

# AQUARACE

## REGULAMENTO

### 1. CONCEITO DO AQUARACE SESIMBRA

O **AQUARACE SESIMBRA** é uma atividade de promoção da atividade física, disciplina de treino e espírito de equipa. Será realizado em equipas de 2 elementos que têm de efetuar 2 percursos, sendo 10 km em corrida com algum desnível + 5km de canoagem.

No total, todos os participantes percorrerão 15 km.

### 2. ORGANIZAÇÃO

A organização do **AQUARACE SESIMBRA** está ao cuidado da Associação **LIMITED EDITON TEAM**, com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra e diversos parceiros.

### 3. DATA E LOCAL

11 maio 2025 as 08:30h – Praia do Ouro Sesimbra

### 4. PROGRAMA-HORÁRIO

07:00 – Check-in e validação das equipas na tenda de secretariado;

08:00 – Fecho do secretariado;

08:15 – Briefing;

08:30 – Partida das vagas de elite;

09:10 – Partida 1ª vaga de open;

10:00 – Partida 2ª vaga de open;

13:00 – Final da atividade e entrega de prémios

### 5. BREVE DESCRIÇÃO DO AQUARACE SESIMBRA

As equipas compostas por 2 elementos terão de efetuar um percurso de cerca de 15 Km, 10 km em corrida com algum desnível (segmento terrestre) + 5km de canoagem (segmento água). O percurso será assinalado por fitas de balizagem.

Nesse percurso cada atleta da equipa terá como objetivo fazer 2 picagens no respetivo dorsal junto dos nossos colaboradores que se encontram em 2 pontos distintos do percurso.

### **Funcionamento da atividade:**

Partida da equipa de 2 atletas em conjunto para o percurso de corrida;

- A equipa segue em corrida até ao ponto de picagem (Castelo de Sesimbra).
  
- Ao finalizarem o percurso de corrida seguem até ao ponto de partida das canoas.
  - A equipa segue em canoa até ao ponto de picagem (praia da ribeira do Cavalo), após picagem retornam ao ponto de partida das canoas;
  
- Chegada à meta dos 2 elementos da equipa (obrigatório).

O segmento terrestre será maioritariamente em zona urbana com passagem obrigatória nos pontos indicados.

Os participantes no AQUARACE SESIMBRA terão acesso ao mapa do percurso dos dois segmentos (corrida e canoagem) em formato GPX e KML nos dias anteriores á atividade, o percurso será também marcado com fitas de balizagem.

Todas as informações e detalhes serão esclarecidas no briefing e diretamente aos elementos das respetivas equipas.

### **6. BRIEFING**

O briefing com todos os participantes será feito junto à zona de partida, antes do seu início. Neste briefing serão prestadas todas as informações da atividade.

A presença no briefing é importante sendo que será a única altura em que se poderão esclarecer dúvidas sobre a atividade.

### **7. BANHOS**

Balneários para banhos disponibilizados no local da prova..

### **8. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Atletas com idade igual ou superior a 16 anos, contudo convém que os participantes se sintam fisicamente capazes de realizar o proposto, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A execução de cada atividade fica à responsabilidade de cada participante/atleta, não se responsabilizando as equipas que representam, por quaisquer riscos.

Ao aceitarem individualmente participar no **AQUARACE SESIMBRA**, todos os atletas devem ter consciente as suas condições de saúde e capacidades físicas necessárias à prática desportiva.

## 9. INSCRIÇÕES

As inscrições serão **limitadas a 300 atletas (150 equipas de 2 elementos)**.

- **Elite** – 100 inscrições (50 equipas de 2 atletas)
- **Open** – 200 inscrições (100 equipas de 2 atletas)

A inscrição deverá ser efetuada através do site <https://waitastart.com/aquarace-sesimbra-25/>

As equipas deverão nomear um capitão de equipa e o mesmo deverá fazer a inscrição dos 2 atletas da equipa.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições do evento em função de necessidades/disponibilidades técnicas/estruturais, sem aviso prévio.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições, (4 de maio de 2025 até às 23h59)

**A atividade terá um custo de:**

### **1ª FASE até 20 de abril de 2025**

#### **Elite (competitivo)**

22€ por Atleta não sócio Limited Edition Team;

20€ por Atleta sócio Limited Edition Team;

Sem tempo de espera para a Canoa

Prémios de pódio

#### **Open (não competitivo)**

20€ por Atleta não sócio Limited Edition Team;

18€ por Atleta sócio Limited Edition Team;

### **2ª FASE até 4 de maio de 2025**

#### **Elite (competitivo)**

25€ por Atleta não sócio Limited Edition Team;

23€ por Atleta sócio Limited Edition Team;

Sem tempo de espera para a Canoa

Prémios de pódio

#### **Open (não competitivo)**

22€ por Atleta não sócio Limited Edition Team;

20€ por Atleta sócio Limited Edition Team;

A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de chegada e validada após pagamento.

A devolução do valor da inscrição será feita em função do exposto no ponto **10** do presente regulamento.

Caso se verifique alguma oposição da DGS à realização da prova presencial, todas as inscrições realizadas para a prova presencial passarão para uma prova virtual.

## **10. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

No caso de um participante não poder participar no evento, a organização vê-se no direito de não devolver o valor das inscrições, no entanto até dia 4 de maio de 2025, o atleta poderá ceder o seu dorsal a outro atleta desde que solicite formalmente por escrito à organização para o email [info@aquarace.pt](mailto:info@aquarace.pt), de outra forma a organização não se responsabiliza por qualquer acidente que este atleta sofra.

A organização só garante o dorsal personalizado a todos os atletas que procedam à troca até dia 4 de maio de 2025.

## **11. KIT DE ATLETA**

O Kit de atleta será entregue na praia do Ouro em Sesimbra nos seguintes horários:

- 10 de maio de 2025:  
18:00 às 19:30
- 11 de maio de 2025:  
07:00 às 8:00

O Kit de atleta será entregue mediante a apresentação da identificação e confirmação de inscrição, recebida no email após o pagamento.

O Kit de atleta poderá ser recolhido por outro participante desde que apresente a confirmação de inscrição, recebida no email após o pagamento e Documento de identificação da pessoa que recolhe o kit (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Carta de Condução).

A utilização do dorsal da prova é obrigatória e os participantes deverão usar o mesmo bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta. Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

## **12. PRÉMIOS E PÓDIOS**

- Troféus para as 3 primeiras equipas de **Elite** em cada categoria - masculinas/femininas/mistas;
- Medalhas de finisher para todos os atletas;
- Brindes oferecidos pelos nossos parceiros;

## **13. EQUIPAMENTO RECOMENDADO**

- Calçado e roupa desportiva confortável;
- 1 mochila ou Camelbak por equipa;

- Muda de roupa para o final;
- Telemóvel protegido para a água e c/ o contacto da organização.

As canoas, coletes e pagaias serão alugados pela organização e estão incluídos no valor da inscrição, serão disponibilizados para o período enquanto decorrer a atividade.

#### 14. ABASTECIMENTOS

Haverá 1 abastecimento de líquidos a meio da prova e de sólidos e líquidos no final da prova, pelo que cada atleta deve levar a sua água e reforço alimentar que ache adequado para a distância e necessidades.

#### 15. SEGURANÇA

O **AQUARACE SESIMBRA** é uma atividade pensada e organizada pela associação **LIMITED EDITION TEAM**, importa referir que os atletas estão cobertos por um seguro desportivo no decorrer da prova, No entanto cada atleta deverá garantir a sua segurança.

No segmento terrestre o percurso será maioritariamente em zona urbana e em zonas de passagem de trânsito automóvel, devem por isso os atletas zelar pela sua segurança e cumprir com as regras de circulação em via pública.

A organização da prova disponibilizará aos participantes o apoio médico necessário durante o percurso, partida e chegada da prova.

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no Serviço Nacional de Saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A equipa médica terá autoridade para retirar da **AQUARACE SESIMBRA** qualquer participante que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais

No segmento da água todos os atletas deverão **obrigatoriamente** usar colete salva-vidas, fornecido pela organização, durante toda a navegação e cumprir com as indicações do responsável pela canoagem.

#### 16. COMPORTAMENTOS ANTI-DESPORTIVOS

O objetivo é participar e divertir, contudo apela-se ao Fair-play pelo que não serão admitidos comportamentos tais como:

- Não respeitar as instruções das regras da AQUARACE Sesimbra;
- Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo, empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas;
- O atleta é o único responsável pelo transporte de embalagens e resíduos naturais ou não naturais, mesmo que sejam biodegradáveis, provenientes de géis, barras energéticas e ou outras. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-los até à linha de chegada;
- Não é permitido aos atletas atirarem lixo para o chão. Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá de avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado;
- Não complete a totalidade do percurso;

- Altere o dorsal;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha conduta antidesportiva;
- Não passe nos postos de controlo;
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros.

**Haverá um tempo limite para a realização da atividade de 3 horas.**

## **17. PENALIZAÇÕES OU DESCLASSIFICAÇÕES**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso. Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificado);
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificado);
- Altere o dorsal (desqualificado);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 30m);
- Tenha conduta antidesportiva (desqualificado);
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.);
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros (desqualificado).

## **18. CONTROLO DE TEMPOS**

O controlo de tempos do atleta será por chip eletrónico e também através do nº do Dorsal que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. Vão existir 2 pontos de picagem onde os 2 atletas de cada equipa terão de obter todas as picagens para validar a passagem nos pontos de controlo.

## **19. COVID – 19**

Embora a condição legal imposta provocada pela pandemia COVID-19 que levou ao estado de emergência já esteja ultrapassado, alertamos e relembramos que devem ser mantidas as regras básicas de forma a mitigar os riscos ainda existentes associados á COVID – 19, no local de encontro antes e após treino apelamos a que cumpram com a distância de segurança:

## **20. CASOS OMISSOS**

Serão abordados se e quando necessário.

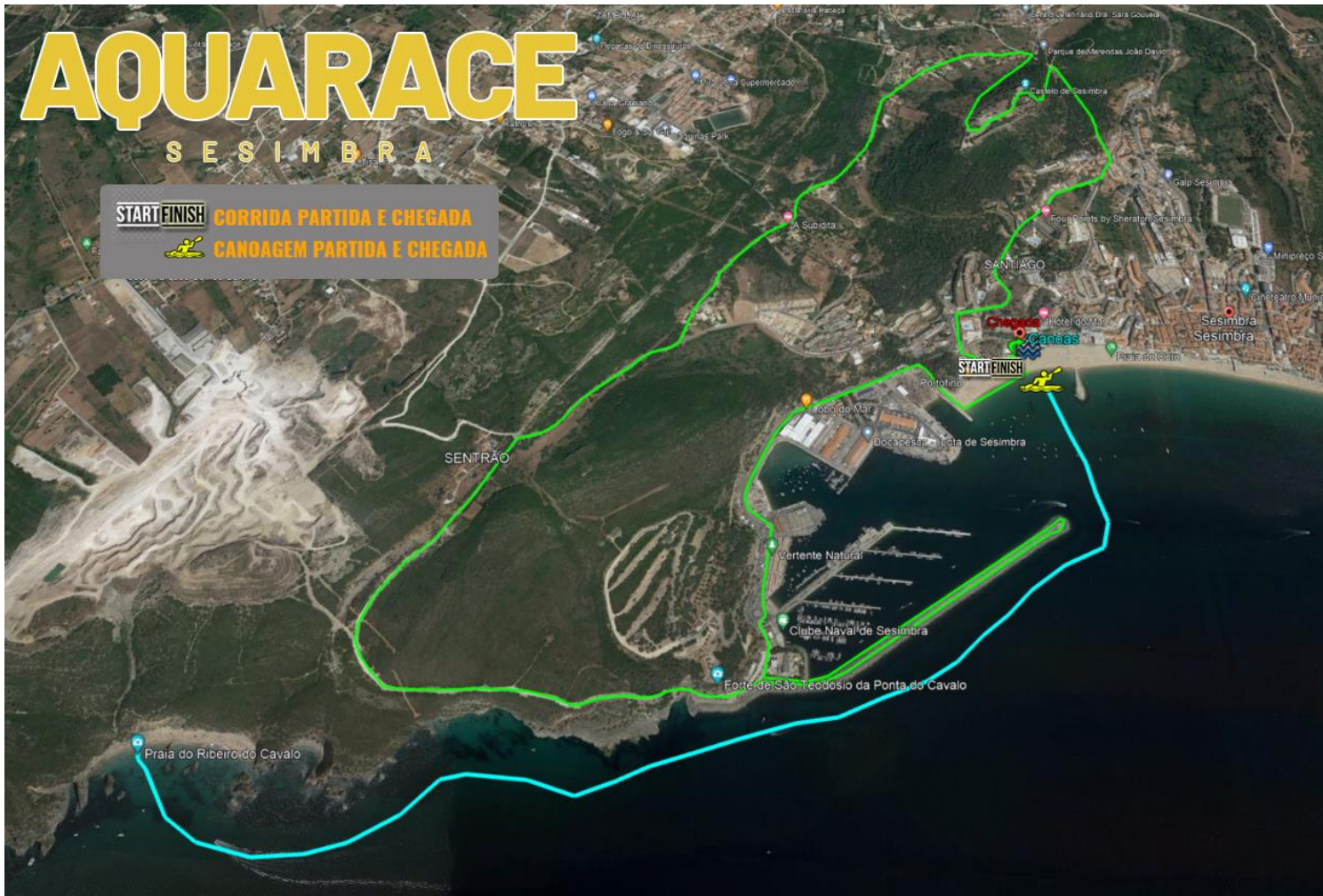
## **21. DIREITOS DE IMAGEM**

Os inscritos no **AQUARACE SESIMBRA** declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos durante qualquer fase da atividade, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **22. MATERIAL INCLUIDO NA INSCRIÇÃO**

O valor de inscrição inclui dorsal, chip de cronometragem, tempos online, diploma digital, seguro de acidentes pessoais, brindes e abastecimentos, aluguer de canoas, coletes e pagaias.

## Mapa do Percurso



### CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

César Duarte – 96 809 58 45

João Oliveira – 91 867 56 07

Claudia Duarte – 96 029 44 38



#LIMITED EDITION TEAM / MEDIA E REDES SOCIAIS



