Um abastecimento nos 7 km e, na distância maior, dois abastecimentos líquidos e mais um de Moscatel da região.

3.6 – DEVOLUÇÕES E REEMBOLSOS

Após o dia 1 de novembro não se efetuarão devoluções de inscrições.

3.7 – SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado funcionará em datas, horários e local ainda por definir.

3.8 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Ao contrário de edições anteriores, este ano não serão disponibilizados banhos no final do evento devido ao plano de contingência SARS-CoV-2 (COVID-19).

4 – CATEGORIAS E PRÉMIOS

Troféu para os 3 primeiros atletas da geral masculina e da geral feminina.

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.

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 - Dos 50 aos 54 anos
F 55 - Dos 55 aos 59 anos
F 60 - Dos 60 aos 64 anos
F 65 - 65 ou mais anos

4.1 – ENTREGA DE PRÉMIOS

Por razões associadas à pandemia por Covid19, não se realizará a cerimónia de entrega de prémios nos moldes das edições anteriores. Ainda assim a organização pretende entregar os respetivos prémios de acordo com regras a divulgar assim que possível e oportuno. No entanto é obrigatória a presença dos premiados no local e hora a definir.

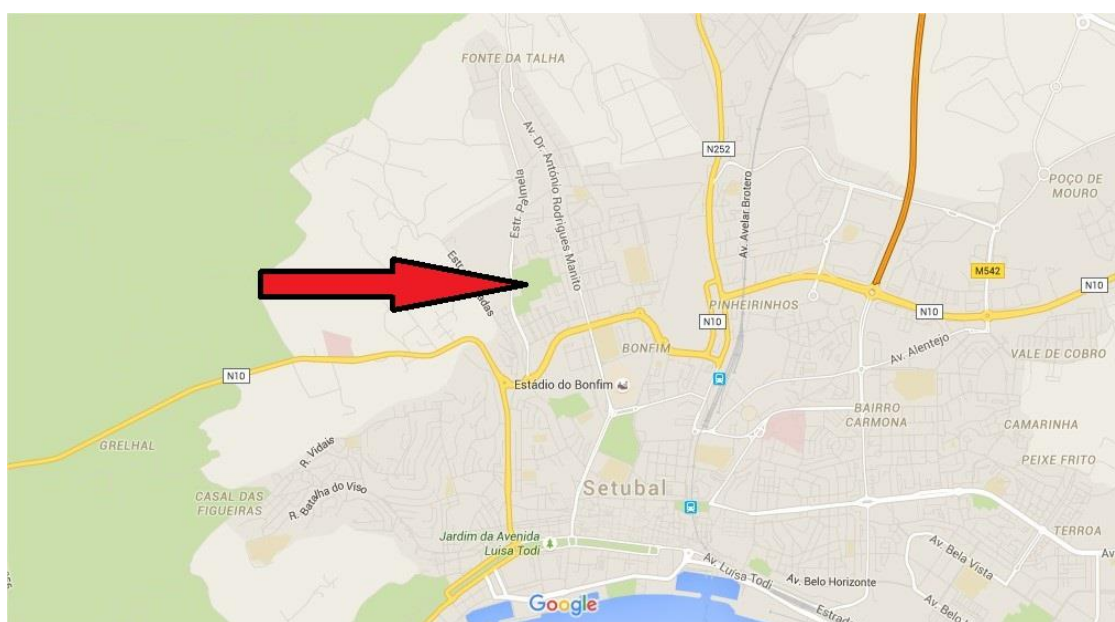
5 – INFORMAÇÕES E DIREITOS DE IMAGEM

Para além das informações em www.werun.pt poderão ainda ser obtidas outras através do mail lebresdosado.geral@gmail.com ou do telemóvel **919 753 745**.

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



5.2 - DIREITOS DE IMAGEM

A organização reserva-se o direito exclusivo da exploração da imagem do XV GRANDE PRÉMIO DA ARRÁBIDA, nomeadamente trabalhos audiovisuais, fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

6 - CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pelo diretor da prova, Rogério Paulo Marçalo Mota, certificado pela Federação Portuguesa de Atletismo, e 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 - PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2 (COVID-19)

Todos os participantes devem assumir um comportamento socialmente responsável e manter níveis de alerta e rigor em termos de protocolo sanitário a todo o momento. Os atletas não devem partilhar objetos pessoais, devem evitar apertar as mãos, abraços ou qualquer outra forma de contato físico. É obrigatório o uso de máscara aquando do levantamento dos dorsais. As regras poderão ser ajustadas em função de alterações do estado da pandemia, ou por indicação do Delegado de Saúde.

NOTA: É recomendável a leitura das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página www.dgs.pt que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

8 - APOIOS E ORGANIZAÇÃO

ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



APOIOS

