



## **REGULAMENTO ESPINHO BEACH RUN**

- A **ESPINHO BEACH RUN** é uma organização do Sporting Clube de Espinho/Atletismo António Leitão e Câmara Municipal de Espinho e terá a sua **1ª edição na cidade de Espinho, a 22 de setembro de 2018**, nas areias da praia, entre o Rio Largo e a Ribeira de Silvalde com dois percursos, um de uma Milha e outro de uma Léguas. Uma prova diferente que será apadrinhada pelo jornalista da RTP, Mário Augusto e pela campeã do Mundo de estrada e pista, Aurora Cunha.
- A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com **mais de 6 anos de idade, que cumpram as exigências do presente Regulamento.**
- Decorrerá em percursos com a extensão de 5000 mts, 1609 mts, 800 mts e 500 mts; todos eles percorridos em areia, com início na Praia da Baía (41° 0'31.00"N) (8°38'46.97"W).
- A ESPINHO BEACH RUN, **será disputada individualmente e por Equipas.**

### **01. PROGRAMA HORÁRIO**

- **Secretariado para levantamento de dorsal e Kit do participante** – Loja D`Light, Rua 19, nº 310; dia 21-09-18 entre as 15h00 e as 20h00 e 22-09-18 entre as 10h00 e as 12h00.
- **Concentração dos Atletas** – Praia da Baía, às 14h00.
- **Início da Prova** – Praia da Baía, às 15h00.
- **Benjamins** (Feminino e Masculino) – 500m (início 15h00)
- **Infantis** (Feminino e Masculino) - 800m (início 15h15)
- **Desporto adaptado** (Deficientes Intelectuais/Síndrome Down) – 500m (início 15h30)
- **Caminhada solidária** – 5000m (início 15h15)
- **Entrega Prémios Benjamins, Infantis e Desporto Adaptado** (início 15h45)
- **Iniciados e Juvenis** (Femininos e Masculino) – 1609m (início 16h20)
- **Juniores, Seniores e Veteranos** (Feminino e Masculino) - 1609m (início 16h40)
- **Juniores, Seniores e Veteranos** (Feminino e Masculino) – 5000m (início 17h)
- **Fecho da Prova** – 18h00.
- **Entrega de Prémios** – Praia da Baía, a partir das 18h00.
- Dependendo do número de inscritos, as diversas provas poderão ter várias partidas.
- Programa sujeito a alterações.

## **02. ABASTECIMENTO**

- Não existe abastecimento ao longo do percurso, devendo o atleta levar desde a partida, todo o abastecimento líquido ou sólido, que considerar ser necessário.
- O atleta não pode receber abastecimento de ninguém durante as provas realizadas.
- Haverá abastecimento líquido e sólido, na meta.

## **03. CONTROLO**

- Será efetuado registo de passagem manual ou eletrónico ao longo do percurso.
- 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.
- Será desclassificado o atleta que:
  - For visto por qualquer elemento da Organização, a receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso.
  - Sair da zona considerada "domínio público marítimo" (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária, ou aceder ao passeio marginal.
  - Não cumpra o presente Regulamento.
  - Não complete a totalidade do percurso.
  - Não leve o peitoral bem visível.
  - Não possua o Frontal na chegada à meta.
  - Não passe por um ou mais postos de controlo.
  - Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
  - Demonstre uma conduta antidesportiva.
  - Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
  - Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova. Com a exceção da prova de desporto adaptado.

## **04. RESPEITO PELO AMBIENTE**

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 Espinho Beach Run, recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

## **05. SEGURANÇA**

- Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso.
- Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.
- Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.
- Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão dirigir-se para o posto de controlo caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar apoio para a zona de Meta. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo.
- Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.
- Estará presente uma equipa de primeiros socorros ao longo de todo o percurso e na chegada à meta. Esta equipa estará autorizada 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.
- Estão disponíveis ambulâncias em diversas zonas de fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias.
- A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequados, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

## 06. INSCRIÇÕES

- As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO.
- As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 20 de setembro 2018.
- Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação do presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.
- A inscrição é individual e só é válida após efetuado o pagamento.
- Custo da Inscrição:
  - Até 20 Setembro: 7,5€/Légua; 5€/Milha; 4€/Caminhada
- Em caso de cancelamento da inscrição do atleta até à data limite de 20 Setembro, 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 Espinho Beach Run.
- Haverá um desconto de 10% para equipas com 10 ou mais atletas dos escalões de juniores, seniores e veteranos inscritos na Légua ou Milha.
- Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 20 setembro, data em que termina o período de inscrições na Espinho Beach Run.
- A inscrição para os atletas até ao escalão de juvenis, inclusive, e de desporto adaptado são gratuitas.
- O valor das inscrições na Caminhada Solidária reverte a favor da Cerci.

## 07. ESCALÕES

A ESPINHO BEACH RUN, terá os seguintes Escalões Etários para efeitos de classificação e atribuição de troféus, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

- **Benjamins** (Feminino e Masculino): até 10 anos
- **Infantis** (Feminino e Masculino): 11 e 12 anos
- **Desporto adaptado**: todas as idades
- **Caminhada Solidária**: todas as idades
- **Iniciados** (Masculinos e Femininos): 13 e 14 anos
- **Juvenis** (Masculino e Femininos): 15 e 16 anos
- **Juniores** (Masculinos e Femininos): 17 e 18 anos
- **Seniores** (Masculinos e Femininos): entre 19 e 39 anos
- **Veteranos I** (Feminino e Masculino); 40-44 anos
- **Veteranos II** (Feminino e Masculino); 45-49 anos
- **Veteranos III** (Masculino); 50-54 anos
- **Veteranos III** (Feminino); mais de 50 anos
- **Veteranos IV** (Masculino); 55-59 anos
- **Veteranos V** (Masculino); mais de 60 anos

## **08. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

- Troféu, para os 3 primeiros atletas masculinos e femininos de cada escalão e de cada competição;
- Prémio monetário para os 3 primeiros atletas masculinos e femininos da classificação geral da prova da Légua:

- 1º – 250 €

- 2º – 100 €

- 3º – 50 €

- Inscrição grátis na edição seguinte da Espinho Beach Run, para o 1º classificado da geral masculina e da geral feminina de cada competição;
- Troféu para as 3 primeiras equipas da prova da Légua, da Milha e dos escalões de formação.
- Só haverá um prémio coletivo entre os escalões júnior, sénior e veteranos que abrange todos estes escalões de ambos os sexos. A pontuação de cada atleta corresponde ao valor da sua classificação geral. A pontuação da equipa corresponde ao somatório dos 4 atletas melhores classificados. Vence a equipa com menos pontos. Em caso de empate a equipa vencedora será a que tiver o seu quarto atleta mais bem classificado.
- Só haverá um Prémio coletivo nos escalões de Formação que abrange todos os escalões de ambos os sexos, sendo que pontuam os 8 atletas mais bem classificados nos diversos escalões. A pontuação de cada atleta corresponde ao valor da sua classificação no respetivo escalão. A pontuação da equipa corresponde ao somatório dos pontos dos 8 atletas melhores classificados. Em caso de empate vence a equipa que tiver melhor classificação no escalão de Juvenis.
- Somente equipas constituídas por um número mínimo de 4 atletas entre o escalão júnior, sénior e veteranos ou 8 atletas nos escalões de formação poderão ser incluídas na classificação por equipas.

## **09. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO**

- Camisola Técnica alusiva à Prova.
- Medalha de Finisher
- Outras lembranças a definir.

## **10. SEGURO DESPORTIVO**

- Os atletas durante a realização da prova estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

## **11. RECLAMAÇÕES**

- A classificação pode ser reclamada até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada à organização por escrito. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, número do cartão do cidadão, número do frontal e os motivos da reclamação. As decisões tomadas pela organização são soberanas e não são passíveis de recurso.

## **12. DIVERSOS**

- Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado.
- O levantamento do Dorsal é feito individualmente, mediante apresentação de comprovativo de pagamento da Inscrição na Prova.
- A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso.
- Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.
- Após a prova serão emitidas classificações provisórias. As classificações provisórias são passíveis de serem alteradas, caso se verifiquem erros em termos classificativos. A classificação definitiva será publicada 48 horas após a realização da prova.

## **13. DIREITOS DE IMAGEM**

- O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem, captada nas fotografias e nas filmagens, que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.



## **A LÉGUA E A MILHA, ESPINHO BEACH RUN, A CORRIDA DE AREIA ÚNICA NA EUROPA!**

A história desta competição desportiva começa neste ano de 2018, com a designação de “Espinho Beach Run”, uma corrida inspirada nos treinos que o atleta Olímpico António Leitão e os seus colegas de equipa do S.C.Espinho, faziam na década de 80, nas belas praias de cor branca, da cidade de Espinho. A partir deste ano de 2018, o Município de Espinho, assume o compromisso de transformar o evento num projeto turístico-desportivo.

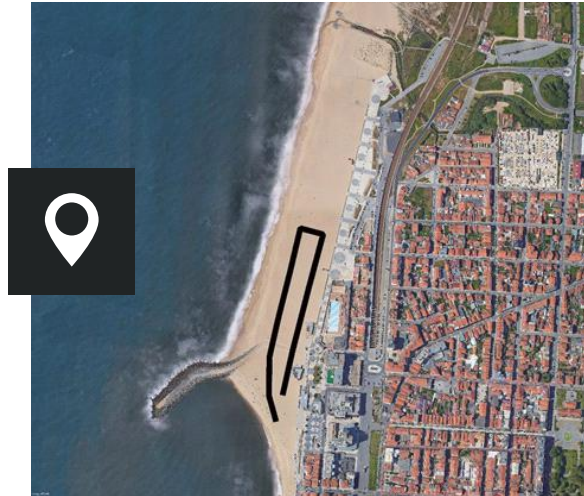


## MAPAS DA PROVA

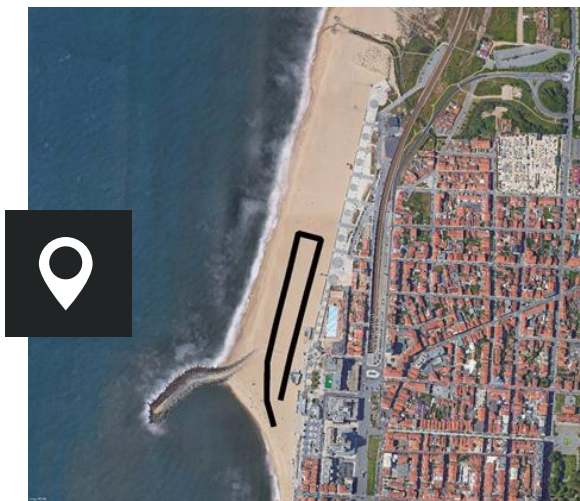
Caminhada 5000m



Prova de 500m



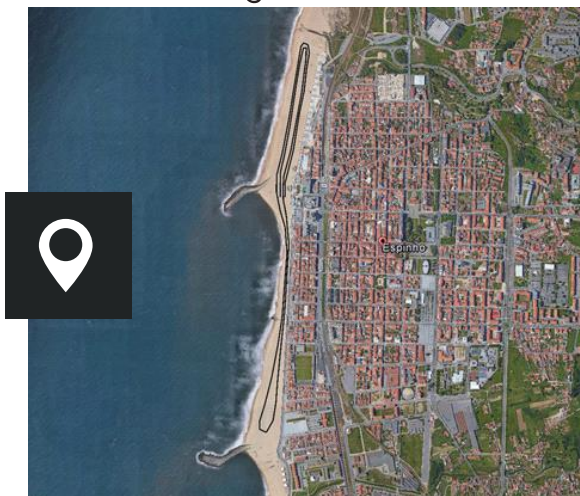
Prova 800m



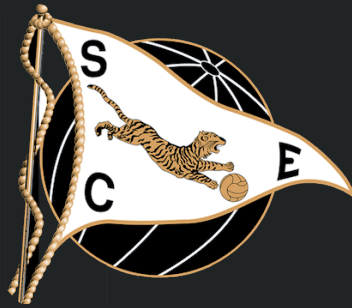
Prova da Milha - 1609m



Prova da Léguas - 5000m







*somos tigres*

---

**CONTACTOS / INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES**

[espinho.beach.run@gmail.com](mailto:espinho.beach.run@gmail.com) | [www.facebook.com/search/top/?q=espinho%20beach%20run](https://www.facebook.com/search/top/?q=espinho%20beach%20run) | [www.lap2go.com/espinho-beach-run-2018](http://www.lap2go.com/espinho-beach-run-2018)