

## **I RIDE DA VILA WELLNESS EDITION**

### **REGULAMENTO:**

#### **1. ORGANIZAÇÃO E OBJETIVOS**

1.1. A Maratona de Cycling **I RIDE DA VILA WELLNESS EDITION** é organizada em parceria por três Entidades, Didáxis – Cooperativa de Ensino, Associação da Casa do Pessoal da Misericórdia de Riba d’Ave e Inpacto.

1.2. O evento tem como objetivo principal promover estilos de vida ativos, incentivar a prática regular de exercício físico e sensibilizar para os benefícios cardiovasculares do ciclismo.

1.3. Esta é uma prova de resistência e lazer, sem fins competitivos.

#### **2. DATA, LOCAL E HORÁRIO**

2.1. O evento realizar-se-á no dia 23 de maio de 2026, na Didáxis de Riba de Ave, rua António Sérgio, 188 4765- 909 Riba de Ave.

2.2. A Maratona terá a duração total de 3 horas, com início às 17h00 e término às 20h00.

2.3. Os participantes devem apresentar-se 30 minutos antes do início para check-in e ajuste das bicicletas.

#### **3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

3.1. Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 14 anos. (Menores de 18 requerem autorização dos pais).

3.2. Ao inscrever-se, o participante declara estar em plena posse das suas faculdades físicas e mentais, não tendo contraindicações médicas para esforços prolongados.

3.3. É obrigatório o uso de:

- Roupa desportiva adequada (preferencialmente calções com proteção);
- Sapatilhas de desporto ou sapatos de ciclismo com encaixe;
- Toalha de treino e garrafa de água individual.

#### **4. DINÂMICA DO EVENTO**

4.1. A maratona será dividida em blocos de 55 minutos, cada um conduzido por dois instrutores diferentes.

4.2. Entre cada bloco haverá um intervalo de 5 minutos para hidratação e troca opcional de participantes (no caso de inscrições por equipa).

4.3. O ritmo e a resistência das bicicletas devem ser ajustados individualmente, seguindo as orientações de segurança dos instrutores para evitar lesões.

#### **5. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA**

5.1. A organização garante a presença de um kit de primeiros socorros e técnicos formados para assistência imediata.

5.2. O ajuste inicial da bicicleta (altura do selim e guiador) é obrigatório e deve ser validado por um instrutor da organização antes do início da pedalada.

5.3. A organização não se responsabiliza por danos em objetos pessoais ou má utilização do equipamento que resulte em lesão.

#### **6. INSCRIÇÕES E LOGÍSTICA**

6.1. A inscrição tem o valor de 20€ e inclui: [T-shirt/Seguro/Água/reforço alimentar].

6.2. As inscrições são limitadas ao número de bicicletas disponíveis (110).

#### **7. DIREITOS DE IMAGEM**

7.1. Ao participar, o atleta cede os direitos de imagem captados durante o evento para fins de promoção da saúde e divulgação de edições futuras.

#### **8. CASOS OMISSOS**

8.1. Qualquer situação não prevista neste regulamento será resolvida pela comissão organizadora no dia do evento.

A Organização

abril de 2026