



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto de S. Ex.º e 1.º Ministro de 13 de Maio de 2001
DR. II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



REGULAMENTO – 2025 X Edição

Artigo 1º ORGANIZAÇÃO

A **AL COR RACE & FUN-BORREGO LEONOR & IRMÃO**, a realizar em 12 de Julho de 2025, composta por três partes que irão proporcionar um final de tarde e noite com um conjunto de actividades que ficarão na memória dos participantes como a noite mais colorida e animada do ano.

Artigo 2º ZUMBA COLOR

Terá o seu início pelas 19,30 horas no espaço anexo ao complexo das Piscinas Municipais, entre a vedação e parte do parque de estacionamento junto à avenida D. João I, com a participação de quatro instrutores liderados pela garra inconfundível da JOANA PERNAS, suas alunas e participantes que se queiram juntar, proporcionando uma animação contagiante ao longo de duas horas a todos os presentes, com lançamento do pó colorido e o tradicional banho de espuma em zona limitada, que os mais jovens e menos jovens não dispensam.

Artigo 3º PERCURSO

Com o tiro de partida às 21,30 horas, inicia-se a entrada em zona de relva num circuito pedestre, lúdico, aberto, não competitivo, no Parque da zona Norte da cidade de Almeirim, numa extensão aproximada de 2.000 metros, ultrapassando um conjunto de obstáculos, com grau de dificuldade moderada, onde os desafios aos participantes serão uma constante, com a tradicional rampa de espuma e outros, registando pela 1ª vez dois insufláveis “gigantes”, que proporcionam momentos alucinantes, mantendo-se o tradicional túnel de luz negra com muito pó colorido já próximo do final do percurso e som ao longo do percurso.

PARTIDA e CHEGADA, será do parque de estacionamento com entrada na zona de relva, num percurso com cerca de 2 000 metros, integralmente em zona relvada, com chegada ao local de partida, entrando na 3ª parte.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de 5. Exa. o 31. Ministro de 19 de Maio de 2001
DR. II Série nº 135 de TV/G/01

Nif: 502 424 486



Artigo 4º 3ª PARTE

Será efetuada nova entrada no recinto da festa, com a distribuição de 1 Pão com Chouriço e 1 bebida (imperial, sumo ou água) a cada participante, sempre ao som da música do “DJ Stefan da Silva”. Neste local vamos ter várias animações surpresa, venda de bifanas e bar preparado para satisfazer os mais exigentes, prolongando-se a festa até às 24,00 h.

Não será permitida a participação em bicicletas, skates, patins ou similares nem companhia de animais.

Não será admitida a integração de participantes não inscritos.

Artigo 5º INSCRIÇÕES

A prova é aberta a todos, podendo participar atletas de ambos os sexos, que gozem de boa saúde, em representação de colectividades, organizações populares, grupos desportivos, de empresas, outros organismos e pessoas individuais, federados ou não federados.

As inscrições serão limitadas a 1.200 participantes.

As inscrições decorrem até 29 de Junho de 2025 ou atingindo os 1.200 participantes e podem ser efetuadas em;

- <https://www.facebook.com/AlCorRaceFun> ou
- <https://lap2go.com/al-cor-race-fun-2025>

- As inscrições poderão ainda ser efetuadas na sede da Associação 20 Kms de Almeirim e no Posto de Turismo na Arena de Almeirim.

As inscrições só são consideradas válidas desde que respeitadas as condições indicadas no regulamento.

A inscrição de atletas/participantes, implica que no ato da mesma, tenha o conhecimento e concordância com as regras constantes das CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO/ACEITAÇÃO, expressa NO TERMO DE RESPONSABILIDADE constante do Anexo I a este Regulamento.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Tênis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª e T.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR: II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



<https://www.facebook.com/AlCorRaceFun> ou <https://lap2go.com/al-cor-race-fun-2025>
(anexo ao Regulamento)

A INSCRIÇÃO ATLETAS/PARTICIPANTES DE IDADE INFERIOR A 18 ANOS, ESTÁ SUJEITA À ENTREGA DE UM TERMO DE RESPONSABILIDADE POR PARTE DOS PAIS OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO (CONSTANTE DO ANEXO II A ESTE REGULAMENTO E DISPONÍVEL NA PÁGINA DA ASSOCIAÇÃO), JUNTAMENTE COM A INSCRIÇÃO OU NO MOMENTO DE LEVANTAMENTO DO “KIT” DE PARTICIPAÇÃO.

Os valores de cada inscrição, serão os seguintes:

- Até 30 de Abril 10,00€
- De 1 de Maio a 30 de Maio..... 12,00€
- De 1 de Junho a 29 de Junho 14,00€
- Penúltima semana 30 de Junho a 6 de Julho (limitadas) 20,00€

- **Inscrição gratuita** a jovens com idade igual ou inferior a 10 anos, à data prova, sendo obrigatória a sua inscrição.

O valor de inscrição inclui:

- O pagamento do seguro desportivo de atletas/participantes, de acordo com o estabelecido no D.L. 10/2009, de 12 de janeiro.
- T-shirt personalizada, Al Cor Race & Fun - Borrego Leonor & Irmão, SA
- Óculos
- 2 Sacos de pó colorido
- Voucher equivalente a 5,00€ de desconto em refeição num restaurante aderente, válido por 60 dias após evento.
- Pulseira para entrada no recinto.
- Pulseira para levantamento de bebida (imperial, sumo ou água)
- Pulseira para levantamento de 1 Pão com Chouriço
- Voucher para levantamento de Garrafa de vinho da Adega Cooperativa de Almeirim, a levantar na loja da Adega, Incluindo ainda 10% de desconto em compra a efectuar na Loja da Adega Cooperativa de Almeirim.

Artigo 6º

IDENTIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Todos os atletas/participantes, até final da prova, deverão vestir a t-shirt fornecida pela organização e manter as pulseiras para acessos ao recinto antes e depois da prova, levantamento de bebida e pão com chouriço.

www.20kmsalmeirim.pt | facebook.com/20kms.almeirim | 20kms.almeirim@gmail.com

Tel: 243 593 400 (chamada para rede fixa nacional) | Tlm: 962 152 169 (chamada para rede móvel nacional)

Rua das Piscinas, nº 4, 2080 - 200 Almeirim



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª o 31.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



Artigo 7º ABASTECIMENTOS

A organização garantirá o abastecimento de 1 garrafa de água (0,33L) no final do percurso.

Artigo 8º DISPOSITIVO DE SEGURANÇA

A ORGANIZAÇÃO, em sintonia com as autoridades legais envolvidas, coordenará a organização de segurança na zona da prova.

Todos os participantes participarão a coberto de seguro de acidentes pessoais efetuado pela organização.

Em caso de acidente, a correspondente participação ao seguro só será aceite até 1 (uma) hora após final do evento, devidamente observada e atestada pela equipa de socorro.

Artigo 9º DIVERSOS

As tintas ou pós de cor utilizados ao longo do percurso e fornecidos pela organização não são tóxicos nem irritantes para a pele, sendo facilmente laváveis.

A organização aconselha todos os atletas participantes a efectuarem um exame médico antes da competição, da sua aptidão física, nomeadamente a algum tipo de alergia ao pó de amido trigo/milho, serão responsáveis os Clubes ou entidades ou grupos que procederem á sua inscrição, os próprios atletas, pais ou encarregados de educação dos menores de 18 anos de idade.

A organização não se responsabiliza por eventuais danos em aparelhos eletrónicos que venham a entrar no recinto dos "Banhos" de espuma.

-----oooo0000OOOO0000oooo-----

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natacao - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto-Lei n.º 474-A/91, Ministério do 19 de Maio de 2001
Dir. B Série n.º 135 de 11/06/01

Nif: 502 424 486



ANEXO I

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO/ACEITAÇÃO DO TERMO DE RESPONSABILIDADE E POLÍTICA DE PRIVACIDADE:

PELO PRESENTE, ACEITO OS RISCOS DE PARTICIPAR NA AL COR RACE & FUN – BORREGO LEONOR & IRMÃO, SA - 2025.

ATESTO QUE SOU FISICAMENTE APTO E QUE NÃO FUI ADVERTIDO POR NENHUM PROFISSIONAL DE SAÚDE QUALIFICADO PARA ALGUMA OU QUALQUER CONDIÇÃO QUE ME IMPEÇA DE PARTICIPAR NESTE EVENTO.

ASSUMO DESTA FORMA, EM MEU NOME E DE QUALQUER OUTRA PESSOA OU ENTIDADE QUE POSSA REIVINDICAR OU INSTAURAR PROCESSO EM MEU NOME, E RECONHEÇO EXPRESSAMENTE QUE É MINHA INTENÇÃO:

(A) ACEITAR AS REGRAS E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO DA ATIVIDADE AL COR RACE & FUN;

(B) DISPENSAR E LIBERTAR DE TODA E QUALQUER RECLAMAÇÃO OU RESPONSABILIDADE, NOMEADAMENTE TAMBÉM ATRAVÉS DE PROCESSO JUDICIAL, POR PERDAS E DANOS DE QUALQUER TIPO, INCLUINDO PERDAS ECONÓMICAS QUE DECORRAM OU SE RELACIONEM COM A MINHA PARTICIPAÇÃO, INCLUINDO DESLOCAÇÃO DE OU PARA O EVENTO: A ENTIDADE ORGANIZADORA E TODAS AS ENTIDADES PATROCINADORAS, PARCEIRAS OU COLABORANTES DO EVENTO E TODAS AS PESSOAS QUE SE ENCONTRAREM EM REPRESENTAÇÃO DESTAS ENTIDADES NO EVENTO;

(C) RECONHEÇO E ASSUMO TODOS OS RISCOS EVENTUALMENTE EXISTENTES NO PERCURSO, NOMEADAMENTE: TRAFEGO, ACIDENTES; EFEITOS METEOROLÓGICOS; EQUIPAMENTOS DEFEITUOSOS; ESTADO DO PERCURSO OU ZONAS; COMPLICAÇÕES COM COR NAS RÓUPAS E CORPO E QUALQUER ACIDENTE PROVOCADO POR OUTROS PARTICIPANTES, ESPECTADORES, VOLUNTÁRIOS OU OS MEMBROS DA ORGANIZAÇÃO;

(D) AUTORIZO O USO DO MEU NOME E/OU IMAGEM RELATIVA À MINHA PARTICIPAÇÃO OU DE MEUS EDUCANDOS NO EVENTO E RENUNCIO A QUALQUER COMPENSAÇÃO FUTURA PELO USO DA MINHA IMAGEM.

(E) NOS TERMOS DA LEI DE PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS EM VIGOR, DECLARO QUE TOMEI CONHECIMENTO E ACEITO QUE OS MEUS DADOS FORNECIDOS ATRAVÉS DO PREENCHIMENTO DOS FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO E TERMOS DE RESPONSABILIDADE, SEJAM TRATADOS APENAS PARA EFEITOS DE REALIZAÇÃO DESTA PROVA E TRANSMITIDOS A COMPANHIA SEGURADORA E ENTIDADES DE SAÚDE E SOCORRO, SE NECESSÁRIO.

AFIRMO POR ESTE MEIO QUE TENHO DEZOITO (18) ANOS DE IDADE OU MAIS, QUE LI ESTE DOCUMENTO E QUE COMPREENDI O SEU CONTEÚDO.

PARA MENORES DE DEZOITO (18) ANOS DE IDADE, O PAI, MÃE OU RESPONSÁVEL LEGAL ACEITA E CONCORDA COM AS CONDIÇÕES ACIMA DESCRITAS, CONFIRMANDO QUE TEM A CAPACIDADE JURÍDICA E A AUTORIDADE PARA AGIR EM NOME DO MENOR INSCRITO. PARA O EFEITO VAI ASSINAR TERMO DE RESPONSABILIDADE ANEXO (ANEXO II) QUE DEVERÁ SER ENTREGUE À ORGANIZAÇÃO PARA EFEITOS DE LEVANTAMENTO DO “KIT” DE PARTICIPAÇÃO.

Akido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Natação - OCR - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica - Karaté - Motocross - Ténis - Vespas - Dança - Taekwondo



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto-Lei n.º 5, E.º de 31 de Março de 1944 e Lei n.º 2001
DR II Série n.º 135 de 11/06/01

Nif: 502 424 486



ANEXO II

Termo de Responsabilidade para Atleta Menor de 18 Anos

Eu (*nome*) _____,

nascido a / / , portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,

residente em _____,

C.P.-, Localidade _____,

na qualidade de (*pai, mãe, encarregado de educação*) _____,

do atleta (*nome*) _____,

nascido a / / , portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,

para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO QUE:

1) Não possuir, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das actividades físicas a desenvolver no âmbito da *Al Cor Race & Fun-Borrego Leonor & Irmão 2025*, dia 12 de Julho de 2025;

2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas actividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4) Que a participação é efectuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

5) Autorizo o tratamento dos dados pessoais presentes neste termo, apenas para efeitos de realização desta prova e a transmissão dos mesmos a companhia seguradora e entidades de saúde e socorro, caso seja necessário.

Almerim, ____ de _____ de 2025

O declarante

(Assinatura conforme documento de identificação)

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança