

## DOSSIER TÉCNICO

# 5<sup>a</sup> mini-maratona e caminhada de amares

29 abril'18 // 09h30

praça do comércio  
ferreiros . amares



operação  
**NARIZ  
VERMELHO**  
receitamos alegria

**distância:**

**10km** corrida  
**5km** caminhada

**valor:**

**4 € caminhada** (t-shirt)  
**6 € corrida** (t-shirt e chip)  
as inscrições efetuadas até 22 de abril  
tem a t-shirt garantida

**inscrições:**

**lap2go.com**

**união de freguesias de  
ferreiros, prozelos e besteiros**  
(rua da corredoura, nº 2 - ferreiros)



madrinha do evento  
**aurora  
cunha**  
ex-atleta campeã

**prémios:**

**troféus**  
para os três  
**1<sup>os</sup> classificados**  
**vale de  
compras**  
para o vencedor  
do escalão

ORGANIZAÇÃO:



PARCEIROS:



## **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 fasquia 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 Amarelos**, 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

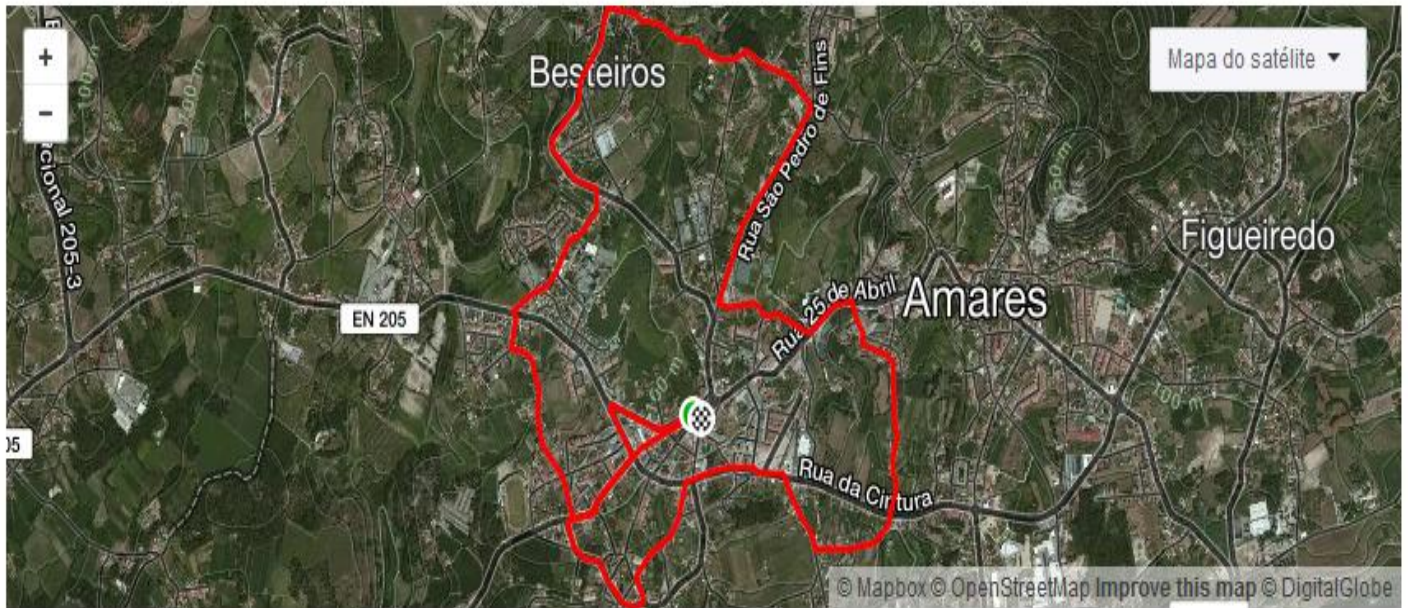
- 1) Dia **29 de Abril de 2018**;
- 2) V Mini-Maratona inicia às **9:30 horas**;  
V Caminhada inicia às **9:40h**
- 3) Início e fim da prova será na Praça do Comercio, centro de Ferreiros;
- 4) O percurso da corrida será de 10Km e da Caminhada de 5Km.

## IV – PERCURSOS

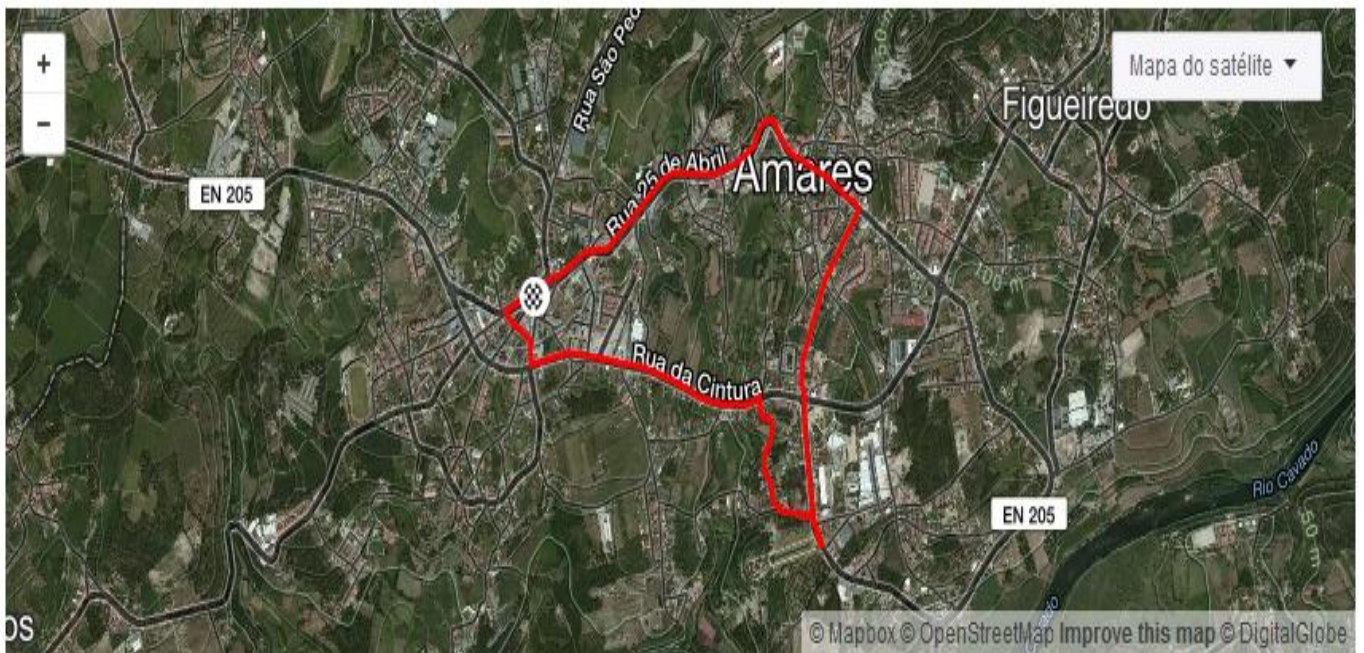
O percurso será definido em mapa para a Mini-maratona e para a Caminhada.



### MAPA DA CORRIDA



### MAPA 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.

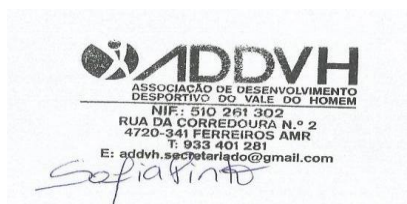
## XIV – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 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