



REGULAMENTO

PARCEIROS:



12 HORAS EM MOVIMENTO

REGULAMENTO 2016

1. DATA E DESCRIÇÃO GERAL DO EVENTO

O evento **12 HORAS EM MOVIMENTO** realizar-se-á a 23 de Julho de 2016 na Pista de Atletismo de Lourosa. Com início às 10h e término às 22h. Este evento vai permitir aos participantes a oportunidade, de acordo com as suas preferências, de correr, caminhar, dançar, avaliar o seu estado de saúde, conhecer a cidade de Lourosa e sobretudo conviver.

Este evento incluirá atividades de diversas áreas:

- Área do atletismo – Jogos para crianças e demonstração de salto em altura e salto à vara e contra-relógio individual;
- Zumba, Kizomba, Pilates, Bodycombat, cycling e crosstraining;
- Caminhada pela cidade de Lourosa com passagem pelo interior do Zoo de Lourosa;
- Rastreios de saúde (Hipertensão arterial, Diabetes, Oftalmológicos e Avaliação IMC);
- Gastronómica.

2. ORGANIZAÇÃO

A organização do evento é da responsabilidade da Associação Cultural e Artística da Lourocoop – Secção de Atletismo com o apoio da Junta de Freguesia de Lourosa e da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

3. ESCALÕES E HORÁRIO DAS ATIVIDADES

10h – Jogos de atletismo

Benjamins Femininos/Masculinos: 2005 a 2010

Infantis Femininos / Masculinos: 2003 a 2004

16h – Contra-relógio individual de 1.000 metros

Iniciados Femininos / Masculinos: 2001 a 2002

Juvenis Femininos / Masculinos: 1999 a 2000

Júniors Femininos / Masculinos: 1997 a 1998

Séniors Femininos / Masculinos: 1976 a 1996

Veteranos 35 Femininos / Masculinos: dos 35 aos 44 anos

Veteranos 45 Femininos / Masculinos: dos 45 aos 100 anos

Nestas atividades podem participar atletas inscritos em qualquer associação do país, escolas ou populares.

Diversas atividades ao longo das 12 horas (Zumba, Kizomba, Pilates, Bodycombat, cycling, crosstraining e rastreios de saúde)

21h – Caminhada 6 km para todas as idades.

4. PRÉMIOS PARA OS ESCALÕES – ATLETISMO

1º Lugar: Troféu + Prémio utilitário

2º Lugar: Medalha +Prémio utilitário

3º Lugar: Medalha + Prémio utilitário

Possível prémio de presença para todos os atletas, em negociação, a confirmar posteriormente.

5. DATAS DAS INSCRIÇÕES E PREÇOS

Contra-relógio e Caminhada

1ª Fase: **1 de Maio a 10 Junho:** 5 € com Kit ou sem Kit 3 €

2ª Fase:**11 de Junho a 30 Junho:** 7,5 € com Kit ou sem Kit 5,5 €

3ª Fase: **1 de Julho a 15 de Julho:** 10 € com Kit ou sem Kit 8 €

As inscrições são gratuitas para os atletas dos escalões de benjamins, infantis, iniciados e juvenis não estando incluído o Kit.

A aquisição do Kit do evento dá direito a participar em todas as atividades desportivas e recreativas desde que faça a inscrição.

6. CONSTITUIÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DO KIT DO EVENTO

O KIT do evento inclui: Saco + T-shirt + bilhete ZOO de Lourosa + Óculos Glow

A sua entrega será efetuada na Pista de Atletismo de Lourosa nas seguintes datas e horários:

20, 21 e 22 de Julho das 18,30 às 21h

23 de Julho das 10h às 13h.

Para levantar o KIT, os participantes devem apresentar o documento comprovativo da confirmação da inscrição e do respetivo pagamento.

7. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas através de :

- Preferencialmente online em www.lap2go.com;

- Inscrições presenciais na Junta de Freguesia de Lourosa e na Pista de Atletismo de Lourosa na impossibilidade comprovada de efectuar a respectiva inscrição online.

A inscrição só é válida mediante o pagamento.

- Se a inscrição for efectuada online será fornecida uma referência de pagamento multibanco.

- Se a inscrição for presencial será paga em numerário no acto.

A inscrição deve conter o seu nome completo, o número do bilhete identidade / cartão cidadão, data de nascimento, contacto telefónico, e-mail e o tamanho da t-shirt pretendido.

8. INFORMAÇÕES GERAIS IMPORTANTES

- Na caminhada a participação a menores de 16 anos apenas é permitida se acompanhados por um adulto.
- Os participantes devem assegurar-se que não existe qualquer contra-indicação médica para a prática de corrida, caminhada e restantes atividades físicas do evento.
- Caso participe nas atividades sem inscrição, qualquer acidente que ocorra é da inteira responsabilidade do interveniente, não sendo imputadas quaisquer responsabilidades à organização.
- A segurança do percurso da caminhada estará a cargo da Guarda Nacional Republicana de Lourosa e o apoio médico será garantido pelos Bombeiros Voluntários de Lourosa.
- Qualquer reclamação ou protesto têm que ser apresentados por escrito, juntamente com a quantia de 50 €, a qual será devolvida se a reclamação ou protesto for considerado procedente.
- Reserva-nos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis que sejam alheias à vontade da organização. Nestes casos, a organização informará os participantes o mais atempadamente possível.
- Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado ou alterado nos horários das provas devido a circunstâncias alheias à vontade da organização (por exemplo: condições meteorológicas ou alertas da proteção civil) esta não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente sofrido pelos participantes nomeadamente despesas, custos, perdas ou danos sofridos.
- Ao participar no evento, o participante autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem à organização do evento. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e, incluem vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo do evento.
- Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização.
- A organização está disponível para esclarecimento de dúvidas nos seguintes contactos:
- pbof1968@hotmail.com

- 965547062 ou 933983062
- acalourocoopatletismo.blogspot.com