



### 1. ORGANIZAÇÃO, DATA E OBJECTIVOS

Numa organização dos Fama Runners, em colaboração com a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão e o ginásio STATUS, vai acontecer no dia 22 de Setembro de 2018, a segunda edição do Runnable. Com início agendado para as 23:59 horas o seu objetivo passa por promover a modalidade, a saúde através do exercício físico, a cidade de Vila Nova de Famalicão e todos os organizadores e promotores do evento. A prova tem um cariz solidário, a reverter para uma causa social Famalicense.

### 2. Explicação

O Runnable é uma prova individual e coletiva, que consiste em durante as 6 horas da prova, descobrir qual é a equipa e o indivíduo que consegue dar o maior número de voltas. Apenas existirão dois escalões distintos, feminino e masculino independentemente da idade. Equipas mistas competem no escalão masculino.

As equipas podem ter entre 2 e 4 elementos, e todas as equipas competem entre si, independentemente do número de elementos.

Só pode correr um elemento por equipa de cada vez, e a troca entre elementos apenas pode ser realizada na zona de transição.

Temos também outro prémio esse sim por escalões, da volta mais rápida.

A prova destina-se a atletas em representação de clubes, coletividades, organizações populares, empresas e individuais, federados ou não federados que se encontrem aptos, física e psicologicamente, para o esforço que lhes é exigido pela sua participação.

#### **Serão considerados os seguintes escalões:**

##### **Prova Coletiva**

Feminino e Masculino, toda e qualquer idade a partir dos 18 anos realizados até ao dia da prova;

##### **Prova Individual**

Feminino e Masculino, toda e qualquer idade a partir dos 18 anos realizados até ao dia da prova;

Séniiores – dos 19 anos feitos no dia até aos 39 anos, a data a considerar é sempre a data da prova;

Feminino e Masculino

Veteranos – Todos os atletas com idade superior aos 39 anos até à data da prova; Feminino e Masculino.

##### **Volta mais Rápida:**

Séniiores – dos 19 anos feitos no dia até aos 39 anos, a data a considerar é sempre a data da prova;

Feminino e Masculino

Veteranos – Todos os atletas com idade superior aos 39 anos até à data da prova; Feminino e Masculino.

### **3. LOCAIS DE COMPETIÇÃO**

A competição irá realizar-se no concelho de Vila Nova de Famalicão, no parque da Devesa de Vila Nova de Famalicão – O trajeto é uma volta “circular” com 2480 metros.

**Secretariado:** Dia 21 de Setembro – Ginásio Status

Dia 22 de Setembro - Parque da Devesa – Estacionamento junto ao Citeve

**Partida:** Parque da Devesa - Estacionamento junto ao Citeve

**Hora:** 23:59 de Sábado dia 22 de Setembro.

**Percurso:** 6 horas num percurso circular de 2480 metros

**Chegada:** Parque da Devesa - Estacionamento junto ao Citeve

**Balneários:** Pavilhão das Lameiras

**Local Afixação dos Resultados:** Posteriormente no site do evento, Facebook e nas sedes dos patrocinadores e promotores do evento

### **4. INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES**

#### **4.1. FORMALIZAÇÃO**

As inscrições para a competição são pessoais e intransmissíveis e devem conter os seguintes elementos:

1. No de BI/CC/Passaporte;
2. Nome da equipa;
3. Nome
4. Data de Nascimento;
5. Telemóvel (capitão de equipa)
6. Email (capitão de equipa)

As inscrições deverão ser enviadas até 2 dias antes do início da prova.

As inscrições podem ter lugar fisicamente no Ginásio Status – V. N. Famalicão ou através do e-mail geral@famarunners.com até ao dia 20.08.2017. Após esta data as inscrições deverão ser realizadas no secretariado da competição, mediante o respetivo pagamento e sujeitas a confirmação.

Para mais informações ligue para 913463087.

#### **4.2. TAXAS DE INSCRIÇÃO**

**Preço por equipa** – 25 euros independentemente do número de atletas até 07 dias antes (dia 15/09/18) – A partir dessa data passa o valor para 35 euros.

**Preço Individual** – 12 euros até 07 dias antes (dia 15/09/18) – A partir dessa data passa o valor para 15 euros.

## 5. DORSAIS

Os dorsais deverão ser levantados **até** 30 minutos antes da partida, no secretariado da prova, pelo delegado ou responsável de cada clube ou pelo próprio atleta no caso dos individuais. Os atletas devem ser portadores de 4 alfinetes para colocação dos respetivos dorsais.

## 6. PROGRAMA HORÁRIO / DISTÂNCIAS

15:00 Abertura do Secretariado

23:30 Fecho do Secretariado

23:59 Partida do Runnable – 6 horas de resistência

05:59 Término da Prova

06:30 Entrega de Prémios

07:00 Encerramento da Prova

## 7. COMPORTAMENTO DESPORTIVO

Os Atletas devem:

- ser portadores da sua identificação, independentemente de existir qualquer reclamação;
- cumprir integralmente o percurso da prova e não obstruir intencionalmente outros atletas;
- tomar devida nota do seu dorsal, para eventual indicação na chegada em caso de inutilização respetiva;
- recusar assistências não regulamentares;
- cumprir as indicações da organização da prova;
- correr com o dorsal que lhe foi atribuído no momento da inscrição;
- assegurar que se encontram física e psicologicamente aptos a participarem na prova em que se inscrevem.
- manter os locais da prova tal como o encontrou.

Qualquer atleta que não cumpra estas regras pode ser desclassificado pela organização, incluindo o ato de atirar lixo para o chão.

## 8. CLASSIFICAÇÕES

### 8.1. Classificações Coletivas

Serão apuradas classificações coletivas para as três equipas que fizerem o maior número de voltas,

em caso de empate ganha a equipa que tiver terminado mais cedo a última volta completa. Apenas contam as voltas completas;

## **8.2. Classificações Individuais**

Serão apuradas classificações individuais para os três atletas que fizerem o maior número de voltas, em caso de empate ganha a equipa que tiver terminado mais cedo a última volta completa. Apenas contam as voltas completas, por escalões e género.

Escalões: Séniores – A partir dos 19 anos feitos até ao dia da prova e até aos 39 anos inclusive;

Veteranos mais de 40 - A partir dos 40 anos feitos até ao dia da prova;

Será também apurada classificação individual, por volta mais rápida (2480 metros).

Escalões: Séniores – A partir dos 19 anos feitos até ao dia da prova e até aos 39 anos inclusive;

Veteranos mais de 40 - A partir dos 40 anos feitos até ao dia da prova;

## **9. PRÉMIOS / CERIMÓNIAS PROTOCOLARES**

Serão distribuídos prémios mas ainda não estão definidos, depende dos patrocinadores e promotores do evento.

Os troféus serão atribuídos aos 3 primeiros classificados de cada escalão e às três primeiras equipas.

## **10. JÚRI**

O Júri da prova é da inteira responsabilidade da organização, cabendo à organização realizar ou optar por responsabilizar uma entidade externa de toda a parte técnica da prova (ajuizamento e classificações finais). Os casos omissos na prova serão resolvidos pela Organização, de acordo com o Regulamento Geral desta competição.

## **11. RECURSOS**

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao Júri da Prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 100 euros a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

## **12. SEGURO**

Os participantes encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei no 10/2009, de 12 de Janeiro.

## **CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO:**

### **MORADA**

Rua S. João de Deus 1º andar, s/n  
4760-162 V.N. Famalicão

### **E-MAIL**

geral@famarunners.com

### **TELEFONES**

(+351) 916 538 320 - Simão

(+351) 913 463 087 - Nuno