



REGULAMENTO
SETÚBAL CYCLING 3H – SUNSET

1.ª Edição | 26 de setembro de 2026

Artigo 1.º
Objeto

O presente regulamento estabelece as normas de organização e participação no **Setúbal Cycling 3H – SUNSET**, evento desportivo promovido pela **Associação de Atletismo Lebres do Sado**. A participação no evento implica a aceitação integral das disposições constantes deste regulamento.

Artigo 2.º
O Evento

O **Setúbal Cycling 3H – SUNSET** é uma atividade desportiva de Indoor Cycling realizada em ambiente outdoor, consistindo numa sessão contínua de três horas de exercício físico em bicicletas estáticas, orientada por instrutores especializados e acompanhada por música. Durante a sessão serão alternados diferentes ritmos, níveis de intensidade e posições de pedalada (sentado, em pé e inclinado), proporcionando um treino cardiovascular e muscular adequado a praticantes com condição física compatível com este tipo de atividade. O evento decorrerá no **Parque Urbano de Albarquel (PUA)**, em Setúbal, proporcionando um enquadramento único sobre a Baía de Setúbal durante o pôr-do-sol.

Artigo 3.º
Organização

A organização do **Setúbal Cycling 3H – SUNSET** é da responsabilidade da **Associação de Atletismo Lebres do Sado**, em parceria com a **Câmara Municipal de Setúbal** e com o apoio da **União das Freguesias de Setúbal**.



Artigo 4.º

Data, Horário e Local

O evento realiza-se no dia **26 de setembro de 2026** (sábado).

O secretariado funcionará entre as 17h00 e as 18h00.

A sessão terá **início às 18h30**, decorrendo de forma contínua durante 3 horas, salvo interrupções por motivos de segurança ou força maior.

Artigo 5.º

Condições de Participação

Podem participar todas as pessoas que cumpram cumulativamente os seguintes requisitos:

- Possuir idade igual ou superior a 16 anos à data do evento;
- Ter a inscrição devidamente validada pela organização;
- Encontrar-se em condições físicas e psicológicas adequadas à prática da modalidade;
- Aceitar integralmente o presente regulamento.

A organização recomenda que participantes com doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas, ortopédicas ou outras patologias suscetíveis de agravar com esforço físico consultem previamente o seu médico.

Artigo 6.º

Inscrições

As inscrições decorrem até **13 de setembro de 2026**, ou até ao preenchimento da totalidade das vagas disponíveis.

A organização poderá encerrar as inscrições antes daquela data sempre que seja atingido o limite de bicicletas disponíveis.

Taxas de inscrição:

Inscrição “Individual” – 25 €

Permite a utilização exclusiva de uma bicicleta durante toda a duração do evento.

Inscrição “Equipa de dois” – 35 €

Destina-se a equipas constituídas por dois elementos, independentemente do género, utilizando ambos a **mesma bicicleta**, podendo alternar livremente entre si durante as três horas.

Inscrição “Equipa de três” – 45 €

Destina-se a equipas constituídas por três elementos, independentemente do género, utilizando todos a **mesma bicicleta**, podendo alternar livremente entre si durante as três horas.

Procedimento de inscrição

A inscrição deverá ser solicitada através do endereço eletrónico:

lebresdosado.inscricoes@gmail.com

Devem ser enviados os seguintes elementos:

- Indicação de “Individual” ou “Equipa” de dois ou três elementos
- Nome completo;
- Localidade;
- Data de nascimento;
- Número do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade;
- Contacto telefónico (facultativo).

A inscrição apenas será considerada válida após a confirmação da receção do comprovativo de pagamento.

Pagamento

IBAN: **PT50 0035 0752 0000 5276 9309 6**

Titular: Associação de Atletismo Lebres do Sado

Artigo 7.º

Cancelamentos e Alterações

Os pedidos de cancelamento com direito a reembolso apenas serão aceites até **1 de setembro de 2026**.

Ao valor a devolver serão deduzidas as despesas bancárias eventualmente suportadas pela organização.

O reembolso será efetuado até 30 dias após a realização do evento.

É permitida a substituição do participante inscrito até ao início do funcionamento do secretariado, mediante comunicação prévia à organização.

Artigo 8.º

Secretariado

O secretariado funcionará no local do evento entre as 17h00 e as 18h00 do próprio dia - 26 de setembro de 2026.

Coordenadas GPS: 38°30'58.05"N, 8°54'30.87"W

(Em formato numérico decimal 38.516125° N, -8.908575° W)

Durante o check-in será entregue o Kit do Participante, indispensável para acesso à bicicleta atribuída.

A organização poderá solicitar a apresentação de documento de identificação.

Artigo 9.º

Material e Equipamento

Cada participante deverá apresentar-se equipado de forma adequada à prática da modalidade.

É recomendada a utilização de:

- Roupa desportiva confortável;
- Calçado desportivo apropriado;
- Toalha;
- Garrafa de água;
- Luvas de ciclismo (opcional).

A organização disponibilizará as bicicletas estáticas utilizadas durante o evento.

É proibida qualquer alteração ou utilização inadequada do equipamento disponibilizado.

Artigo 10.º

Abastecimentos

Durante toda a duração do evento serão disponibilizados abastecimentos líquidos e sólidos em zona própria destinada aos participantes.

A organização procurará assegurar uma oferta adequada às necessidades do esforço físico desenvolvido.

Nota: No final, após a conclusão do evento, todos os participantes terão direito também a uma bifana e uma imperial.

Artigo 11.º

Seguro e Responsabilidade

Todos os participantes devidamente inscritos beneficiam de Seguro de Acidentes Pessoais, nos termos da legislação em vigor.

Ao efetuar a inscrição, cada participante declara:

- Encontrar-se em condições físicas adequadas;
- Conhecer as características do evento;
- Assumir os riscos inerentes à participação.

A organização não poderá ser responsabilizada por acidentes decorrentes de:

- Falsas declarações prestadas pelo participante;
- Incumprimento das normas de segurança;
- Negligência ou comportamento imprudente;
- Patologias pré-existentes.

Artigo 12.º

Segurança

Os participantes deverão cumprir todas as indicações transmitidas pelos instrutores, organização e elementos de apoio.

A organização reserva-se o direito de impedir ou retirar da atividade qualquer participante que apresente comportamento inadequado;

- Coloque em risco a sua segurança ou a de terceiros;
- Manifeste sinais evidentes de incapacidade física para prosseguir.

Nestes casos não haverá lugar ao reembolso da inscrição.

Artigo 13.º

Prémios de Participação

Todos os participantes inscritos receberão:

- T-shirt oficial do evento;
 - Uma senha que permite receber uma bifana e um copo de imperial, no final do evento.
 - Outros brindes ou ofertas que, eventualmente, venham a ser disponibilizados pelos parceiros da organização.
-

Artigo 14.º

Proteção de Dados e Direitos de Imagem

Os dados pessoais recolhidos destinam-se exclusivamente à gestão administrativa do evento, contratação do seguro obrigatório e divulgação de futuras iniciativas da Associação de Atletismo Lebres do Sado.

Nos termos do Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD) e da Lei n.º 58/2019, os participantes podem exercer os seus direitos de acesso, retificação, limitação, oposição ou eliminação dos seus dados, através do endereço eletrónico da organização.

Ao participar no evento, os inscritos autorizam, gratuitamente e sem limitação temporal ou territorial, a captação, reprodução e divulgação da sua imagem, voz ou nome em fotografias, vídeos ou outros suportes destinados à promoção institucional da Associação de Atletismo Lebres do Sado e futuras edições do evento.

Artigo 15.º

Alteração, Suspensão ou Cancelamento

A organização reserva-se o direito de alterar o programa, horários ou outras condições do evento sempre que razões de segurança, força maior ou circunstâncias imprevistas o justifiquem.

O evento apenas será cancelado em situações excecionais que coloquem em causa a segurança dos participantes, designadamente:

- Fenómenos meteorológicos extremos;
- Determinações das autoridades competentes;
- Situações de calamidade pública;
- Outros acontecimentos imprevisíveis e inevitáveis.

Caso o evento seja cancelado por motivos de força maior, a organização comunicará aos participantes as medidas a adotar no prazo máximo de 30 dias.

Nestes casos não haverá lugar ao reembolso da inscrição.

Artigo 16.º

Casos Omissos

Os casos omissos e as dúvidas de interpretação do presente regulamento serão resolvidos pela organização, de acordo com a legislação aplicável e os princípios gerais da boa organização desportiva.

Artigo 17.º

Contactos

Associação de Atletismo Lebres do Sado

Website:

www.lebresdosado.pt

E-mail:

lebresdosado.inscricoes@gmail.com

E-mail Geral:

lebresdosado.geral@gmail.com

Telemóvel:

+351 919 753 745