



## REGULAMENTO XI CORRIDA DAS AREIAS (18KM)



### 1. ORGANIZAÇÃO

- 1.1. A CORRIDA DAS AREIAS é uma organização do **Regimento de Infantaria Nº10** e irá decorrer no próximo dia **21 de maio de 2023**, nas praias do Concelho da Murtosa e de Aveiro a sua 11ª 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 18 km, percorridos maioritariamente em areia, com início no Museu/Estaleiro da Praia do Monte Branco (Torreira), 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: Praia do Monte Branco / Praia da Torreira (1,5Km)
- 2.2. Km0: Praia da Torreira
- 2.3. Percurso: Praia da Torreira/Praia de São Jacinto
- 2.4. Meta: RI10-São Jacinto

### 3. PROGRAMA / HORÁRIO

- 3.1. Secretariado para levantamento de dorsais:
  - 3.1.1. **Sábado 20 de maio de 2023**  
**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 21 de maio de 2023**  
**Regimento de Infantaria Nº10, a partir das 07h30:**
- 3.2. Transporte dos Atletas para o local de início da prova, decorrerá entre as 09h00 e as 9h30;
- 3.3. Início da Prova – Museu/Estaleiro da Praia do Monte Branco (Torreira), às 10h00;
- 3.4. Previsão de chegada dos atletas a S. Jacinto (RI10), às 12h30;
- 3.5. Fecho da Prova – 13h30;
- 3.6. Entrega de Prémios – RI10, às 13h00.

### 4. ABASTECIMENTO

- 4.1. Existem três abastecimentos líquidos ao longo do percurso:
  - 4.1.1.1º Posto - Praia do Muranzel (6Km);
  - 4.1.1.2º Posto - Praia de S. Jacinto (12Km).
  - 4.1.1.3º Posto – Entrada do Paredão – Molho Norte
- 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 18 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://runmanager.net/Eventos/corrida-das-areias/704>

- 8.2. As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 14 de maio de 2023. (Só serão validadas as inscrições pagas) até as 23:59 do dia 14 de maio de 2023)
- 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 07 de maio de 2023: €12 (com almoço incluído)**
    - **De 08 de maio a 14 de maio de 2023: €14 (com almoço incluído)**
- 8.6. O pagamento das inscrições, será efetuado por meio de transferência bancaria, para o NIB, indicado no email rececionado pelo atleta, depois da realização da sua inscrição.
- 8.7. Após a realização do pagamento, o respetivo comprovativo deve ser enviado para a Organização com a indicação do ID da Inscrição (Número que é indicado no comprovativo de inscrição) e/ou os 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 14 de maio, data em que termina o período de inscrições na XI 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:

- Sénior Feminino: 18 – 39 anos;
- Master Feminino: 40 – 49 anos;
- Veterano Feminino: 50 anos e mais;
- Sénior Masculino: 18 – 39 anos;
- Master Masculino: 40 – 49 anos;
- Veterano Masculino: 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.

## **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. TRANSPORTES**

Será disponibilizado transporte gratuito do Regimento de Infantaria Nº10 para o local da partida, na praia da Torreira, entre as 09h00 e as 09h30 no dia da prova, aos atletas que o solicitem na ficha de inscrição.

## **14. DIVERSOS**

**14.1.** Será disponibilizado local, no interior do Regimento de Infantaria Nº10, para colocar sacos individuais com os pertences dos atletas;

**14.2.** Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado;

**14.3.** O levantamento do Dorsal é feito individualmente, mediante apresentação de comprovativo de pagamento da Inscrição na Prova;

**14.4.** A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso;

**14.5.** No dia 21 de maio de 2023 prevê-se baixa-mar às **09h41m com 0,8m no Porto de Aveiro (Molhe Central)**;

**14.6.** Os atletas terão ao seu dispor, no final da prova, balneários para tomar banho;

**14.7.** Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.

## **15. CAMINHADA SOLIDÁRIA**

**15.1** Conjuntamente com a Corrida decorrerá uma caminhada solidária.

## **16. AUTORIZAÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

**16.1.** O atleta autoriza que os seus dados pessoais sejam registados, armazenados e utilizados para efeitos de comunicação da prova;

**16.2.** 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;

## **17. CONTACTOS / INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES**

**17.1.** INSCRIÇÕES EM:

- Site: <https://www.bttmanager.com/>
- Link: <https://runmanager.net/Eventos/corrida-das-areias/704>



## 18. 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/>



