



THE PASSION THAT MOVE US ALL

---

**REGULAMENTO**  
**2 0 2 3**

# FRIENDSHIP TOUR

## ÍNDICE

### 1. CONDIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Idade participação
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Regras conduta desportiva

### 2. O EVENTO

- 2.1. Apresentação do Evento
- 2.2. Data/Local e Horário do Evento
- 2.3. Participação / Inscrição
  - 2.3.1 Tipo de Inscrição
  - 2.3.2 Transmissibilidade da Inscrição
  - 2.3.3 Troca de Dados Inscrições
  - 2.3.4. Data/Local da Inscrição
  - 2.3.5. Nº Vagas de Inscrição
  - 2.3.6. Data Limite de Inscrição
  - 2.3.7. Forma de Pagamento da Inscrição
  - 2.3.8. Valor de Inscrição
  - 2.3.9. Validação e Confirmação da Inscrição

### 3. SECRETARIADO

- 3.1. Data/Horário e Local
- 3.2. Como efetuar o Secretariado

### 4. KIT DE INSCRIÇÃO

- 4.1. Kit de Participante
- 4.2. Levantamento do Kit Participante

### 5. ACESSO ÀS BICICLETAS

- 5.1. Como Proceder
- 5.2. Marcação de Bicicletas

### 6. PROGRAMA

- 6.1. Programa dos Rides

### 7. DISPOSIÇÕES LEGAIS

- 7.1. Responsabilidade
- 7.2. Alterações

### 8. DIREITOS DE IMAGEM E CONTACTO

- 8.1. Autorização
- 8.2. Aceitação

### 9. DISPOSIÇÕES FINAIS

- 9.1. Cuidados a Considerar
- 9.2. Adiamento ou Cancelamento
- 9.3. Casos Omissos

### 10. PLANO CONTINGÊNCIA

## MUITO IMPORTANTE

- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia **2 de Julho 2023**.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar o espaço do evento, queremos que usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que **Cada participante é responsável por usar os meios disponibilizados pela organização para o lixo produzido.**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

# FRIENDSHIP TOUR

---

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Idade participação

O evento **Friendship Tour** é permitido a indivíduos maiores de 16 anos, sendo da inteira responsabilidade e risco dos participantes. Estes no momento da inscrição, devem-se manifestar e encontrar fisicamente e clinicamente aptos para o evento.

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo no espaço do evento, não será tolerado e dará direito a expulsão do recinto do evento.

# FRIENDSHIP TOUR

## 2. O Evento

### 2.1. Apresentação do Evento

A FRIENDSHIP TOUR Águeda é uma maratona de cycling de 6h, com bicicletas estacionárias em espaço outdoor, em local privilegiado para a prática de atividade física ao ar livre, que nasceu da vontade de duas pessoas, que vivem o espírito do ciclismo indoor e outdoor, em toda a sua plenitude, sob os valores da amizade, alegria, partilha, companheirismo, com espírito de equipa, valores inerentes à sua forma de estar na vida e atividade profissional, através da prática da atividade física, estruturada e metódica, que será partilhada por uma equipa de instrutores de indoor cycling de excelência.

### 2.2. Data/Local e Horário do Evento

A 6ª edição FRIENDSHIP TOUR Águeda será a **15 Julho 2023** (sábado), iniciará às 16:00 horas e terminará às 22:00 horas, no cais da Praça 1º de Maio, na cidade de Águeda.

### 2.3. Participação / Inscrição

#### 2.3.1 Tipo de Inscrição

A inscrição será individual ou em dupla por bicicleta, ou em tripla por bicicleta, a inscrição individual permite usufruir do evento em 1 bicicleta, a inscrição em dupla permite usufruir do evento partilhando a mesma bicicleta, assim como a inscrição em tripla.

#### 2.3.2 Transmissibilidade da Inscrição

A inscrição será considerada pessoal e intransmissível, só poderá ser transmitida a outra pessoa desde que comunicada via mail (friendshiptour2017@gmail.com) e aceite pela organização até ao dia **2 de Julho de 2023**.

Outros casos excecionais, serão avaliados pela organização.

Depois de efetuado o pagamento, a inscrição é considerada definitiva pelo que no caso de não ser possível a participação no evento, a devolução do valor da mesma fica sujeita às seguintes condicionantes::

**até 15 Junho 2023** - devolução de 80% do valor de inscrição (20% reportam a custos de uso da plataforma profissional de inscrição (lap2go), custos para gerir referência multibanco de pagamento.

**a partir 16 Junho de 2023** - não haverá qualquer devolução do valor de inscrição

A organização tem prazos e logística a considerar, assim sendo vê-se no direito desta pratica para tornar o evento executível.

#### 2.3.3 Troca de Dados Inscrições

A data limite para troca de dados será até ao dia 2 de Julho de 2023. Após esta data, carece da análise da organização, onde será imputada uma taxa administrativa de 5€ ao requerente.

#### 2.3.4. Data/Local da Inscrição

Com início no dia 1 de Maio de 2023, na plataforma da Lap2go, os interessados deverão aceder ao site do evento: [www.friendshiptour.pt](http://www.friendshiptour.pt) e efetuar a sua inscrição.

#### 2.3.5. Nº Vagas de Inscrição

A 6ª edição Friendship Tour Águeda terá um limite de 150 bicicletas.



# FRIENDSHIP TOUR

## 2.3.6. Data Limite de Inscrição

A data limite de inscrição é até dia **02 Julho 2023**, ou até as vagas disponibilizadas pela organização lotarem.

## 2.3.7. Forma de Pagamento da Inscrição

A forma de pagamento é por **Multibanco**, ou através da **APP MB Way**, sendo gerada uma referência no ato da inscrição. A inscrição só é validada, após o respetivo pagamento ser efetuado nos 2 dias seguintes à referência de multibanco gerada. Após a falta de regularização do pagamento estipulado, a inscrição será considerada inválida. Consequentemente terá de efetuar nova inscrição.

## 2.3.8. Valor de Inscrição

Tipo de Inscrição	Valor	Bicicleta = Pessoas
Individual	60€	1 = 1
Dupla (Equipa)	60€	1 = 2
Tripla (Equipa)	60€	1 = 3

## 2.3.9. Validação e Confirmação da Inscrição

Após regularizar o pagamento da inscrição o participante e inscrito na maratona/evento receberá um mail a validar e a confirmar a mesma.

## 3. Secretariado

### 3.1. Data/Horário e Local

O secretariado irá decorrer no recinto do evento, na Praça 1º de Maio, na cidade de Águeda, no dia 15 Julho, entre as 14h30 e as 17h00.

### 3.2. Como efetuar o Secretariado

Será atribuído um numero de dorsal a cada participante, que estará exposto numa lista, junto do pórtico de acesso e entrada para o recinto da maratona.

O participante deverá procurar saber o seu numero de dorsal e seguidamente deslocar-se ao Secretariado, onde levanta o seu kit de participante informando o staff do secretariado do seu numero de dorsal, procurando desta forma que este seja o mais ágil e fluido possível.

OBS: Na data do evento será considerado o Plano de Contingência pela organização se assim se subentender.

# FRIENDSHIP TOUR

## 4. Kit de Inscrição

### 4.1. Kit de Participante

Cada participante terá direito a um kit de inscrição, seja individual ou em dupla/equipa ou em tripla/equipa

O Kit de participante inclui:

- 1 bicicleta com pedal normal/encaixe mtb para as 6h de maratona, no caso das duplas ou triplas a gestão de utilização da bicicleta é feita pelos mesmos
- Acesso a banhos no complexo da Piscina Municipal de Águeda (mediante plano contingência em vigor e a autorização da DGS)
- Brinde/Lembrança Friendship Tour 2023
- Abastecimento Sólido e Líquido
- Seguro
- Apoio dos Bombeiros Voluntários de Águeda
- Outros brindes que a organização possa adquirir

### 4.2. Levantamento do Kit Participante

O Kit Participante só será possível levantar pelo próprio ou pelo outro elemento da dupla ou da tripla (em caso da inscrição ser por equipa) no dia do evento, 15 Junho.

A organização informa que no caso do participante não poder participar no evento e desejar o kit de inscrição, este só será enviado para a morada solicitada após o pagamento dos portes de envio.

É obrigatório apresentar B.I ou C.C e comprovativo pagamento da inscrição se solicitado pela organização.

## 5. Acesso às Bicicletas

### 5.1. Como Proceder

O recinto onde estarão as bicicletas terá acesso condicionado, conseqüentemente o participante só terá acesso ao recinto após efetivar o secretariado e colocar a pulseira de identificação (obrigatório) no pulso, seja individual ou em dupla/equipa.

O início da maratona será às 16h, pelo que todos os participantes deveram aceder atempadamente às bicicletas.

### 5.2. Marcação de Bicicletas (Individual ou Grupos)

A organização informa que é proibido fazer marcação de bicicletas.

Sugerimos que os elementos do grupo efetuem o secretariado em conjunto para acederem ao recinto das bicicletas e poderem ficar mais próximos uns dos outros.

Haverá staff para ajudar a posicionar nas bicicletas.

OBS: Na data do evento será considerado o Plano de Contingência pela organização se assim se subentender.

# FRIENDSHIP TOUR

## 6. Programa

### 6.1. Programa dos Rides

**16h00 - Início 1º Ride**

16h40 - Fim 1º Ride

**16h45 - Início 2º Ride**

17h25 - Fim 2º Ride

**17h30 - Início 3º Ride**

18h10 - Fim 3º Ride

**18h15 - Início 4º Ride**

18h55 - Fim 4º Ride

**19h00 - Início 5º Ride**

19h40 - Fim 5º Ride

**19h45 - Início 6º Ride**

20h25 - Fim 6º Ride

**20h30 - Início 7º Ride**

21h10 - Fim 7º Ride

**21h15 - Início 8º Ride**

21h55 - Fim 8º Ride

**22h00 - Encerramento da prova/evento**

## 7. Disposições legais

### 7.1. Responsabilidade

A todos os participantes é exigido o respeito pelo respetivo regulamento. A organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que o participante possa causar ou ser vítima, nem de eventuais dívidas contraídas pelos participantes antes, depois ou no decurso do evento, nem de avarias ou extravios que possam sofrer bicicletas e/ou outros equipamentos dos participantes. Ao inscrever-se, o participante está implicitamente a isentar a organização de responsabilidade por perda ou deterioração de objetos pessoais sob qualquer circunstância.

### 7.2. Alterações

A organização reserva-se o direito de efetuar as modificações que considerar oportunas, no evento ou outras, sempre e quando estas se justificarem. De igual modo, reserva-se o direito de admissão na FRIENDSHIP TOUR.



# FRIENDSHIP TOUR

## 8. Direitos de Imagem e Contacto

### 8.1. Autorização

A aceitação deste regulamento significa que o participante, autoriza a organização da FRIENDSHIP TOUR, a gravar, total ou parcialmente, a sua participação na mesma; autoriza a utilização da sua imagem na promoção e divulgação da imagem da FRIENDSHIP TOUR sob todas as suas formas (TV, rádio, imprensa, fotos, DVD, internet, cartazes, flyers, etc) e cede todos os direitos relativos à exploração comercial e publicitária da mesma, assim como o uso do contacto sob varias formas (mail, telefone) para informação entre organização e participante, sem reclamar qualquer contrapartida económica. A organização garante aos participantes o total respeito pela lei de proteção de dados.

### 8.2. Aceitação

O mero ato de inscrição neste evento, supõe a aceitação total deste regulamento, ao mesmo tempo, que se renuncia a toda e qualquer ação legal contra a organização, que pudesse derivar da participação na FRIENDSHIP TOUR.

## 9. Disposições Finais

### 9.1. Cuidados a Considerar

Recomenda-se vivamente a todos os participantes a realização de um exame médico completo antes de participar nesta maratona. Do mesmo modo, se chama a atenção, para a necessidade de uma alimentação/hidratação adequada, não obstante a organização disponibilizar reforço de líquidos e sólidos. Cada bicicleta incluirá um saco para resíduos alimentares e outros, tornando assim o evento mais limpo e agradável para todos.

### 9.2. Adiamento ou Cancelamento

A organização a partir do dia **1 Julho de 2022**, não assumirá qualquer responsabilidade, nomeadamente indemnizar os participantes, caso o evento, seja adiado ou cancelado por motivos de força maior, saúde publica, situação de calamidade, desastres naturais, etc.

O adiamento ou cancelamento será sempre devidamente analisado, considerado como ultima opção a tomar, quando todas as outras opções de executabilidade forem esgotadas.

### 9.3. Casos Omissos

Cabe à organização analisar e decidir sobre eventuais casos omissos e/ou excecionais.

Esclarecimentos através do email:

– [friendshiptour2017@gmail.com](mailto:friendshiptour2017@gmail.com)

# FRIENDSHIP TOUR

## 10. Plano Contingência Covid 19 (este plano está sujeito a qualquer revisão no sentido de cumprir as regras da DGS em vigor à data da prova)

### Medidas preventivas a serem observadas pelos participantes

- Para um regresso tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio.
- Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem participar sem a necessária alta médica.
- A participação de atletas não residentes em Portugal não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas.
- Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção (nesses casos deve ligar para a linha SNS: 808 24 24 24).
- Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros fatores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2. Salienta-se que esta é apenas uma recomendação.
- Todas as pessoas ligadas, de alguma forma, ao evento, nomeadamente, participantes, elementos da organização, voluntários ou staff de apoio aos participantes devem manter uma conduta adequada de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos, o respeitar da etiqueta respiratória e uso constante de máscara.
- De acordo com as recomendações das várias entidades de saúde, deve ser mantida a distância de segurança recomendada entre os participantes.
- No decorrer do evento, é proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfecção dos mesmos.
- No decorrer da prova, os participantes não devem compartilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos (incluindo garrafas de água, entre outros).
- Todos os elementos da organização, incluindo os voluntários, sempre que estiverem em situação de contacto com os participantes vão adotar as medidas de proteção individual necessárias, nomeadamente o uso de máscara ou outros equipamentos que se considerem necessários, bem como assegurar o reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos.
- Os participantes devem respeitar os tempos e os espaços de secretariado, bicicleta que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.
  
- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de participantes no local, estando devidamente assinaladas as condicionantes e limitações.
- Será feito um controlo/rastreio da temperatura corporal no acesso à zona do evento.
- Os balneários ou duches poderão ser disponibilizados mediante a diretriz da DGS em vigor.
- As instalações sanitárias serão desinfetadas de acordo com as recomendações em vigor.
- Os participantes não devem cumprimentar-se nem se abraçar.

# FRIENDSHIP TOUR

## Medidas preventivas implementadas pela organização nos vários momentos do evento

### Check-in

- O check-in será alargado temporalmente, com recurso a varias entradas, de modo a evitar a concentração de atletas.
- Recomendamos que os participantes residentes procurem fazer o seu check-in com antecedência.
- Apelamos a que só se dirija ao balcão do secretariado quando o mesmo não estiver ocupado por outro participante, devendo serem respeitados o distanciamento social definido.
- Será verificada a medição de temperatura aos participantes (em caso de superior ao normal impedirá o participante de participar).
- É obrigatório a higienização das mãos junto à entrada do check in
- É obrigatório o uso de máscara por todos os participantes
- A distância mínima obrigatória entre participantes é de 2 metros (excepto o mesmo agregado familiar).
- Qualquer participante que abandone indevidamente a sua máscara será automaticamente excluído do evento.

### No decorrer do evento

- É necessário procurar manter o distanciamento social.
- É obrigatório o uso de máscara pelo participante para qualquer deslocação fora da sua bicicleta

### Abastecimentos

- Não será permitido o self-service.
- Os alimentos sólidos serão colocados no kit individual do participante no check in para que o mesmo possa se alimentar no decorrer do evento
- Os alimentos líquidos serão efectuados pelo staff do evento participante a participante, respeitando as medidas de higienização e segurança, de forma individual, cumprindo com as limitações impostas, restringindo a circulação indevida.