

RE  
GU  
LA  
MEN  
TO



**RUNSET**



## Índice

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Organização                                             | 2  |
| 2. Percurso                                                | 2  |
| 3. Provas                                                  | 2  |
| 4. Programa                                                | 3  |
| 5. Abastecimentos                                          | 3  |
| 6. Duração Máxima                                          | 3  |
| 7. Inscrições                                              | 4  |
| 8. Dorsal                                                  | 6  |
| 9. Chip                                                    | 6  |
| 10. Material Obrigatório                                   | 6  |
| 11. Classificações                                         | 6  |
| 12. Prémios                                                | 7  |
| 13. Desqualificações                                       | 7  |
| 14. Condições Participação                                 | 8  |
| 15. Assistência Médica                                     | 8  |
| 16. Seguros                                                | 8  |
| 17. Reclamações                                            | 8  |
| 18. Cedência de dados e imagem                             | 8  |
| 19. Cancelamento do evento                                 | 9  |
| 20. Aceitação do Regulamento                               | 9  |
| 21. Termo de Responsabilidade para menor de 18 anos        | 10 |
| 22. Declaração levantamento dorsais por parte de terceiros | 11 |



1. Organização

A RUNSET Alcobaça é um evento co-organizado pela Associação MakeMove em conjunto com o Município de Alcobaça.

Paralelamente à Runset Alcobaça com aprox. 12km, decorrerá também a MiniRace/Caminhada de +/- 8km , bem como a Kids Race e a Runset Sénior, todas elas sem qualquer carácter competitivo.

2. Percurso

As diversas provas têm partida e chegada no “Panorama”, Pavilhão Multiusos de Alcobaça.

A organização alerta que por motivos de força maior, poderá ser obrigada a alterar o percurso e as respectivas distâncias, assim como o local de partida e chegada.

3. Provas

3.1 Runset Alcobaça

Percurso de trail misto entre trilhos e locais urbanos constituído por uma volta única de +/- 12 km, contendo escadas, desnível e todo o tipo de obstáculos arquitectónicos existentes na cidade. Com partida no “Panorama”, Pavilhão Multiusos de Alcobaça e passagens pelo Museu do Vinho, Museu dos Bombeiros Voluntários de Alcobaça, Paços do Concelho, Jardim do Amor, Castelo, Mosteiro Santa Maria de Alcobaça, zona histórica da cidade e outros pontos turísticos da cidade.

3.2 Mini Race

Percurso urbano constituído por uma volta única de +/- 8 km, com partida no “Panorama”, Pavilhão Multiusos de Alcobaça e passagens junto a: Museu do Vinho, Paços do Concelho, Jardim do Amor, Castelo, Mosteiro de Alcobaça, zona histórica da cidade, outros museus e pontos turísticos da cidade.

3.3 Kids Race

As provas de Bâmbis e Benjamins A decorrerão na zona da meta, para os restantes escalões será marcado um percurso circular, a percorrer no nº de voltas necessárias ao cumprimento da distância estipulada para cada escalão. Este circuito terá partida e chegada no “Panorama”, Pavilhão Multiusos de Alcobaça.

A Kids Race decorrerá no dia 12 Julho de 2025, de acordo com o seguinte programa (distâncias aproximadas):

| Hora da prova | Escalão               | Idades               | Distância   |
|---------------|-----------------------|----------------------|-------------|
| 15H00         | Bâmbis                | 3/6                  | 150m        |
| 15H15         | Benjamins A           | 7/9                  | 500m        |
| 15H30         | Benjamins B           | 10/11                | 500m        |
| 15H45         | Infantis              | 12/13                | 1000m       |
| 16H00         | Iniciados             | 14/15                | 2.000m      |
| 18H00         | Mini Race / Caminhada | A partir dos 16 anos | +/- 8000m   |
| 21H00         | RUNSET Alcobaça       | A partir dos 16 anos | +/- 12.000m |



### **3.4.RUNSET Senior**

A Runset Sénior destina-se a pessoas acima dos 65 anos. Terá um percurso citadino adaptado às características da idade, para que este seja efetuado de forma segura por todos. Este será um evento de mero convívio.

Percurso urbano constituído por uma volta única de 3 a 4 km, com partida no “Panorama”, Pavilhão Multiusos de Alcobaça e passagens junto a: Jardim do Amor, Mosteiro de Alcobaça, zona histórica da cidade, outros museus e pontos turísticos da cidade.

## **4. Programa**

Dia 11 de Julho:

- Runset Sénior
- Entrega dos kits

Dia 12 de Julho:

- Kids Race
- Runset
- Entrega de kits

Os horários e locais serão disponibilizados no guia do atleta.

## **5. Abastecimentos**

Na Runset Alcobaça os participantes terão abastecimento de sólidos e líquidos aos aprox 6km, na MINIRACE/CAMINHADA o mesmo sucederá sensivelmente aos 4 km.

Todos os participantes terão direito a uma mini refeição após a meta, constituída por uma sandes e uma bebida.

Será também fornecido um lanche aos atletas da Kids Race REMAX MOSTEIRO no final da respectiva prova.

## **6. Duração Máxima**

A RUNSET Alcobaça e a MINI RACE/CAMINHADA terão uma barreira horária de conclusão de 2h30 horas, período após o qual será restabelecida a circulação automóvel, 23h30 e 20h30 respectivamente.



## 7. Inscrições

As inscrições decorrem entre 1 de Abril e 29 de Junho;

A inscrição é realizada individual ou coletivamente (equipas) no site oficial da empresa Stop and Go, <https://stopandgo.net/>

Não serão aceites inscrições por e-mail, telefone ou redes sociais;

A inscrição só será validada após o pagamento da mesma;

O pagamento pode ser efetuado através de Referência Multibanco ou MbWay;

O pagamento do valor da inscrição deve ser efetuado nas 72h seguintes ao seu registo. Findo este prazo a inscrição deverá automaticamente ser anulada;

A participação de atletas menores de idade está sujeita ao preenchimento de um termo de responsabilidade por parte dos pais ou encarregados de educação (disponível no site) no momento de levantamento dos dorsais;

Não são aceites cancelamentos nem efetuadas devoluções de inscrições, independentemente da causa ou da importância;

### 7.1 Prazos, custo de participação e limite de inscrições

|                                                       | Até 14 Abril | 15 Abril a 29 de Junho | Nº Limite de inscrições |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| <b>RUNSET Alcobaça (+/- 12km)</b>                     | 14,00€       | 16,00€                 | 1450                    |
| <b>Mini Race - Caminhada Remax Mosteiro (+/- 8km)</b> | 10,00€       | 12,00€                 | 750                     |
| <b>RUNSET Senior (+/- 4km)</b>                        | 6,00€        | 8,00€                  | 100                     |
| <b>Kids Race Remax Mosteiro *Consultar Ponto 7.2</b>  | Solidário    | Solidário              | 200                     |

\* Para efeitos de aumento do preço da inscrição é assumida a hora de registo à qual foi comunicada a inscrição por email aos atletas.

- A organização poderá a qualquer momento, e sem aviso prévio, suspender ou prorrogar os prazos referidos assim como adicionar ou limitar o número de inscrições em função de necessidades e disponibilidades técnicas ou estruturais;
- As inscrições serão encerradas assim que se atinjam os limites definidos;
- A inscrição na corrida é pessoal e intransmissível, sendo permitidas alterações com um custo de 2€ até dia 30 de Junho de 2025;



## 7.2 Inscrição na Kids Race (condições diferenciadas)

A participação na Kids Race tornou-se numa participação solidária. Não havendo um pagamento monetário, o pagamento será obrigatório e efetuado com a entrega de um bem alimentar entregue aquando do levantamento do kit, esse, que será posteriormente entregue no Banco Alimentar; A participação de atletas menores de idade está sujeita à entrega de um termo de responsabilidade por parte dos pais ou encarregados de educação (disponível no site) no momento de levantamento dos dorsais.

Na MiniRace/Caminhada e na Kids Race, não serão atribuídos prémios de classificação.

## 7.3 Pagamento

O pagamento deverá ser efetuado através de referência MB, ou MBWAY.

## 7.4 MATERIAL INCLUÍDO NO KIT ATLETA

### 7.4.1 RUNSET ALCOBAÇA:

- Dorsal;
- Cronometragem c/Chip;
- Seguro;
- Abastecimento;
- Lembranças que a organização venha a adquirir;
- T-shirt Técnica;
- Mini refeição no final (sandes; bebida)
- Prémio Finisher

### 7.4.2. MINIRACE/CAMINHADA REMAX MOSTEIRO:

- Dorsal;
- Cronometragem c/Chip;
- Seguro;
- Abastecimento;
- Lembranças que a organização venha a adquirir;
- T-shirt Técnica;
- Lanche no Final (sandes; bebida;)
- Prémio Finisher

### 7.4.3 Kids Race REMAX MOSTEIRO :

- Dorsal;
- Seguro;
- Lembranças que a organização venha a adquirir;
- T-shirt Técnica;
- Lanche no Final;
- Prémio Finisher



## 7.5 Entrega Kit Atleta

Os Kit's do atleta serão entregues no local e horário a divulgar na página oficial do evento no Facebook;

Para levantamento do Kit deverá ser apresentado o e-mail de confirmação de inscrição assim como documento de identificação do atleta (ou cópia deste).

Os participantes na Kids Race REMAX MOSTEIRO deverão levantar o seu kit, até uma hora antes do início da sua participação.

## 8. Dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível e de utilização obrigatória. É da responsabilidade do atleta a sua colocação de forma bastante visível na parte frontal da t-shirt durante todo o desenrolar da prova. A perda do dorsal e/ou do chip de cronometragem é da responsabilidade do atleta e leva à sua desqualificação da prova.

Atletas sem dorsal/inscrição não serão autorizados a participar no evento, não terão acesso aos abastecimentos e material de prova, podendo ser conduzidos por elementos da organização para fora do percurso.

## 9. Chip

Todos os atletas inscritos na RUNSET Alcobaça, bem como na MINIRACE/CAMINHADA devem utilizar o chip que se encontra na parte posterior do dorsal.

O chip encontra-se codificado para o atleta, é pessoal e intransmissível.

A leitura do chip apenas ocorrerá se o dorsal estiver colocado entre o peito e a cintura do atleta.

A Organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados resultante da má colocação ou perda do dorsal

## 10. Material Obrigatório

### 10.1 RUNSET Alcobaça

Frontal (lanterna)

### 10.2 KIDS RACE REMAX MOSTEIRO

Os participantes da Kids Race REMAX MOSTEIRO, deverão utilizar a tshirt fornecida no kit participante durante a prova em que participam. Solicita-se a todos os restantes atletas que sigam igualmente este critério de forma a contribuir para uma imagem marcante do evento nas ruas de Alcobaça.

## 11. Classificações

As classificações da RUNSET Alcobaça (+/-12km) serão disponibilizadas na zona da meta, e publicadas no dia 12 de Julho na página oficial do evento no Facebook. Esta será a única distância com prémios classificativos. Os tempos de conclusão da MINI RACE – CAMINHADA serão disponibilizados de igual forma.



12. Prémios

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados da geral e de cada escalão da RUNSET Alcobaça (Prova Principal).

Será elaborada uma classificação coletiva absoluta entre os atletas juniores, seniores e veteranos (masculinos e femininos), contando para o efeito os quatro primeiros atletas de cada equipa na RUNSET Alcobaça (prova principal). Vence a equipa com menor pontuação, sendo que ao lugar da classificação individual corresponde igual número de pontos para o somatório da equipa. Em caso de igualdade pontual vence a equipa com o quarto atleta melhor classificado.

Será ainda atribuído um prémio para a equipa com maior número de atletas inscritos na prova RunSet Alcobaça (somatório do número total inscritos na distância Runset).

Os escalões etários são atribuídos de acordo com os regulamentos da FPA, considerando-se para a Kids Race o ano de nascimento dos atletas e nos seniores e veteranos a idade no dia da prova. A organização pode solicitar um documento de identificação dos atletas sempre que tal se justifique. Na Runset Alcobaça (+/-13km) para efeitos de classificação final serão considerados os seguintes escalões

| Escalão / Idade | Idades |
|-----------------|--------|
| Juvenis         | 16-17  |
| Juniores        | 18-19  |
| Seniores        | 20-39  |
| Veteranos 40    | 40-49  |
| Veteranos 50    | 50-59  |
| Veteranos 60    | >60    |

13. Desqualificações

A organização procederá à desqualificação de qualquer atleta que:

- Manifeste mau estado físico;
- Não tenha dorsal ou não o tenha visível;
- Utilize o dorsal de outro atleta;
- Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- Utilize inadequadamente o chip fornecido;
- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo;
- Manifeste falta de respeito para com os restantes atletas.

A RUNSET Alcobaça não aceitará a inscrição de atletas que recorram a práticas anti-desportivas.

Polua, ou destrua o meio envolvente,



## 14. Condições de participação

A participação no evento está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou género, desde que devidamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo.

Para a segurança de todos e por dificuldade recorrente do percurso na RUNSET Alcobaça, não será permitida a participação de atletas em bicicleta, acompanhados por animais, skates, patins ou cadeiras de rodas. Sendo o conceito do evento um Trail Urbano, fazendo uso dos vários obstáculos arquitetónicos da cidade, não é, de todo, aconselhado na prova da RunSet e na Mini Race/Caminhada Remax Mosteiro o uso de carrinhos de bebés, cadeiras de bebés e cadeiras de rodas.

## 15. Assistência médica

A organização irá providenciar assistência médica durante a realização do evento, bem como ambulâncias na zona de partida/meta e ao longo do percurso.

## 16. Seguros

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que participarão.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo), estando a apólice e condições do mesmo disponíveis para consulta no secretariado da prova.

A organização não assume a responsabilidade em situações ocorridas com os atletas e que não estejam abrangidos por este seguro.

## 17. Reclamações

As reclamações deverão ser efetuadas de acordo com a normativa da International Association of Athletics Federations (IAAF) e da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), juntando 100 euros à reclamação. Este valor ficará caucionado durante o processo de análise da reclamação apresentada, que envolve consultar os dados apresentados assim como os registos da organização sobre o facto e respetiva análise. O valor será restituído se a reclamação for declarada procedente.

## 18. Cedência de dados e imagem

A prova deverá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e jornalistas para posterior divulgação nos meios de comunicação.

A RUNSET Alcobaça bem como a MAKEMOVE reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos dos participantes nas suas ações de promoção. Os participantes poderão, em qualquer momento, não autorizar a cedência dos dados pessoais fornecidos no ato de inscrição, e/ou das imagens recolhidas, devendo para tal comunicar à organização da RUNSET Alcobaça pelo e-mail [make.move2022@gmail.com](mailto:make.move2022@gmail.com). Caso contrário, estarão de forma automática a autorizar a sua utilização, sem direito a qualquer compensação financeira.



## **19. Cancelamento do evento**

A organização reserva-se no direito de efetuar o cancelamento do evento, o que pode ocorrer devido a fatores externos à organização, tais como catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições impostas pelo governo, nova legislação, e questões de saúde pública.

Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 15 dias antecedentes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

## **20. Aceitação do regulamento**

Ao realizarem a sua inscrição, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em qualquer caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem entrar em contacto com a organização.

Este regulamento poderá sofrer alterações de pormenor, não limitantes dos direitos ora expressos, vigorando sempre a última versão.

Alcobaça, 1 de Abril de 2025



## 21. Termo de Responsabilidade Para Atleta Menor de 18 Anos

Eu \_\_\_\_\_  
nascido a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C./Passaporte) nº \_\_\_\_\_  
, residente em \_\_\_\_\_, C. P. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, na  
qualidade de \_\_\_\_\_ (pai, mãe, encarregado de educação), do(a)  
atleta \_\_\_\_\_ (nome), nascido a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_,  
portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C./Passaporte) nº \_\_\_\_\_, para os devidos efeitos  
e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO QUE :

- 1) Não possuir, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito da RUNSET-Alcobaça dia 12 de Julho de 2025;
- 2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;
- 3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;
- 4) Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Os dados recolhidos destinam-se apenas para a RunSet – Alcobaça, sendo processados em conformidade com o disposto na Lei de Proteção de Dados Pessoais e com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, sendo utilizados apenas para os presentes fins.

Alcobaça, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025,

\_\_\_\_\_  
O declarante

(Assinatura conforme documento de identificação)

## 22. Declaração Levantamento dorsais por parte de terceiros

Eu, \_\_\_\_\_, documento de identificação nº \_\_\_\_\_, declaro que levantei o KIT PARTICIPANTE dos seguintes participantes:

[illegible]

Alcobaça, ..... de Julho de 2025