

# 1.ª CORRIDA NOTURNA NG/ABPG

## REGULAMENTO

**Dia 12 de fevereiro de 2016 - 21.00 horas**

### **ORGANIZAÇÃO**

1.ª CORRIDA NOTURNA NG/ABPG - é um evento promovido e organizado pelo Jornal Notícias de Gouveia e ABPG (Associação de Beneficência Popular de Gouveia) sendo esta uma associação sem fins lucrativos, com o objectivo de promover a prática do desporto, saúde e bem-estar, enquanto actividades desportivas de carácter não profissional.

A organização reserva-se no direito de alterar o percurso, suspender ou prorrogar a data do evento caso não seja atingido o número de participantes esperados, ou caso as condições meteorológicas não sejam favoráveis à realização do evento.

Notas e alterações: Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

### **TIPOLOGIA DO EVENTO**

“1.ª CORRIDA NOTURNA NG/ABPG”, terá um percurso circular com partida e chegada à frente do edifício do Município de Gouveia. Um percurso com a extensão de 9 km aproximadamente. Sendo que 3Km de Caminhada e 6Km de Corrida/Competição. É um evento não guiado de andamento livre. Durante o passeio não existirão guias, pelo que os participantes terão que ter atenção redobrada na sinalização do percurso, este está sinalizado por fitas, setas, sinais de informação e perigo e setas de cal branca no chão. Os participantes terão à sua disposição zonas de abastecimento com águas.

## **1. REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES**

### **1.1. Idade participação**

A 1.ª edição da Corrida Noturna do NG/ABPG está aberta a maiores de 18 anos para a corrida, menores de 18 anos podem participar desde que sejam acompanhados por um adulto, e apenas na caminhada aberta a juvenis e infantis.

Podem participar pessoas de ambos os sexos. É da exclusiva responsabilidade do participante, ser portador de meios de contacto e sobrevivência, que julgue adequados à participação no evento.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do e-mail: [corridanoturnang@abpg.pt](mailto:corridanoturnang@abpg.pt) com o formulário disponível na página do facebook do Notícias de Gouveia. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. As inscrições estão abertas até ao dia 29 de Janeiro.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- de haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em corrida que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.  
- saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### **1.4. Colocação dorsal e lanterna**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O atleta deverá trazer uma lanterna, luz LED ou similar, de forma a iluminar o percurso com menor visibilidade, no caso de não lhe ser possível ter este elemento, deverá ter o cuidado acrescido durante as zonas sinalizadas como percurso de algum risco.

## **1.5. Segurança e regras de conduta desportiva**

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

- Apesar de existirem elementos da organização nos principais cruzamentos e entroncamentos para auxiliar na sua travessia, os participantes devem ter em especial atenção aos demais utilizadores das vias rodoviárias.

- Durante o passeio elementos afectos à organização devidamente identificados circularão no percurso equipados para prestação de primeiros socorros.

- Durante a Caminhada/Competição não existirão guias, pelo que os participantes terão que ter atenção redobrada na sinalização do percurso, este está sinalizado por fitas, setas, sinais de perigo.

- Os participantes terão à sua disposição zonas de refrescamento.

- A organização terá o apoio de viaturas e pessoal especializado para prestação de primeiros socorros e evacuação.

## **2. PROVA**

O percurso decorrerá por trilhos públicos, zonas de calçada e terra batida.

### **2.1. Apresentação da prova (s) Organização**

A 1ª edição da Corrida Noturna do NG/ABPG será realizada no dia 12 de Fevereiro de 2016, com partida às 21h e chegada frente à Câmara Municipal de Gouveia. A prova irá percorrer ruas e ruelas antigas da Cidade de Gouveia num total de 9KM. A organização deste evento estará a cargo do Notícias de Gouveia/ABPG.

### **2.2. Programa/Horário**

Dia 12 de Fevereiro (Sexta-feira)

20h00m - Abertura do Secretariado

20h45m - Briefing

21h00m - Partida para a Caminhada / Reconhecimento do percurso (3 Km)

21h45m - Previsão da Chegada dos atletas da Caminhada/Competição

22h00m - Previsão da partida para a Competição (6 Km/duas voltas)

22h40m - Previsão da Chegada do primeiro atleta (competição)

23h00m - Início do Convívio - Oferta da organização de Chocolate quente e Estrelas da Mondeguinho.

23h30m - Entrega de prémios

24h00m - Fim do Evento da 1.ª edição da Corrida Noturna do NG.

### **2.3. Distância/Dificuldade**

Caminhada de 3 km e Corrida de 6 km de um percurso magnífico e moderado, de um grau de dificuldade médio, que consiste num percurso circular, de piso firme e estável. Ao longo do percurso o participante irá ficar encantado com lugares recônditos, paragens para apreciar e conhecer com pormenor os mais belos recantos da Cidade de Gouveia. Uma experiência da qual não se vai arrepender.

### **2.4. Material obrigatória**

Dorsal e Frontal/Lanterna

### **2.5. Penalizações/desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a) não complete a totalidade do percurso (desclassificado)

b) não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)

c) alteração do dorsal (desqualificação)

d) ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)

e) tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)

f) não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

g) frontal/lanterna obrigatório desde o início até ao fim do evento (falta deste item dá direito a desqualificação)

### **2.6. Responsabilidades perante o atleta/participante**

### **2.7. Seguro desportivo**

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. As coberturas deste seguro funcionam apenas em caso de acidente.

### **3. INSCRIÇÕES**

#### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas através de formulário disponível na página do facebook do Notícias de Gouveia, e enviado através do e-mail: [corriganoturnang@abpg.pt](mailto:corriganoturnang@abpg.pt)

#### **3.2. Período de inscrição**

O período das inscrições decorre até ao dia 29 de Janeiro de 2016.

#### **3.3. Material incluído com a inscrição**

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal

#### **3.4. Secretariado da prova/local**

O secretariado será no interior do edifício da Câmara Municipal de Gouveia. O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia em representação do atleta em causa.

O Secretariado funcionará entre as 20h00m e 24h00m do dia 12 de Fevereiro.

#### **3.5. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

A entrega dos prémios será na Câmara Municipal de Gouveia no dia 12 de Fevereiro às 23h30.

### **4. PRÉMIOS**

4.1. Definição das categorias por sexo Masculino e Feminino. Haverá prémios monetários para os primeiros três lugares, taças e medalhas até ao 10.º classificado. E um prémio para o primeiro gouveense a cortar a meta. O último a chegar receberá também uma medalha.

Notas e alterações: Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

### **5. DIREITOS DE PUBLICIDADE E IMAGEM**

Os participantes são livres de tirar fotografias e fazer vídeos do evento.

A Organização da "1.ª CORRIDA NOTURNA NG/ABPG" respectivos patrocinadores e entidades que colaboram na organização deste evento, reservam-se os direitos de utilizarem livremente fotografias e filmagens do mesmo. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada por elementos afectos à organização do evento.

Sendo que os vídeos e as fotografias que forem gravadas durante o evento poderão ser distribuídas, vendidas ou fornecidas mais tarde aos participantes que assim quiserem através do nosso email ou morada.

### **6. RECLAMAÇÕES**

A mera participação neste evento pressupõe o aceitar incondicional das normas acima referidas. Qualquer tipo de reclamação só será aceite se reportada por escrito aos elementos da organização, no prazo máximo de uma hora após a conclusão do evento.

### **7. ESTABILIDADE, INTERPRETAÇÃO E ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO**

O presente regulamento não será modificado na sua generalidade. Compete exclusivamente à comissão organizadora aprovar qualquer correcção que considere oportuna, a qual será divulgada na Internet, e no Secretariado.

