



## REGULAMENTO XII CORRIDA DAS AREIAS

### 1. ORGANIZAÇÃO

- 1.1. A **CORRIDA DAS AREIAS** é uma organização do **Regimento de Infantaria Nº10** e irá decorrer no próximo dia **26 de maio de 2024**.
- 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 17km, 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. Prologo Inicial: RI10 – Marginal de São Jacinto(1,5Km)
- 2.2. Km0: Estradão (Junto a entrada da reserva)
- 2.3. Percurso: Estradão/Praia/RI10
- 2.4. Meta: RI10-São Jacinto



### 3. PROGRAMA / HORÁRIO

- 3.1. Secretariado para levantamento de dorsais:
  - 3.1.1. **Sábado 25 de maio de 2024**  
**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 26 de maio de 2024**

**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 Molho Norte (4.5Km);
  - 4.1.2.2º Posto – Entrada no RI10/Saída da Praia (8.5Km).
  - 4.1.3. 3º Posto – RI10 (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 17 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 2 Horas e 30 minutos.

**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/corridadasareias2024/>

**8.2.** As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 19 de maio de 2024. (Só serão validadas as inscrições pagas) até as 23:59 do dia 19 de maio de 2024)

**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 12 de maio de 2024: €12 (com almoço incluído)**

- **De 13 de maio a 19 de maio de 2024: €14 (com almoço incluído)**

**8.6.** O pagamento das inscrições, será efetuado por meio de transferência bancária, para o NIB, indicado no email rececionado pelo atleta, depois da realização da sua inscrição, com o limite máximo de 3 dias, exceto as inscrições efetuadas nos últimos dias dos prazos estabelecidos, devendo essas respeitar os referentes prazos.

**8.7.** Após a realização do pagamento, o respetivo comprovativo deve ser enviado para a Organização com a indicação dos dados referentes ao Atleta (Nome/Nº CC) para o Email: [info.corridadasareias@gmail.com](mailto:info.corridadasareias@gmail.com)

**8.8.** 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.

**8.9.** 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.

**8.10.** Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 19 de maio, data em que termina o período de inscrições na XII 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:

| <b>Género</b> | <b>Escalão</b> | <b>Idade</b>    |
|---------------|----------------|-----------------|
| 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 26 de maio de 2024 prevê-se baixa-mar às **10h23m com 0.9m** 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:**

- Link: <https://waitastart.com/corridadasareias2024/>



## 17. INFORMACÕES

- Telefone: **966 825 262 / 919 969 690**
- E-mail: [info.corridadasareias@gmail.com](mailto: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

