



REGULAMENTO

4ª Edição – 17 de maio de 2026

1. O Evento

A 4ª edição da **Setúbal Cycling 4H** é um evento desportivo de *outdoor Cycling*. A atividade consiste na prática de exercício em bicicleta estática, com ritmos alternados e variações de postura (sentado, em pé ou inclinado), sendo recomendada a indivíduos com hábito regular de prática física.

O evento destaca-se pelos seus benefícios na resistência cardiovascular, tonificação muscular, otimização da frequência cardíaca e redução do stress. Terá a duração total de **4 horas** e realizar-se-á no **Parque Urbano de Albarquel (PUA)**, em Setúbal, com vista para a Baía de Setúbal.

2. Organização

A Setúbal Cycling 4H é organizada pela **Associação de Atletismo Lebres do Sado** em parceria com a **Câmara Municipal de Setúbal**, contando com o apoio da **União de Freguesias de Setúbal**.



3. Data e Horário

O evento decorrerá no dia **17 de maio de 2026 (domingo)**. O início das atividades está previsto para as **08h30**, com uma duração contínua de 4 horas.

4. Abastecimentos

A organização disponibilizará pontos de abastecimento sólidos e líquidos aos participantes durante todo o período da atividade.

5. Condições de Participação

A participação é aberta ao público em geral, sem distinção de género ou nacionalidade, desde que respeitados os seguintes critérios:

- Inscrição regularizada dentro dos prazos definidos;
- Idade mínima de **16 anos** (completados até à data do evento);
- Condição física e mental adequada ao esforço exigido.

6. Seguro e Assistência

A organização assegura a todos os inscritos um **Seguro de Acidentes Pessoais**, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009.

Ao formalizar a inscrição, o participante declara encontrar-se em plenas condições de saúde para a prática desportiva, assumindo total responsabilidade pelos riscos inerentes à atividade e isentando a organização, parceiros e apoiantes de qualquer responsabilidade por incidentes resultantes de condições clínicas preexistentes ou imprudência.

7. Inscrições

As inscrições devem ser efetuadas até ao dia **10 de maio de 2026**, ou até ao preenchimento total das vagas.

Taxas de Inscrição:

- **Individual:** 20 €
- **Equipa (máx. 2 elementos):** 30 €
 - *Nota: As equipas podem ter composição masculina, feminina ou mista.*

Procedimento de Inscrição: O pedido deve ser enviado para o e-mail: lebresdosado.inscricoes@gmail.com, contendo os seguintes dados:

1. Nome completo;
2. Localidade de residência;
3. Data de nascimento;
4. Número do Cartão de Cidadão / BI;
5. Contacto telefónico (opcional).

A inscrição apenas será validada após o envio do comprovativo de pagamento para o e-mail indicado. **Dados para Pagamento:**

- **IBAN:** PT50 0035 0752 0000 5276 9309 6 (A.A. Lebres do Sado).

8. Cancelamentos e Alterações

- **Devoluções:** Aceites apenas até **3 de maio de 2026**. Do valor a devolver serão deduzidas as respetivas taxas de comissão bancária. O reembolso será efetuado num prazo máximo de 30 dias após o evento.
- **Alterações:** A substituição de dados entre participantes é permitida até ao dia do evento.

9. Secretariado

O secretariado funcionará no local do evento (Parque Urbano de Albarquel) no dia **17 de maio**, entre as **07h00** e as **08h00**.

- **Coordenadas GPS:** 38° 30' 58.05'' N | 8° 54' 30.87'' O.

No ato do check-in, será entregue o **Kit de Participação**, que garante o direito de utilização da bicicleta estática durante o evento.

10. Prémios de Presença

Será entregue um troféu e uma t-shirt oficial do evento a todos os participantes, além de outras ofertas eventuais a designar pela organização.

11. Aceitação do Regulamento

A inscrição pressupõe a aceitação integral do presente regulamento. Casos omissos serão decididos pela organização. Para esclarecimentos adicionais, contactar: **lebresdosado.geral@gmail.com**

12. Proteção de Dados e Direitos de Imagem

Ao inscrever-se, o participante autoriza o tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão do evento e envio de informações sobre edições futuras. Autoriza igualmente a captação e utilização gratuita da sua imagem (foto e vídeo) para fins promocionais e publicitários da organização.

Em conformidade com o **RGPD (Regulamento UE 2016/679)** e a **Lei n.º 58/2019**, o titular poderá exercer os seus direitos de acesso, retificação ou cancelamento junto da Associação de Atletismo Lebres do Sado.

13. Alteração ou Cancelamento do Evento

O evento não será cancelado por condições climatéricas, salvo em situações de risco extremo. A organização reserva-se o direito de alterar o regulamento ou cancelar o evento por motivos de força maior (catástrofes naturais, restrições governamentais ou outras causas externas). Em caso de cancelamento, a organização emitirá um parecer sobre as medidas a adotar no prazo de 30 dias.

14. Contactos e Informações

- **Entidade:** Associação de Atletismo Lebres do Sado
- **Web:** www.lebresdosado.pt
- **E-mail:** lebresdosado.inscricoes@gmail.com
- **Telemóvel:** +351 919 753 745