

CORRIDA **SPORT TORTOSENDO E BENFICA**

Edição "Liberdade" 13 DE JULHO de 2024 | SÁBADO | 20H00

REGULAMENTO | **5k CAMINHADA/CORRIDA EM FAMÍLIA**

CORRIDA SOLIDÁRIA | ASSOCIAÇÃO CORDAS - O Gesto que faz a Diferença

1. O SPORT TORTOSENDO E BENFICA com o apoio da Junta de Freguesia do Tortosendo, vão organizar a **5K CAMINHADA/CORRIDA EM FAMÍLIA**, no próximo dia 13 de Julho de 2024. A edição 2024 é referente aos 50 anos do 25 de Abril, designando assim a edição "Liberdade". Esta iniciativa visa incentivar a prática desportiva ao ar livre e ao mesmo tempo promover estilos de vida saudáveis.
2. A prova destina-se a todos os atletas e caminhantes, novos e menos novos, a correr ou andar, netos e avós, pais e filhos, para os que gostam de andar a pé ou simplesmente de correr, federandos ou não, no âmbito da corrida para toda a família, não havendo escalões. Venha participar na festa do desporto.

3. PROGRAMA HORÁRIO

20H00	JUN SEN VET MASC FEM CORRIDA/CAMINHADA EM FAMÍLIA 5K	AV. VIRIATO (Sport Tortosendo e Benfica)	AV. VIRIATO (Sport Tortosendo e Benfica)	10.000m 5.000m
-------	--	--	--	--------------------------

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas através do site www.meutempo.pt até ao **dia 6 de Julho de 2024.**

“5K CAMINHADA/CORRIDA EM FAMÍLIA”

FASE ÚNICA

13/05 a 6/07

5€

O que inclui a inscrição?

- DORSAL + CHIP
- MEDALHA FINISHER

- MEIAS EM3 | CORRIDA
- SEGURO MÉDICO
- ÁGUA, FRUTA E SANDES

- OFERTAS DOS PARCEIROS
- MASSAGEM DESPORTIVA
- VOUCHERS DESCONTO

- O pedido de inscrição é feito através do endereço eletrónico www.meutempo.pt, com regularização/ pagamento efetuado no site de acordo com as normas indicadas.
 - A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de chegada e validada após pagamento.
 - A validação é feita com a atribuição do nº de Dorsal.
 - A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
 - Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições, (6 de Julho de 2024 até às 23h59).
5. As inscrições incluem Kit de participação.
6. Vertente SOLIDÁRIA – **Associação CORDAS – O Gesto que faz a Diferença**
- Com o objectivo de Correr ou caminhar e ao mesmo tempo AJUDAR, por cada inscrição realizada nesta prova, a organização vai doar parte do valor à associação CORDAS localizada na freguesia do Tortosendo.

7. SEGURO DESPORTIVO

A organização da prova, fará um seguro desportivo geral a todos os participantes de acordo com o regime jurídico de seguros desportivos obrigatórios – decreto de lei nº10/2009.

8. A aptidão física dos atletas é da inteira responsabilidade da representação a que estes se encontrem vinculados, pelo que a organização declina qualquer responsabilidade.

9. A participação na prova implica o conhecimento do presente regulamento e compromisso de estreito cumprimento do mesmo.

10. ABASTECIMENTOS

Caso as condições climatéricas sejam desfavoráveis, nomeadamente temperaturas muito elevadas será colocado abastecimento (água) ao **km 3**

11. ZONAS DE PARTIDA E CHEGADA

Só será permitida a presença de atletas e elementos devidamente autorizados e identificados pela organização, não sendo permitida a presença de dirigentes ou familiares.

12. SECRETARIADO

O levantamento dos dorsais poderá ser feito na sede do SPORT TORTOSENDO E BENFICA, a partir do dia 12 de Julho das 15h00 às 20h00 ou então até às 12h00 do dia 13 de Julho.

O levantamento do kit de atleta apenas poderá ser efetuado mediante a apresentação do comprovativo de inscrição que terá recebido na caixa de correio eletrónico indicada no ato de inscrição e após pagamento. Para o levantamento do kit de atleta de outro participante, deverá apresentar cópia ou o documento de identificação da pessoa inscrita (bilhete de identidade, cartão de cidadão ou carta de condução) e o respetivo comprovativo de inscrição.

13. PRÉMIOS

MEDALHA FINISHER PARA TODOS OS ATLETAS

COLETIVO |

TROFÉU para a **EQUIPA/FAMÍLIA** com **MAIOR NÚMERO DE ATLETAS.**

(mínimo 10 participante por Equipa/Família)

14. PROTEÇÃO DE DADOS

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail geral@meutempo.pt. Mais informações sobre a política de privacidade em www.meutempo.pt

❖ PRÉMIOS EXTRA

- TROFÉU PARA **1ª EQUIPA** | PROVA 5K CAMINHADA/CORRIDA EM FAMÍLIA
- VOUCHERS (OFERTA, 50% e 25%)
- INSCRIÇÕES PARA EVENTOS DESPORTIVOS (OFERTA, 50% e 25%)

- ✓ **Alguns Prémios Extra** são sorteados no final do evento, através dos números dos dorsais

15. CROQUI DAS PROVAS

5K CORRIDA/CAMINHADA EM FAMÍLIA

Distância: 5.000m

PERCURSO: Av. Viriato (Sede Sport Tortosendo e Benfica), seguir em direção à rua do calvário, continuar na Av. Viriato em direção aos Pinhos Mansos, **RETORNO** nos PINHOS MANSOS, continuar sobre a Av. Viriato, viragem à esquerda em direção à rua do Calvário seguindo pela rua cabo da aldeia, passagem junto à JF do Tortosendo, seguir em frente em direção ao Lar de Idosos, decida em direção à churrasqueira “As Pontes” seguir em frente até à rotunda, seguir em frente na A.Viriato em direção ao Bairro do Cabeço, **RETORNO** junto ao Parque de S.Miguel, continuar em sentido descendente na A.Viriato em direção à meta.

