

3ª ROTA VALE DO ALCOA

Regulamento

Artigo 1 - Organização

- a) A 3ª Rota Vale do Alcoa é um evento da Associação de Freguesias Vale do Alcoa, com o apoio dos Tartarugas da Maiorga, sendo a 3ª edição organizada pela Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça.
- b) Esta prova tem como principais objetivos, promover o bem-estar físico e o convívio entre os participantes, e atrair mais pessoas para a prática da modalidade, e descoberta das 4 freguesias.

Artigo 2 - Participantes

- a) Podem participar pessoas de todos os sexos.
- b) A participação de menores de idade é aceite mediante a apresentação do Termo de Responsabilidade disponível em : StopAndGo que deverá ser preenchido assinado e enviado para tartarugasmaiorga@gmail.com, acompanhado de cópia dos respetivos Cartões de Cidadão do(a) menor e de seu progenitor(a). Também pode entregar aquando do levantamento do dorsal.
- b) Os concorrentes podem inscrever-se individualmente por categorias.
- c) Os participantes devem respeitar os horários estabelecidos, para que se possam confirmar as inscrições e a saída seja feita à hora prevista.
- d) É obrigatório o uso do capacete, devidamente colocado, durante todo o percurso.
- e) Devem respeitar o percurso e não andar em sentido contrário.
- f) Devem respeitar e salvaguardar o meio ambiente rolando pelo percurso e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.
- g) Para a participação nesta prova é necessário possuir uma bicicleta de montanha.
- h) O percurso da Rota Vale do Alcoa encontra-se distribuído pelas Freguesias pertencentes à Associação de Freguesias Vale do Alcoa (Évora de Alcobaça , Maiorga, União de Freguesias de Alcobaça e Vestiaria e Aljubarrota)
- i) **A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente regulamento.**

Artigo 3 - Inscrições/Informações

- a) Todos os participantes devem ler o regulamento antes de preencher a ficha de inscrição.
- b) Garantimos prémios de presença e dorsais personalizados apenas aos inscritos e confirmados até ao dia 29 de Setembro inclusive.
- c) A data limite de aceitação de inscrições será até às **23h59 do dia 22 de Setembro de 2024**, embora possamos aceitar algumas inscrições no dia da prova, não garantindo os prémios de presença.



3ª ROTA VALE DO ALCOA

d) As inscrições têm as seguintes opções:

Modalidade 1: BTT - 13€

Inclui: passeio btt, reforços, banho, lavagem bikes, seguro e brinde

Modalidade 2: BTTista - 20€

Inclui: passeio btt, **almoço**, reforços, banho, lavagem bikes, seguro e brinde

Almoço Acompanhantes – 7 €

e) As inscrições serão efetuadas on-line no site: [StopAndGo](#)

f) Os participantes que por qualquer motivo faltarem à prova, não poderão exigir a devolução do valor da inscrição.

g) A Rota vale do Alcoa terá o limite de 500 inscrições para o BTT, podendo vir a ser aumentado.

Artigo 4 – Percursos

a) Os percursos decorrerão por trilhos, caminhos rurais, públicos e estradas municipais do nosso concelho, estando o percurso aberto à passagem de outros veículos, pelo que todos os participantes, devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.

b) O evento terá 2 percursos, o primeiro aproximadamente com 35 Km de dificuldade média, e o segundo aproximadamente com 50 km de dificuldade média/alta.

c) Haverá 3 pontos de abastecimento para a Maratona e 2 pontos para a Meia-Maratona, distribuídos pelas freguesias.

d) Existirão viaturas de apoio como forma de colmatar algum problema de ordem técnica que possa ocorrer com os participantes.

e) A organização reserva-se o direito de efetuar alterações no percurso caso haja motivos que o justifiquem ou ponham em causa a segurança dos participantes.

Artigo 5 - Segurança

a) Serão disponibilizados nos dorsais contactos de telemóvel dos elementos da organização para qualquer emergência.

b) Em determinados pontos do percurso, estarão elementos da organização identificados, com o objetivo de verificarem/avisarem, se necessário, a marcação e perigo do percurso.

c) O passeio terá o apoio de várias viaturas para acompanhamento e apoio necessário.

d) Aconselhamos muita atenção às placas sinalizadoras dos cruzamentos e prudência nas placas sinalizadoras de perigo.

e) O percurso está aberto ao movimento de outros veículos pelo que todos os participantes deverão obrigatoriamente respeitar as regras de trânsito e segurança.



3ª ROTA VALE DO ALCOA

- f) Os participantes que não sigam montados na bicicleta deverão deslocar-se junto da berma do caminho e, em passagens estreitas, dar passagem quando se aproximar um atleta mais rápido.
- g) Os atletas que se preparem para ultrapassar outro atleta deverão dar indicação vocal da sua passagem, indicando o lado pelo qual passam (Direita, Esquerda, Meio). O atleta que ultrapassa deverá ter os cuidados necessários para não provocar acidentes.
- h) Na eventualidade de algum participante se perder, deverá regressar atrás até encontrar a marcação oficial (fitas, placas) e/ou contactar a organização.
- i) Recomendamos o uso de vestuário apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório de água.

Artigo 6 – Programa

Dia 6 de Outubro de 2024 (Domingo)

- 07h30m: Abertura do secretariado
- 08h40m: Controlo zero, chamada e posicionamento na meta
- 08h45m: Encerramento do secretariado
- 09h00m: Início do Passeio
- 13h00m: Almoço (Largo da Igreja- Évora de Alcobaça)

Artigo 7 – Classificações

Serão atribuídos Prémios/Trofeus, para os 3 primeiros da geral e por escalão.

E-Bikes não contam para classificação geral, terão classificação própria na Maratona e Meia-Maratona

Masculinos

Juniores M/F (16 e 17 anos)

Elites M/F (18 até aos 29 anos)

Masters A M/F (30 aos 39 anos)

Masters B M/F (40 aos 49 anos)

Masters C M/F (50 aos 59 anos)

Masters D M/F (+60 anos)

E-Bike

Femininos

Juniore M/F (16 e 17 anos)

Elites M/F (18 até aos 29 anos)

Masters A M/F (30 aos-39 anos)

Masters B M/F (40 aos-49 anos)

Masters C M/F (50 aos 59 anos)



3ª ROTA VALE DO ALCOA

Masters D M/F (+60 anos)
E-Bike

Artigo 8 - Publicidade e Imagem

- a) Os participantes são livres de tirar fotografias e fazer vídeos do evento.
- b) A Organização da 3ª Rota Vale do Alcoa, e todas as entidades que colaboram na organização deste BTT, reservam-se os direitos de utilizarem livremente sob todas as formas, a participação dos concorrentes.
- c) A organização poderá gravar a prova em vídeo e/ou fotografia para posterior aproveitamento publicitário.
- d) Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a organização com antecipação e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso da sua imagem em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

Artigo 9 - Dúvidas e Omissões

As dúvidas e os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização.



3ª Rota Vale do Alcoa – A Caminhar Por Évora de Alcobaça

REGULAMENTO

1. ENTIDADE RESPONSÁVEL

1.1 – A Caminhada é um evento da Associação de Freguesias Vale do Alcoa, sendo esta edição organizada pela Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça.

2. OBJETIVO

2.1 – As presentes normas visam a organização e funcionamento da caminhada “A CAMINHAR POR ÉVORA DE ALCOBAÇA”, na sua vertente Caminhada de 10 Km e será realizada no dia 06 de Outubro de 2024.

3. CONCEITO

3ª Rota Vale do Alcoa – A Caminhar Por Évora de Alcobaça é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, a pé, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando a promoção e prática de desporto.

4. SEGURANÇA

4.1 - Na CAMINHADA, poderão participar todos os indivíduos que se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de acidentes.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade.

Para efeitos de seguro do evento, os menores deverão entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado pelos pais.

4.1.1 - Condições físicas para participar é indispensável:

- Estar consciente da distância e dificuldades específicas da caminhada por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente;
- Haver adquirido, antes do evento, capacidades reais que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;



3ª Rota Vale do Alcoa – A Caminhar Por Évora de Alcobaça

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

4.2 - A organização celebra um seguro de acidentes pessoais para o dia da prova, os atletas desde que devidamente inscritos, terão direito ao referido seguro.

4.3 - A organização terá ao dispor dos atletas serviço de primeiros socorros durante a realização da prova.

5. PROVA/ PERCURSO

5.1 - O percurso será feito por trilhos existentes na área envolvente na Freguesia de Évora de Alcobaça. Grau de dificuldade média. O percurso poderá estar escorregadio nas subidas, o que implica ao atleta o máximo de cuidado.

5.1.1 – O percurso da caminhada terá fitas de outra cor e será orientada por guias. Por questões de segurança, os participantes da caminhada não devem ultrapassar o 1º guia.

5.3 – A Caminhada de aproximadamente 10 km.

5.4 – A Caminhada terá início às 09:30 Horas.

5.5. Tempo limite

5.5.1. O tempo limite para a realização das provas é de 3 horas, sendo esse controle efetuado no último abastecimento. Se o atleta chegar a este abastecimento com um tempo que não lhe permita concluir a prova dentro do tempo limite, o mesmo terá de terminar aí a prova, ficando o seu regresso a cargo da organização.

5.6. Postos de controlo

5.6.1. Durante o percurso existirão postos de controlo de passagem dos participantes. A localização destes postos não será divulgada.

5.7. Locais dos abastecimentos



3ª Rota Vale do Alcoa – A Caminhar Por Évora de Alcobaça

5.7.1. A organização montará 1 posto de abastecimento (caminhada).

5.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

5.8.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer sejam em estrada ou fora de estrada, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova, pelo que os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.

5.9. Seguro desportivo

5.9.1. É disponibilizado, a todos os participantes na prova, um seguro (limitado a 500 pessoas), podendo vir a ser aumentada.

6. INSCRIÇÕES

6.1 - As inscrições serão efetuadas através do seguinte endereço:

[StopAndGo](#) até às 23H59 do dia 22 de Setembro de 2024. (SE NÃO FOR ATINGIDO O LIMITE ANTES)

6.1.1 – As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento.

6.1.2 – Inscrições limitadas a:

Caminhada: 500 pessoas

6.2. Preços

6.2.1. Tabela de preços:

Caminhada 10 km sem almoço: 7 €

Caminhada 10 km + Almoço: 14 €

Almoço Acompanhantes – 7 €

6.4. Material incluído com a inscrição

6.4.1. No valor da inscrição está incluído:

- Caminhada 10km;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;



3ª Rota Vale do Alcoa – A Caminhar Por Évora de Alcobaça

- Disponibilidade dos balneários à chegada da prova;
- Dorsal;
- Brinde;

6.4. Colocação de dorsal

6.4.1. Os participantes da Caminhada (10km) obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

6.5. Regras de conduta desportiva

6.5.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiental em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela
- Organização;
- Não danificar o meio ambiente.

7. OUTRAS OBSERVAÇÕES

7.1 - Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

7.2 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente fora do âmbito da prova, negligência, roubo dos objetos e valores dos participantes.

7.3 - Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

8. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

8.1 - O ato de inscrição pressupõe o conhecimento do presente regulamento, e comprometendo-se a submeter sem reserva a todas as suas prescrições.

