



REGULAMENTO XIII CORRIDA DAS AREIAS

1. ORGANIZAÇÃO

- 1.1. A **CORRIDA DAS AREIAS** é uma organização do **Regimento de Infantaria Nº10**, com o apoio técnico da **Ria Ativa** e irá decorrer no próximo dia **13 de julho de 2025**, em São Jacinto (Aveiro) a sua 13ª edição.
- 1.2. A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com 18 anos de idade ou mais, que cumpram as exigências do presente Regulamento.
- 1.3. Decorrerá num percurso com uma extensão de aproximadamente 12km, percorridos maioritariamente no interior das instalações do RI10, incluindo passagem pela Praia de São Jacinto (areia), com início e final no Regimento de Infantaria Nº10 em S. Jacinto (Aveiro).
- 1.4. Em simultâneo, decorrerá ainda uma Caminhada de cariz solidário.

2. PERCURSO

- 2.1. Partida: RI10 – junto à Casa da Guarda
- 2.2. Percurso: Estradão/Praia/RI10
- 2.3. Meta: RI10 – junto à Casa da Guarda



3. PROGRAMA / HORÁRIO

3.1. Secretariado para levantamento de dorsais:

3.1.1. Sábado 12 de julho de 2025

Das 14:00 às 18:00 em local a designar pela Organização.

O Local será comunicado a todos os inscritos via email e publicitado na página de Facebook da prova

3.1.2. Domingo 13 de julho de 2025

Regimento de Infantaria Nº10, a partir das 07h30;

3.2. Início da Prova – RI10, às 10h00;

3.3. Previsão de chegada dos atletas (RI10), às 12h00;

3.4. Fecho da Prova – 13h00;

3.5. Entrega de Prémios – RI10, às 12h30.

4. ABASTECIMENTO

4.1. Existem três abastecimentos líquidos ao longo do percurso:

4.1.1.1º Posto – Entrada no RI10/Saída da Praia (5.1Km);

4.1.2.2º Posto – RI10 (8.7Km).

4.1.3. 3º Posto – RI10/Meta (12Km)

4.2. O atleta também poderá levar desde a partida, todo o abastecimento líquido ou sólido, que considerar ser necessário;

4.3. O atleta não pode receber abastecimento extra durante os 12 km do percurso;

4.4. Haverá abastecimento líquido e sólido na meta.

5. CONTROLO

5.1. Será efetuado registo eletrónico no início e no fim do percurso;

5.2. Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá ainda vários postos de controlo que poderão não ser identificáveis pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis ao longo de toda a Prova;

5.3. Será desclassificado o atleta que:

5.3.1. Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso;

5.3.2. Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária;

5.3.3. Não cumpra o presente Regulamento;

5.3.4. Não complete a totalidade do percurso;

5.3.5. Não leve o dorsal bem visível;

5.3.6. Ignore as indicações transmitidas pela Organização;

5.3.7. Demonstre uma conduta antidesportiva;

5.3.8. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;

5.3.9. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova;

5.3.10. Exceda o tempo máximo de prova que é de 3 Horas.

6. RESPEITO PELO AMBIENTE

6.1. Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da Corrida das Areias recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

7. SEGURANÇA

7.1. Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso e do percurso.

7.2. Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.

7.3. Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.

7.4. Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão aguardar pelas viaturas de apoio que se mantêm no percurso entre o último e o primeiro atleta em prova, ou dirigir-se para o posto de controlo da praia mais próxima caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar transporte para a zona de Meta.

7.5. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo da Praia ou ao condutor da viatura de apoio.

7.6. Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.

7.7. Estará presente uma equipa sanitária ao longo de todo o percurso e na chegada ao Regimento de Infantaria Nº10. Os serviços sanitários estão autorizados a retirar da competição qualquer atleta que manifeste sinais de incapacidade física ou psicológica para continuar a corrida, ou necessidade de receber assistência médica vital.

7.8. Estão disponíveis ambulâncias nas zonas de abastecimento com fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias.

7.9. A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequado, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

8. INSCRIÇÕES

8.1. As Inscrições, devem ser realizadas na plataforma:



Link: <https://waitastart.com/corridadasareias2025>

8.2. As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 06 de julho de 2025. (Só serão validadas as inscrições pagas) até as 23:59 do dia 06 de julho de 2025)

8.3. Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação do presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.

8.4. A inscrição é individual e só é válida após efetuado o pagamento.

8.5. Valor da Inscrição:

8.5.1. Indivíduos pertencentes a Forças Militares ou Paramilitares no Ativo:

- **Inscrição Gratuita**

8.5.2. Público em geral

- **Até 29 de junho de 2025: 13€ (com almoço incluído)**

- **De 30 de junho a 06 de julho de 2024: 15€ (com almoço incluído)**

8.6. O pagamento das inscrições, será efetuado dos meios disponíveis na Plataforma de Inscrições:

- **Referencia multibanco**
- **MB Way**
- **Cartão de Crédito**

8.7. Em caso de cancelamento da inscrição do atleta, por motivo de doença ou lesão, comprovado com documentação clínica, não haverá qualquer reembolso, mas permitirá a transição da inscrição do atleta para a edição seguinte da Corrida das Areias.

8.8. Os atletas devem ser portadores de BIM/CIM/BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, antes da prova.

8.9. Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 06 de julho, data em que termina o período de inscrições na XIII Corrida das Areias.

9. ESCALÕES

9.1. A CORRIDA DAS AREIAS, terá os seguintes Escalões Etários, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

Género	Escalão	Idade
Feminino	Sénior	De 18 a 39 anos
	Master	De 40 a 49 anos
	Veterano	50 Anos e mais
Masculino	Sénior	De 18 a 39 anos
	Master	De 40 a 49 anos
	Veterano	50 Anos e mais

10. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

10.1. Troféu para os 3 primeiros classificados, masculinos e femininos, de cada Escalão.

10.2. Inscrição grátis na edição seguinte da Corrida das Areias, para o 1º classificado de cada escalão.

10.3. Troféu para o atleta mais jovem.

10.4. Troféu para o atleta com mais idade.

11. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

- T-shirt alusiva à Corrida das Areias / medalha de finisher

12. SEGURO

A Organização dispõe de seguro de responsabilidade civil, e ainda um seguro de acidentes pessoais de acordo com a legislação aplicável. (Decreto de lei nº 10/2009 de 12 de janeiro)

13. DIVERSOS

- 13.1.** Será disponibilizado local, no interior do Regimento de Infantaria Nº10, para colocar sacos individuais com os pertences dos atletas;
- 13.2.** Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado;
- 13.3.** O levantamento do Dorsal é feito individualmente, mediante apresentação de comprovativo de pagamento da Inscrição na Prova;
- 13.4.** A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso;
- 13.5.** No dia 13 de julho de 2025 prevê-se baixa-mar às **10h22m com 0.8m** no Porto de Aveiro (Molhe Central);
- 13.6.** Os atletas terão ao seu dispor, no final da prova, balneários para tomar banho;
- 13.7.** Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.

14. CAMINHADA SOLIDÁRIA

- 14.1** Conjuntamente com a Corrida decorrerá uma caminhada solidária.

15. AUTORIZAÇÃO DE DADOS PESSOAIS

- 15.1.** O atleta autoriza que os seus dados pessoais sejam registados, armazenados e utilizados para efeitos de comunicação da prova;
- 15.2.** O atleta autoriza que imagens captadas durante a prova, onde esteja presente, possam ser registadas, armazenadas e utilizadas pela organização para efeitos de comunicação da prova;

16. CONTACTOS / INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES

16.1. INSCRIÇÕES EM:

- Site: <https://www.waitastart.com>
- Link: <https://waitastart.com/corridadasareias2025>



17. INFORMACÕES

- Telefone: **966 825 262 / 919 969 690**
- E-mail: info.corridadasareias@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/corridadasareias/>



18. LOCALIZAÇÕES / MAPA DA PROVA

Regimento de Infantaria Nº10
São Jacinto, 3810-901 São Jacinto
40.660855, -8.730357



19. LOCALIZAÇÕES / ALMOÇO E ÁREAS DE ACESSO AUTORIZADO

