

DOSSIER TÉCNICO



4^a

29

outubro'17

09h30

praça do comércio
ferreiros . amares

mini maratona e caminhada de amares



madrinha do evento
aurora cunha
ex-atleta campeã

▶ distância:

10km corrida | 5km caminhada

▶ valor:

4 € caminhada (t-shirt)
6 € corrida (t-shirt e chip)
as inscrições efetuadas até 25 de outubro tem a t-shirt garantida

▶ prémios:

- ▶ **troféus** para os três 1^{os} classificados
- ▶ **vale de compras** para o vencedor do escalão

▶ inscrições:

www.addvh.pt
(nib: 0010 0000 49029080001 09)
secretaria da união de freguesias de ferreiros, prozelo e besteiros
(rua da corredoura, nº 2 - ferreiros)

ORGANIZAÇÃO:



PARCEIROS:



SPONSOR OFICIAL:



Mensagem da direção da ADDVH

Este ano a ADDVH associou-se novamente ao Município de Amares e à União de Freguesias de Ferreiros, Prozelos e Besteiros para organizar a **IV Mini Maratona e Caminhada de Amares**.

Estas provas são destinadas a todos os amantes do desporto e do exercício físico que pretendem investir na saúde e no bem-estar, sendo ao mesmo tempo um momento de encontro entre amigos, familiares e demais munícipes de Amares e arredores.

Nas últimas edições, a Mini-Maratona foi tendo um aumento crescente de participações de atletas federados e neste momento assume-se como um evento importante no circuito nesta área desportiva. A fadiga está alta e trabalhamos para oferecer mais qualidade e melhores condições aos atletas, nomeadamente através da cronometragem e controlo eletrónico dos atletas através de chip.

Com o apoio e empenho de todos os recursos humanos da ADDVH, achamos que estão reunidas as condições para que estas provas possam ser um sucesso e um válido contributo para o desenvolvimento desportivo local.

Saudações Desportivas

Sofia Pinto

Presidente da ADDVH

INDÍCE

I – Introdução

II – Organização

III – Data/Hora/Local/Distância

IV – Percursos

V – Abastecimentos

VI – Duração

VII – Inscrições/Valores/Prazos/Limite de inscrições

VIII – Kit do participante

IX – Entrega do Kit do participante

X – Chip

XI – Prémios

XII- Categorias

XIII – Seguros

XIV – Condições de Participação

XV – Madrinha da Prova

XVI - Casos Omissos

I – INTRODUÇÃO

Ao realizar a **IV Mini-Maratona de Amareos**, a Associação de Desenvolvimento Desportivo do Vale do Homem, pretende dar continuidade a um evento iniciado em 2014, proporcionando à população uma prática desportiva organizada e uma sã convivência entre todos os participantes.

II - ORGANIZAÇÃO

- 1) A organização da prova cabe à Associação de Desenvolvimento Desportivo do Vale do Homem;
- 2) Todos os casos omissos são suprimidos pela organização.

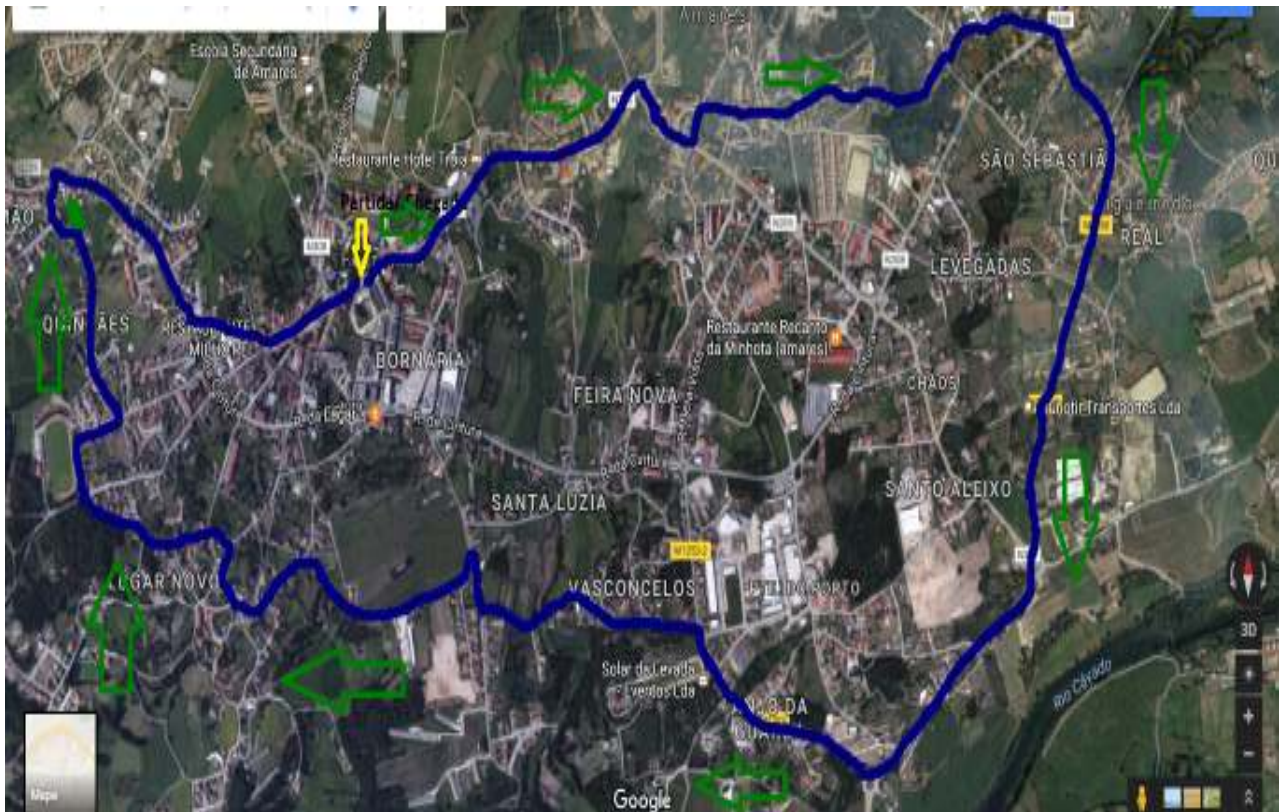
III – DATA/HORA/LOCAL/DISTÂNCIA

- 1) Dia **29 de Outubro de 2017**;
- 2) IV Mini-Maratona inicia às **9:30 horas**;
IV Caminhada inicia às **9:40h**
- 3) Início e fim da prova será na Praça do Comercio, centro de Ferreiros;
- 4) O percurso da corrida será de 10Km e da Caminhada de 5Km.

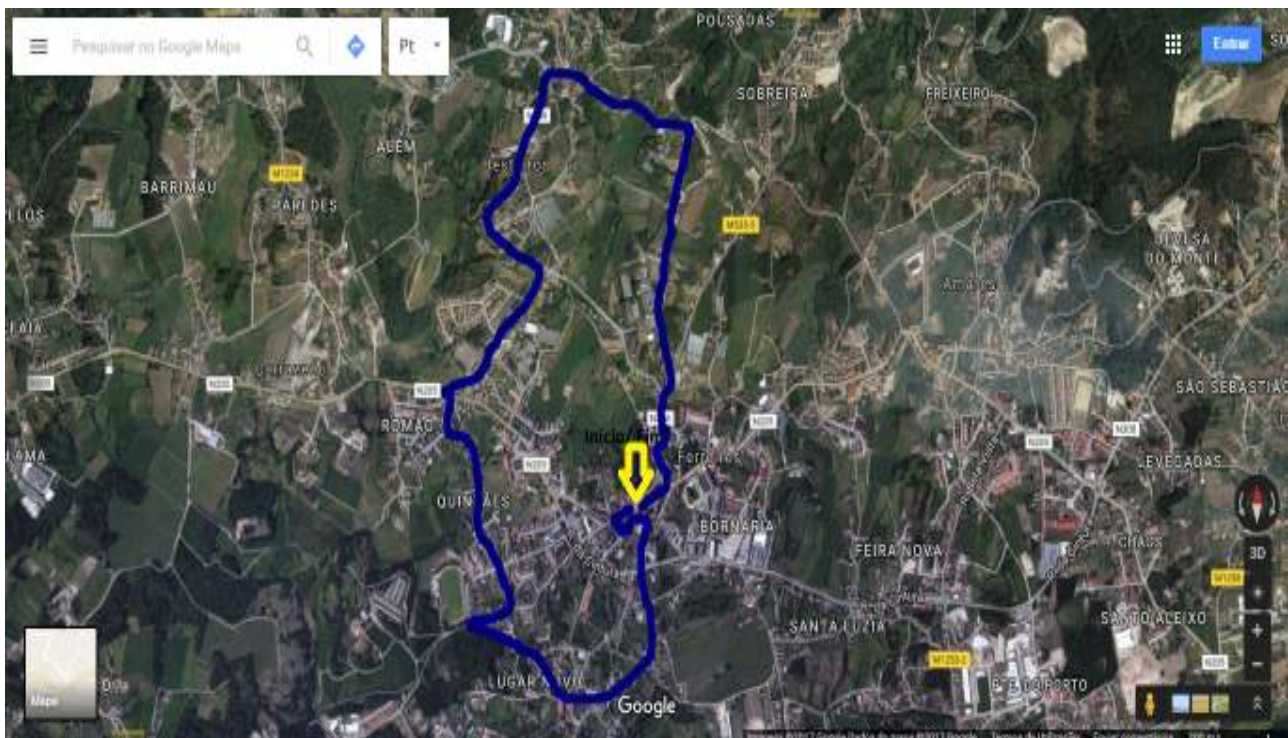
IV – PERCURSOS

O percurso será definido em mapa para a Mini-maratona e para a Caminhada.

CORRIDA



CAMINHADA



V – ABASTECIMENTOS

- 1) Na prova haverá um cuidado serviço de abastecimentos oficiais aos 5 km e na meta.

VI – DURAÇÃO

- 1) As provas terão uma duração máxima de 2 horas e 30 minutos, terminado até às 12h, período após o qual será restabelecida a circulação automóvel.

VII – INSCRIÇÕES/VALORES/FORMA DE PAGAMENTO

- 1) As inscrições decorrem até ao dia da prova mas deverão ser feitas até ao dia 25 de Outubro **para garantir o kit de participante.**

-As inscrições podem ser feitas nos seguintes locais:

- Na sede da ADDVH e União de Freguesias de Ferreiros/Besteiros/Prozelo, sitas na Rua da Corredoura, n.º 2 Ferreiros – Amares;
- Internet: www.addvh.pt (inscrição em atividades)

- 2) A corrida terá um valor de **6€** e a caminhada de **4€**;

Para Atletas Federados a Inscrição para a Corrida será de **5€**.

- 3) O pagamento poderá ser efetuado em dinheiro ou Transferência Bancária

- NIB: **0010 0000 4902 9080 0010 9.**

- 4) Apenas as inscrições efetuadas até ao dia **25 de Outubro têm garantidas a t-shirt.**

VIII – KIT DO PARTICIPANTE

- 1) O kit do participante será composto por:
 - Uma t-shirt técnica unissexo - Caminhada
 - Uma t-shirt técnica unissexo, um chip e um dorsal - Mini-maratona

IX – ENTREGA DO KIT DO PARTICIPANTE

- 1) O Kit do participante será entregue na sede da ADDVH, na **União de Freguesias de Ferreiros, Prozelo e Besteiros**, nos seguintes horários:

- **Dia 27 de Outubro das 10:00h às 20:00h – Caminhada (t-shirt)**
- **Dia 27 de Outubro das 17h às 20h – Caminhada e Corrida (chip)**
- **Dia 28 de Outubro das 14:00h às 20:00h – Caminhada e Corrida (t-shirt e chip)**

X – CHIP

- 1) Todos os participantes inscritos na Mini-maratona devem utilizar o chip fornecido na entrega do kit;
- 2) O chip encontra-se codificado para o participante, é pessoal e intransmissível;
- 3) A leitura do chip apenas ocorrerá se este for colocado conforme as instruções;
- 4) A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados resultantes da má colocação do chip;
- 5) A organização desqualificará todos os participantes que efetuam a prova com:
 - Mais do que 1 chip;
 - Um chip de outro participante;
 - Participantes masculinos com chips de participantes femininos, e vice-versa.

XI - PRÉMIOS

- 1) Serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados do sexo masculino e feminino de cada escalão.

XII- CATEGORIAS

- 1) Na Mini-maratona, todos os atletas iniciam a prova ao mesmo tempo, mas a entrega de prémios será feita em função de 3 escalões:
 - **Veteranos (a partir do dia em que fazem 35 anos);**
 - **Séniore (masculino e feminino) nascidos antes de 1997 (inclusive);**
 - **Juniores (masculino e feminino) nascidos em 1998 e 1999;**
 - **Restantes escalões e idades realizam a caminhada.**

XIII – SEGUROS

- 1) Alertamos para os participantes passarem pelo médico de família, ou Delegado de Saúde, para se certificarem de que têm condições de saúde que lhes permitam a prática desportiva de forma segura.
- 2) Todos os participantes estão cobertos por um seguro conforme o estipulado por lei.

XIV – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 1) Podem se inscrever atletas federados;
- 2) Destina-se igualmente a pessoas do sexo masculino e feminino

XV – MADRINHA DA PROVA – AURORA CUNHA (EX-ATLETA)

XVI - CASOS OMISSOS

- 1) Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização.

A Organização,



Amares, 8 de Setembro de 2017