



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Diabetes

3º Encontro a Correr e a Caminhar pela Diabetes

10 de novembro de 2024

Câmara Municipal da Covilhã

Divisão Desporto e Associativismo

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ

REGULAMENTO

1. ÂMBITO

No âmbito das comemorações do “Dia Mundial da Diabetes”, a cidade da Covilhã acolhe no dia 10 de novembro de 2024, o “3º Encontro a Correr e a Caminhar pela Diabetes”, iniciativa destinada a toda a população.

A atividade é composta por duas vertentes de participação:

- Corrida de 10 km, aberta a todos os interessados, com carácter competitivo, e de acordo com escalões abaixo definidos.
- Caminhada de 5 km, aberta a todas as idades e sem fins competitivos. Crianças abaixo dos 12 anos acompanhadas por adultos.
- **Provas EXTRA:** PTN ONE MILE 1609m (escalões de INFANTIS, INICIADOS E JUVENIS M/F) e KIDS RUN (dos 4 aos 8 anos) e BENJAMINS (dos 9 aos 11 anos).

2. ORGANIZAÇÃO

O evento é organizado pelo Município da Covilhã em parceria com o Programa Nacional para a Diabetes, da Direção Geral da Saúde.

Haverá o apoio das Forças de Segurança (PSP e GNR), da Proteção Civil Municipal e dos Bombeiros Voluntários da Covilhã.

3. DATA E HORA

O 3º Encontro a Correr e a Caminhar pela Diabetes vai ter lugar no dia 10 de novembro de 2024, com partida às 09h30 no Complexo Desportivo da Covilhã e chegada no mesmo local.

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÁ

PROGRAMA – HORÁRIO

10 de novembro 2024

08h00 – Abertura do secretariado, no complexo desportivo

08h00 às 9h15 – Levantamento dos Dorsais, no secretariado (os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação)

09h30 – Partida da **Corrida 10km (JUN | SEN e VET M/F)**

09h35 – Partida da **Caminhada 5km**

11h30 – Encerramento do controlo da chegada (META), pelo que a prova terá a duração máxima de 2 horas.

11h35 – **PTN ONE MILE 1609m (INF | INIC | JUV M/F)** – 1.609m (4 voltas à Pista)

11h45 – **BENJAMINS (Crianças dos 9 aos 11 anos)** – 400m (1 volta à Pista)

11h50 – **KIDS RUN (Crianças dos 4 aos 8 anos)** – 200m (1/2 volta à Pista)

12h00 – Entrega dos prémios e lembranças

12h30 – Magusto convívio

4. ESCALÕES

A prova principal de 10km é aberta a Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, federados e não federados, correndo individualmente ou em representação de um clube, associação, etc.

ESCALÕES MASCULINOS FEMININOS	IDADES
JUNIORES	Nascidos em 2005 e 2006
SENIORES	Nascidos em 2004 e anteriores
VETERANOS I	Dos 35 aos 44 anos (feitos até ao dia da prova)
VETERANOS II	Dos 45 aos 54 anos (feitos até ao dia da prova)
VETERANOS III	Dos 55 anos em diante

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ

5. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas através do site www.meutempo.pt até às 23h59 do dia 3 de Novembro de 2024.

A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de chegada.

A validação é feita com a atribuição do dorsal.

A veracidade dos dados fornecidos são da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos do seguro. Não se aceitam alterações dos dados após o fecho das inscrições.

Na vertente corrida, os atletas veteranos podem correr como seniores, os atletas veteranos II podem correr como veteranos I e os atletas veteranos III podem correr como veteranos II ou I, desde que o indiquem na altura da inscrição.

As inscrições incluem Kit de participação.

6. CLASSIFICAÇÕES

Os resultados das classificações são realizados recorrendo a sistema eletrónico de cronometragem, com chip integrado no dorsal.

Haverá uma classificação individual para cada um dos escalões, MASC|FEM.

Haverá uma classificação coletiva:

- **GERAL FORMAÇÃO MASCULINA E FEMININA**, para os escalões de INFANTIS, INICIADOS E JUVENIS MASC /FEM (em separado), contando para esta classificação os 4 melhores atletas a chegar à meta. Em caso de empate, desempata o 4º melhor.

- **GERAL ABSOLUTA MASCULINA E FEMININA**, para os escalões de JUNIORES, SENIORES E VETERANOS I II e III MASC /FEM (em separado), contando para esta classificação os 4 melhores atletas a chegar à meta. Em caso de empate, desempata o 4º melhor.

Haverá prémio especial para a equipa mais numerosa.

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ

7. DORSAIS

O levantamento dos dorsais e/ou kit de atleta será feito no dia da prova, a partir das 08h00 no secretariado instalado no complexo desportivo, junto ao local de partida, para garantir que a prova tem início às 09h30, a entrega de dorsais termina às 09h15.

Para o levantamento do kit e/ou dorsal de outro participante, deverá ser apresentada cópia ou o documento de identificação da pessoa inscrita (cartão do cidadão, ou bilhete de identidade ou carta de condução) e o respetivo comprovativo da inscrição.

Os atletas devem ser portadores de alfinetes para colocação dos respetivos dorsais.

O dorsal deve ser colocado no peito de forma a estar visível.

8. PRÉMIOS/OFERTAS

- Troféu para os primeiros três classificados de cada escalão MASC|FEM
- Troféu para as primeiras três equipas da GERAL FORMAÇÃO E ABSOLUTA MASC|FEM
- Troféu para a equipa mais numerosa

9. ABASTECIMENTO

Haverá um posto de abastecimento aos 5 km, na prova de 10 km, bem como na zona de chegada.

10. REGRAS E COMPORTAMENTOS DESPORTIVOS

- Ocupar sempre a direita da faixa de rodagem, ou outra solicitada pelas entidades competentes, a fim de facilitar o ordenamento do Trânsito.
- 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.

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ

- Recusar assistências não regulamentares.
- Correr com o dorsal que lhe foi atribuído no momento da inscrição.
- Ao inscreverem-se, os participantes aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida, ou alguma situação não prevista no mesmo, devem informar a organização.

11. INFRAÇÕES

- Não cumpre o percurso na totalidade.
- Falsifique qualquer elemento da respetiva inscrição.
- Não efetue o controlo de partida.
- Não usem o dorsal ao peito e visível durante a prova.
- Corra com o dorsal que não corresponda ao nome de inscrição.
- Prejudique intencionalmente outros participantes ou tenha alguma conduta anti-desportiva.
- Não respeitem as instruções da organização.

12. SEGURO DESPORTIVO

A responsabilidade civil associada ao evento e a cobertura de riscos e acidentes pessoais dos participantes estão abrangidas pelo seguro do evento, de acordo com o estipulado pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.

13. RECLAMAÇÕES E PROTESTOS

O protesto deve ser realizado para os elementos da organização da prova, 30 minutos após o anúncio dos resultados da prova.

Caso se aplique júri da prova, o protesto deve ser realizado, em primeiro lugar, via oral. No caso de não concordarem com júri da prova, os atletas ou clubes podem protestar junto do júri de apelo, até 30 minutos após a tomada de decisão do árbitro. Este protesto deve ser por escrito ao júri até 30 minutos após o anúncio dos resultados da prova e

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ

deve ser pago o valor monetário de 76,85€ que será devolvido no caso de ser dada razão aos atletas ou clube.

Dúvidas e reclamações, quanto ao escalão etário, devem ser comprovada mediante apresentação de identificação original (cartão do cidadão).

14. SISTEMA DE CONTROLO

Todos os participantes inscritos na corrida, devem utilizar o chip fornecido pela organização. Cada chip encontra-se codificado para o atleta, sendo pessoal e intransmissível. A leitura do chip só será feita se este for colocado conforme instruções. A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados devido à má colocação do chip.

15. DIREITOS DE IMAGEM

O participante ao realizar a inscrição autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em registos fotográficos ou filmagens durante o evento.

16. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de forma segura e destinam-se apenas para efeitos do seguro, lista de inscritos e elaboração de tabelas com resultados/classificações.

17. BANHOS

Os atletas podem tomar banho nos balneários do Complexo Desportivo da Covilhã. Não podem deixar pertences ou outros bens nos balneários, nomeadamente durante o tempo em que decorre o evento, exceto para equipar e/ou tomar banho.

A organização não se responsabiliza por perdas, roubos ou extravios.

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ

18. SAÚDE E EMERGÊNCIA

Cada participante é responsável pela sua condição e por garantir a inexistência de qualquer indicação médica que limite ou impeça a prática da prova.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes.

Só poderão acompanhar as provas as viaturas identificadas pela organização e das forças de segurança.

19. DIVERSOS

A organização reserva-se no direito de cancelar ou alterar data (s) e percursos e atividades a realizar, em situações adversas e que possam colocar em causa a integridade física dos participantes.

A organização não se responsabiliza por qualquer dano que as provas possam causar, incluindo elementos estranhos ao evento.

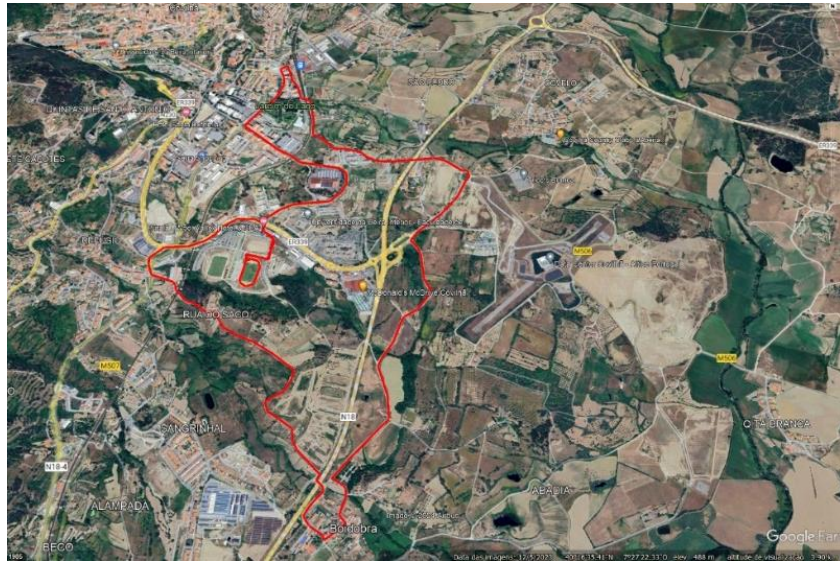
Os casos omissos no presente regulamento são da responsabilidade da organização.

20. PERCURSOS

A marcação dos percursos é da responsabilidade da Organização, realizada com a presença de voluntários em todas as interseções, e ainda, quando necessário, com fitas sinalizadoras e setas indicadoras do percurso.

CORRIDA DE 10KM – com Partida Complexo Desportivo > Alameda Pêro da Covilhã (sentido ascendente) > rotunda do “Império das Carnes” > Eixo TCT > Rua do Saco > Rua do Bairro dos Caldeirões > Rua das Escolas > Rua Direita > Rua da saudade > Rua do Pontão > Rua do Parque Duppigheim > rotunda das oliveiras > rotunda de acesso ao Data Center > estrada do campo de aviação > Rua Irmãos Bonina > Rua Prof. António Esteves Lopes > Alameda da Europa > Avenida da Anil (sentido descendente) > Avenida Infante D. Henrique > Meta Complexo Desportivo.

3º ENCONTRO A CORRER E A CAMINHAR PELA DIABETES | COVILHÃ



CAMINHADA DE 5KM – com partida Complexo Desportivo > Alameda Pêro da Covilhã (sentido descendente) > rotunda das oliveiras > rotunda de acesso ao Data Center > estrada do campo de aviação > Rua Irmãos Bonina > Avenida da Anil > Avenida Infante D. Henrique > Meta no Complexo Desportivo.

