



## 24H de P 9 e 10 Setembro 2023

### REGULAMENTO

#### 1 – Âmbito geral

A 1ª edição das 24 horas de P é uma corrida de resistência e de longa duração, que se realizará em Santa Maria da Feira em 9 e 10 de Setembro de 2023.

Inseridas neste evento haverá as seguintes provas:

- 24 horas a correr individualmente
- 24 horas a correr por equipas de 4 elementos
- 3h a correr individualmente

#### 1.1 – Organização

As 24H de P são organizadas pelo Clube de Atletismo de Lamas com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

#### 1.2 – Caracterização do evento e descrição dos percursos

As Corridas irão decorrer no Parque da Cidade de Santa Maria da Feira num percurso plano, em circuito fechado com a extensão de aproximadamente 2km. O piso é composto por alcatrão e terra batida.

#### 2 – Condições de participação

##### 2.1 – Condições físicas e mentais

A idade mínima para participação em qualquer uma das corridas é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova.

Cada atleta, federado ou não, deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características destas corridas de extrema exigência, face da duração das mesmas e da expectável longa quilometragem a cumprir, em condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio, vento, nevoeiro) imprevisíveis, que podem ser adversas e outras variáveis ao longo da duração da prova.

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais, que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares, articulares e as lesões.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física. Em qualquer momento, antes da realização da corrida ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade dos mesmos.

## **2.2 – Participantes e equipas**

A corrida de 24H de P, admite participação individual ou por equipas, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino;
- Equipa de 4 atletas (masculinos, femininos ou mistos)

As corridas de 3 horas, admitem só participação individual, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino.

## **2.3 – Inscrições**

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento. Cada inscrição individual é pessoal e intransmissível. As inscrições por equipa são da responsabilidade do capitão de equipa, de acordo com o que está referido adiante neste regulamento.

As inscrições serão distribuídas ao longo de duas fases, terminando a última fase no dia 31 de Agosto de 2023 ou quando o número limite de vagas tiver sido atingido.

As inscrições podem ser realizadas em dois períodos:

1. Até 31 de Julho 2023;
2. De 01 a 31 de Agosto de 2023

### **2.3.1 – Processo de Inscrição**

As inscrições e pagamentos estão a cargo da Lap2go e serão efetuadas no formulário de inscrição a partir do site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

Para as inscrições de equipas para a prova 24H de P, deverá ser designado um capitão, que será o responsável pela inscrição, sendo ainda o meio oficial de comunicação entre a equipa desde o momento da inscrição até ao término do evento.

Alterações de inscrição serão aceites até dia 31 de Agosto 2023. Após esta data não serão aceites qualquer alteração.

### **2.3.2 – Taxas de Inscrição**

Relativamente às provas 24 horas e 3 horas as taxas de inscrição são as definidas na seguinte tabela:

	Até 31/072023	Até 31/08/2023
<b>Individual 24h</b>	40 €	50 €
<b>Equipas de 4 elementos 24h</b>	120 €	160 €
<b>Individual 3h</b>	20	25

**O valor da taxa de inscrição inclui:**

- Seguro desportivo;
- Peitoral [1];
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- Para atletas das 24 horas – área de reforço alimentar aberta durante a duração da prova
- Medalha ou Troféu de participação
- Colete Finisher para todos os atletas que terminarem as suas provas
- Banhos no final da prova;
- Acampamento no local;
- Outros prémios que possamos angariar
- Os Atletas inscritos nas 3 horas terão acesso apenas ao abastecimento permanente.

[1] O peitoral é pessoal e intransmissível, devendo o mesmo ser colocado de forma bem visível.

**2.4 – Classificações**

Nas provas 24 horas e 3 horas para um atleta ou equipa ser classificado terá que percorrer no mínimo 21,1km.

Além da classificação geral individual, serão considerados os respetivos escalões, referentes ao género e à idade do participante à data de realização da prova.

As equipas classificam apenas à geral, independentemente da idade e sexo dos seus atletas.

**2.5 – Prémios**

Nas provas 24 horas individual e 3 horas será atribuída medalha ou troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Na prova 24 horas por equipas, serão atribuídas medalha ou troféu às três primeiras equipas da classificação geral independentemente se são constituídas por masculinos, femininos ou mistas.

A entrega de prémios será efectuada no domingo, dia 10 de Setembro pelas 13h.

**2.6 – Escalões**

- Seniores Masculinos e Femininos – (18 anos a 39 anos);
- Veteranos Masculinos e Femininos – M40 (40 anos a 49 anos);
- Veteranos Masculinos e Femininos – M50 (50 anos a 59 anos);
- Veteranos Masculinos e Femininos – M60 (mais de 60 anos);

### **3 – Programa das provas**

#### **3.1 – Prova 24 horas**

A prova terá início às 12h00 do dia 9 de Setembro de 2023 e terminará às 12h00 do dia 10 de Setembro de 2023, sendo que o objetivo da competição, quer correndo individualmente, quer correndo em equipa, é percorrer a maior distância possível no decurso das 24 horas de prova.

Exatamente 24:00:00h após o início da prova será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo. O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada.

O abandono temporário (para descanso, ou para troca de atleta, no caso de equipas) terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito. Em nenhuma circunstância uma equipa poderá ter mais do que um atleta simultaneamente em prova, sendo que a ocorrer esse facto será motivo de desclassificação imediata.

Em caso de abandono definitivo da prova, o atleta ou equipa deverão informar sempre a organização.

Existirão zonas de controlo ao longo do traçado das provas.

#### **3.2 – Prova de 3 horas**

Haverá 4 horários distintos para a de 3 horas:

- 9 Setembro das 16 às 19h
- 9 de Setembro das 20 às 23h
- 10 de Setembro das 00 às 3h
- 10 de Setembro das 7 às 10h

Aquando da inscrição o atleta deverá escolher o horário no qual pretende efectuar a sua prova. Cada horário tem vagas limitadas – atingido esse limite, ficarão apenas disponíveis os horários ainda com vagas e assim sucessivamente.

Será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta o critério de desempate será favorável ao atleta que tenha percorrido essa distância em menos tempo.

Em caso de abandono definitivo da prova, o atleta ou equipa deverão informar sempre a organização.

A classificação geral será elaborada pela junção de todos os resultados dos 4 horários disponíveis.

Existirão zonas de controlo ao longo do traçado das provas.

### **4 – Conduta**

Um atleta será punido com desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas (sendo o mesmo válido para as equipas):

- não cumprir o presente regulamento
- não passar no controle de partida
- não passar nos pontos de controle obrigatórios
- sair ou entrar na pista fora da zona delimitada para o efeito (*paddock*)
- não completar a totalidade do percurso
- não apresentar o dorsal bem visível na frente (peito ou porta-dorsais)

- perder ou alterar o dorsal
- perder o dispositivo electrónico de controlo de passagem
- ignorar as indicações da organização
- deitar lixo no chão ou desrespeitar o meio ambiente
- por qualquer tipo de conduta anti-desportiva, seja com outros atletas, organização, assistentes, etc

No caso das equipas aplicam-se todos os parâmetros acima e mais os seguintes que darão origem a desclassificação:

- proceder à troca de atletas fora da zona delimitada para esse efeito (paddock)
- ter mais do que um atleta em prova simultaneamente.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado.

## 5 – Informações gerais

A tenda dos atletas onde estará instalada a cantina é de acesso exclusivo dos atletas das 24h, individual ou equipas. Serão fornecidas pulseiras de acesso – cada atleta ou equipa terá direito a uma pulseira adicional para uma pessoa de apoio.

Os atletas não são obrigados a utilizar os abastecimentos disponibilizados pela organização da prova, podendo recorrer a alimentação própria.

A organização recomenda a utilização de frontal durante a noite, além do percurso estar iluminado.

Em caso de alteração ou cancelamento de qualquer das provas por motivos de força maior não imputáveis à organização, a organização não devolverá o valor das taxas de inscrição. Fica o compromisso de se arranjar a melhor solução para todas as partes.

Não existe qualquer reembolso referente às inscrições.

São veículos privilegiados de transmissão de informação, o a página oficial dos Pernetas no Facebook ( <https://www.facebook.com/TrilhosdosPernetas> ).

Eventuais atualizações do presente documento serão sempre comunicadas nos veículos privilegiados de transmissão de informação acima referidos, salvaguardando-se sempre as condições já estabelecidas com os atletas entretanto inscritos.