

# ASSSCC- AR LIVRE E AVENTURA



## RUN and BIKE - EXPOFACIC 2022 CANTANHEDE REGULAMENTO



A 1ª Edição **RUN and BIKE - EXPOFACIC 2022** é organizada pela Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, com o apoio do Município de Cantanhede, União de Freguesias de Cantanhede e Pocariça, União de Freguesias de Portunhos e Outil e Freguesia de Cordinhã.

Decorrerá no dia 31 de Julho de 2022, com partida e chegada em frente da Biblioteca Municipal .

### ARTIGO 1 - CONCEITO

1 - Pretendemos juntar o desporto e actividade física ao convívio e lazer , com participação aberta a todos.

Decorrerá na sua maioria, em caminhos de terra batida, por vinhedos e trilhos florestais. Atravessaremos algumas ruas e estradas do nosso concelho.

2 - As equipas são obrigatoriamente constituídas por 2 elementos que têm de percorrer a distância definida para **menores de 18 anos-5 Km** e para **maiores de 18 anos-17 Km**, devendo durante toda a prova, um do elementos circular a pé ( em marcha lenta, rápida ou a correr ) e o outro elemento acompanhá-lo utilizando a bicicleta e respeitando o Regulamento. É uma atividade que se destina a todos, inclusivé à participação em família. Sempre que um dos elementos da equipa seja menor de 18 anos, a mesma, só poderá participar na prova de 5 km.

### ARTIGO 2 - CATEGORIAS

1 - As equipas serão constituídas em 3 categorias : Pares masculinos, pares femininos e pares mistos, nas duas distâncias e haverá troféus para os 1º, 2º e 3º classificados, de cada categoria.

### ARTIGO 3 - MATERIAL OBRIGATÓRIO

1 - 1 bicicleta (BTT) e 1 capacete.

Apenas o elemento que utiliza a bicicleta tem que usar, obrigatoriamente, capacete.

Por questões de segurança, higiene e de tamanho, no caso dos participantes optarem por trocar posições, aconselhamos 2 capacetes por equipa.

2- Alfinetes ou porta dorsais.

3 - Copos ou recipiente individual.

4- Telemóvel.

## **ARTIGO 4 - HORÁRIO**

- 1 - 10.00H - Partida
- 13.00H - Fecho do controle de tempos
- 13.15H - Entrega de prémios

## **ARTIGO 5 - PERCURSO**

- 1 - Partida em frente da Biblioteca Municipal.

*Nota: Haverá um prólogo ( em corrida ) de 850 metros no início da prova, efectuado por um dos elementos da equipa. Esse elemento fará o percurso definido até se juntar ao outro elemento que parte com a bicicleta de uma zona demarcada.*

## **ARTIGO 6 - REGRAS DE PROGRESSÃO**

- 1 - Deve ser respeitado o percurso assinalado com fitas e controlado por assistentes da Organização. Deve ser respeitada a linha de progressão das restantes equipas. O fair play e o desportivismo são fundamentais, sobretudo em zonas de eventuais constrangimentos na progressão.
- 2 - A progressão das equipas faz-se com um dos elementos da equipa a correr e o outro a pedalar. Se assim o entenderem e se as condições de progressão o exigirem, ambos os atletas podem correr, levando um deles, a bicicleta pela mão.
- 3 - A troca de bicicleta é livre e faz-se passando a bicicleta mão-a-mão. Os elementos de cada equipa devem permanecer juntos durante todo o percurso e devem cortar a meta em simultâneo. Em caso de não cumprimento desta norma, a equipa pode ser interrompida temporariamente por controladores da corrida .  
Não podem estar, em nenhuma circunstância , os dois elementos da equipa em cima da da bicicleta nem utilizar qualquer artefacto que permita a utilização em simultâneo da mesma.

## **ARTIGO 7 - ABASTECIMENTOS**

- 1 - Para o percurso de menores de 18 anos, haverá um abastecimentos de líquidos.
- 2 - Para o percurso de maiores de 18 anos, haverá um abastecimento de líquidos e um abastecimento de líquidos e sólidos.
- 3 - Para todos haverá abastecimento de líquidos e sólidos, na Meta.
- 4 - Recomenda-se, no entanto, que cada equipa leve recipientes com água na bicicleta ou mochila.

## **ARTIGO 8 - SEGUROS**

- 1 - A Organização não aceita qualquer responsabilidade pelo roubo de bicicletas ou outro equipamento.
- 2 - A Organização dispõe de seguro de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais.

## **ARTIGO 9 - INSCRIÇÕES**

- 1 - O preço de inscrição inclui o seguinte conjunto de bens e serviços:  
Dorsal + T-shirt técnica + seguro + abastecimentos + banho .  
Cada participante receberá, como finisher, 1 ingresso na Expofacic, para o próprio dia.
- 2 - As taxas a pagar são :  
**18€ por equipa, para os 5 km.**  
**24€ por equipa, para os 17 Km.**
- 3 - A inscrição é feita em **www.scc.pt** ou **www.runmanager.net**
- 4 - O pagamento da inscrição é realizada por referência bancária a emitir após inscrição.
- 5 - Qualquer cancelamento de inscrição ou não comparência ao evento não confere o direito à devolução da respectiva taxa de inscrição.
- 6 - No caso de menores é obrigatória a entrega de declaração de responsabilidade, assinada pelo representante legal. Esta declaração encontra-se disponível no site das inscrições e deve ser entregue no Secretariado aquando o levantamento de dorsais.
- 7 - **As inscrições fecham às 23.59 horas do dia 24 de Julho 2022**

## **ARTIGO 10 - SECRETARIADO**

- 1 - O secretariado da prova funcionará no Pavilhão Marialvas, no sábado, dia 30 de Julho das 15.00 às 20,00 horas e no domingo, dia 31 de Julho, dia da prova, das 07.30 às 09.30 horas.

## **ARTIGO 11 - USO DOS DIREITOS DE IMAGEM**

- 1 - Ao participar no evento RUN and BIKE- EXPOFACIC 2022, cada participante autoriza expressamente a ASSCC- Ar Livre e Aventura a usar e utilizar, reproduzir ou fazer reproduzir o seu nome , imagem , voz e performance desportiva para efeitos de promoção da prova e eventos futuros.

## **ARTIGO 12 - CASOS OMISSOS**

- 1 - Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

A Organização do RUN and BIKE - EXPOFACIC 2022