

DOSSIER TÉCNICO

Mensagem da direção da ADDVH

A ADDVH associou-se novamente à União de Freguesias de Ferreiros, Prozelos e Besteiros, com o apoio do Município de Amares, para organizar a **V Mini Maratona e Caminhada de Amares**.

Estas provas são destinadas a todos os amantes do desporto e do exercício físico que pretendem investir na saúde e no bem-estar, sendo ao mesmo tempo um momento de encontro entre amigos, familiares e demais munícipes de Amares e arredores.

A farsquia está alta e nas últimas edições, a Mini-Maratona foi tendo um aumento crescente de participações de atletas federados e neste momento assume-se como um evento importante no circuito nesta área desportiva.

Com o apoio e empenho de todos os recursos humanos da ADDVH, achamos que estão reunidas as condições para que estas provas possam ser um sucesso e um válido contributo para o desenvolvimento desportivo local.

Saudações Desportivas

Sofia Pinto

Presidente da ADDVH

INDÍCE

I – Introdução

II – Organização

III – Data/Hora/Local/Distância

IV – Percursos

V – Abastecimentos

VI – Duração

VII – Inscrições/Valores/Prazos/Limite de inscrições

VIII – Kit do participante

IX – Entrega do Kit do participante

X – Chip

XI – Prémios

XII- Categorias

XIII – Seguros

XIV – Condições de Participação

XV – Madrinha da Prova

XVI - Casos Omissos

I – INTRODUÇÃO

Ao realizar a **V Mini-Maratona de Amares**, a Associação de Desenvolvimento Desportivo do Vale do Homem, pretende dar continuidade a um evento iniciado em 2014.

II - ORGANIZAÇÃO

- 1) A organização da prova cabe à Associação de Desenvolvimento Desportivo do Vale do Homem;
- 2) Todos os casos omissos são suprimidos pela organização.

III – DATA/HORA/LOCAL/DISTÂNCIA

- 1) Dia **29 de Abril de 2018**;
- 2) V Mini-Maratona inicia às **9:30 horas**;
V Caminhada inicia às **9:40h**
- 3) Início e fim da prova será na Praça do Comercio, centro de Ferreiros;
- 4) O percurso da corrida será de 10Km e da Caminhada de 5Km.

IV – PERCURSOS

O percurso será definido em mapa para a Mini-maratona e para a Caminhada. **V – ABASTECIMENTOS**

- 1) Na prova haverá um cuidado serviço de abastecimentos oficiais aos 5 km e na meta.

VI – DURAÇÃO

- 1) As provas terão uma duração máxima de 2 horas e 30 minutos, terminado até às 12h, período após o qual será restabelecida a circulação automóvel.

VII – INSCRIÇÕES/VALORES/FORMA DE PAGAMENTO

1) As inscrições decorrem até ao dia da prova mas deverão ser feitas até ao dia 22 de Abril **para garantir o kit de participante.**

-As inscrições podem ser feitas nos seguintes locais:

- Na sede da ADDVH e União de Freguesias de Ferreiros/Besteiros/Prozelo, sitas na Rua da Corredoura, n.º 2 Ferreiros – Amares;
- Site: Lap2go.com

2) A corrida terá um valor de **6€** e a caminhada de **4€**;

- Para Atletas Federados a inscrição para a corrida será de 5€.

3) O pagamento poderá ser efetuado pessoalmente em dinheiro ou no site de inscrições via referência bancária.

4) Apenas as inscrições efetuadas até ao dia **22 de Abril têm garantidas a t-shirt.**

VIII – KIT DO PARTICIPANTE

1) O kit do participante será composto por:

- Uma t-shirt técnica unissexo - Caminhada
- Uma t-shirt técnica unissexo, um chip e um dorsal - Mini-maratona

IX – ENTREGA DO KIT DO PARTICIPANTE

1) O Kit do participante será entregue na sede da ADDVH, na **União de Freguesias de Ferreiros, Prozelo e Besteiros**, nos seguintes horários:

- **Dia 27 de Abril das 10:00h às 20:00h – Caminhada (t-shirt)**
- **Dia 27 de Abril das 17h às 20h – Caminhada e Corrida (chip)**

- **Dia 28 de Abril das 14:00h às 20:00h – Caminhada e Corrida (t-shirt e chip)**
- **Dia da prova a partir das 8:30h – Caminhada e Corrida**

X – CHIP

- 1) Todos os participantes inscritos na Mini-maratona devem utilizar o chip fornecido na entrega do kit;
- 2) O chip encontra-se codificado para o participante, é pessoal e intransmissível;
- 3) A leitura do chip apenas ocorrerá se este for colocado conforme as instruções;
- 4) A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados resultantes da má colocação do chip;
- 5) A organização desqualificará todos os participantes que efetuam a prova com:
 - Mais do que 1 chip;
 - Um chip de outro participante;
 - Participantes masculinos com chips de participantes femininos, e vice-versa.

XI - PRÉMIOS

- 1) Serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados do sexo masculino e feminino de cada escalão.
- 2) Serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados por equipas.

XII- CATEGORIAS

- 1) Na Mini-maratona, todos os atletas iniciam a prova ao mesmo tempo, mas a entrega de prémios será feita em função de 3 escalões:
 - **Veteranos (a partir do dia em que fazem 35 anos);**
 - **Séniore (masculino e feminino) nascidos antes de 1998 (inclusive);**
 - **Juniores (masculino e feminino) nascidos em 1999 e 2000;**
 - **Restantes escalões e idades realizam a caminhada.**

XIII – SEGUROS

- 1) Alertamos para os participantes passarem pelo médico de família, ou Delegado de Saúde, para se certificarem de que têm condições de saúde que lhes permitam a prática desportiva de forma segura.
- 2) Todos os participantes estão cobertos por um seguro conforme o estipulado por lei.

XIV – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 1) Podem inscrever-se atletas federados;
- 2) Destina-se igualmente a pessoas do sexo masculino e feminino

XV – MADRINHA DA PROVA – AURORA CUNHA (EX-ATLETA)

XVI - CASOS OMISSOS

- 1) Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização.

A Organização,

Amares, 8 de Janeiro de 2018

