



AQUARACE

SESIMBRA

REGULAMENTO

1. CONCEITO DO AQUARACE SESIMBRA

O **AQUARACE SESIMBRA** é uma atividade de promoção da atividade física, disciplina de treino e espírito de equipa. Será realizado em equipas de 4 elementos que têm de efetuar 2 percursos, sendo 10 km em corrida com algum desnível + 3km de canoagem.

No total, todos os participantes percorrerão 13 km.

2. ORGANIZAÇÃO

A organização do **AQUARACE SESIMBRA** está ao cuidado da Associação LIMITED EDITON TEAM, com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra e diversos parceiros.

3. DATA E LOCAL

21 maio 2022 as 9h – Praia do Ouro Sesimbra

4. PROGRAMA-HORÁRIO

07:30 – Check-in e validação das equipas na tenda de secretariado

08:30 – Fecho do secretariado

08:40 – Briefing

09:00 – Partida das equipas em intervalos de 1 minuto

12:00 – Final da atividade e entrega de prémios

5. BREVE DESCRIÇÃO DO AQUARACE SESIMBRA

As equipas compostas por 4 elementos terão de efetuar um percurso com um total de 13 Km, com 10 km em corrida com algum desnível (segmento terrestre) + 3km de canoagem (segmento água). O percurso será assinalado por fitas de balizagem.

Nesse percurso cada atleta da equipa terá como objetivo fazer 3 picagens no respetivo dorsal junto dos nossos colaboradores que se encontram em 3 pontos distintos do percurso.

Funcionamento da atividade:

- Partida de 2 atletas da equipa em conjunto para levar a canoa para a água;
- Partida dos outros 2 atletas da equipa para o percurso de corrida;
- 2 atletas da equipa seguem em canoa até ao ponto de picagem (praia da Califórnia), após picagem retornam ao ponto de partida das canoas;

- 2 atletas da equipa seguem em corrida até ao ponto de picagem (Castelo de Sesimbra). De seguida seguem até ao segundo ponto de picagem (Farol do pontão). Após as duas picagens seguem até ao ponto de partida das canoas.
- Reunião dos 4 atletas no ponto de troca nas canoas;
- Troca dos atletas, os 2 atletas da canoagem regressam em corrida e os 2 atletas da corrida regressam em canoa, efetuando exatamente o mesmo percurso e as mesmas regras dos atletas pelos quais trocaram;
- Reagrupamento da equipa no ponto de partida/chegada da canoagem;
- Chegada à meta dos 4 elementos da equipa (obrigatório).

O segmento terrestre será maioritariamente em zona urbana com passagem obrigatória nos pontos indicados.

Os participantes no AQUARACE SESIMBRA terão acesso ao mapa do percurso dos dois segmentos (corrida e canoagem) em formato GPX e KML nos dias anteriores à atividade, o percurso será também marcado com fitas de balizagem.

Todas as informações e detalhes serão esclarecidas no briefing e diretamente aos capitães das respetivas equipas.

6. BRIEFING

O briefing com todos os participantes será feito junto à zona de partida, antes do seu início. Neste briefing serão prestadas todas as informações da atividade.

A presença no briefing é importante sendo que será a única altura em que se poderão esclarecer dúvidas sobre a atividade. Recomendamos que pelo menos todos os capitães de equipa estejam presentes no briefing.

7. BANHOS

Balneários com água quente disponibilizados na praia do ouro em Sesimbra.

8. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Atletas com idade igual ou superior a 16 anos, contudo convém que os participantes se sintam fisicamente capazes de realizar o proposto, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A execução de cada atividade fica à responsabilidade de cada participante/atleta, não se responsabilizando as equipas que representam, por quaisquer riscos.

Ao aceitarem individualmente participar no **AQUARACE Sesimbra**, todos os atletas devem ter consciente as suas condições de saúde e capacidades físicas necessárias à prática desportiva.

9. INSCRIÇÕES

As inscrições serão **limitadas**.

O pedido de inscrição é feito através do endereço eletrónico www.meutempo.pt, com regularização/pagamento efetuado até ao 15 de maio de 2022 às 23h59 ou até atingir o limite de inscrições.

As equipas deverão nomear um capitão de equipa e o mesmo deverá fazer a inscrição do total dos atletas da equipa.

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 aceita alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições, (15 de Maio de 2022 até às 23h59).

A atividade terá um custo de:

1ª FASE até 30 de abril de 2022

18€ por Atleta não sócio Limited Edition Team;

15€ por Atleta sócio Limited Edition Team;

2ª FASE

20€ por Atleta não sócio Limited Edition Team;

15€ por Atleta sócio Limited Edition Team;

As inscrições serão validadas após a confirmação de pagamento.

10. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

No caso de um participante não poder participar no evento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições

11. DORSAL

Os Dorsais serão entregues ao capitão de equipa na tenda de secretariado, mediante a apresentação da identificação.

Os capitães deverão levantar os dorsais até 30 minutos antes da partida.

Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta.

Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

12. PRÉMIOS E PÓDIOS

- Troféus para as 3 primeiras equipas de cada género (masculinas/femininas/mistas);
- Medalhas de finisher para todos os atletas;
- Brindes oferecidos pelos nossos parceiros;

13. EQUIPAMENTO RECOMENDADO

- Calçado e roupa desportiva confortável;
- 1 mochila ou Camelbak por equipa;
- Muda de roupa para o final;
- 2 Telemóveis protegidos para a água e c/ o contacto da organização (1 por cada 2 elementos da equipa).

As canoas, coletes e pagaias serão alugadas e disponibilizadas para o período enquanto decorrer a atividade.

14. ABASTECIMENTOS

Haverá 1 abastecimento de líquidos a meio da prova e de sólidos e líquidos no final da prova, pelo que cada atleta deve levar a sua água e reforço alimentar que ache adequado para a distância e necessidades.

15. SEGURANÇA

O **AQUARACE SESIMBRA** é uma atividade pensada e organizada pela associação LIMITED EDITION TEAM, importa referir que os atletas estão cobertos por um seguro desportivo no decorrer da prova, No entanto cada atleta deverá garantir a sua segurança.

No segmento terrestre o percurso será maioritariamente em zona urbana e em zonas de passagem de trânsito automóvel, devem por isso os atletas zelar pela sua segurança e cumprir com as regras de circulação em via publica.

No segmento da água todos os atletas deverão **obrigatoriamente** usar colete salva-vidas durante toda a navegação e cumprir com as indicações do responsável pela canoagem.

16. COMPORTAMENTOS ANTI-DESPORTIVOS

O objetivo é participar e divertir, contudo apela-se ao Fair-play pelo que não serão admitidos comportamentos tais como:

- Não respeitar as instruções das regras do **AQUARACE SESIMBRA**;
- Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo, empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas;
- O Atleta é o único responsável pelo transporte de embalagens e resíduos naturais ou não naturais, mesmo que sejam biodegradáveis, provenientes de géis, barras energéticas e ou outras. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-los até à linha de chegada;
- Não é permitido aos atletas atirarem lixo para o chão. Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá de avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado;
- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão. Devem ligar aos números de emergência para ativar os meios de socorro;
- Haverá um tempo limite para a realização da atividade de 3 horas.

17. PENALIZAÇÕES OU DESCLASSIFICAÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso. Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificado);
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificado);
- Altere o dorsal (desqualificado);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 30m);
- Tenha conduta antidesportiva (desqualificado);
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.);
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros (desqualificado).

18. CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos do atleta será por chip eletrónico através do nº do Dorsal que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. Vão existir também 3 pontos de picagem onde os 4 atletas de cada equipa terão de obter todas as picagens para validar a passagem nos pontos de controlo.

19. COVID – 19

Embora a condição legal imposta provocada pela pandemia COVID-19 que levou ao estado de emergência já esteja ultrapassado, alertamos e relembramos que devem ser mantidas as regras básicas de forma a mitigar os riscos ainda existentes associados á COVID – 19, no local de encontro antes e após treino apelamos a que cumpram com o seguinte:

- Manter a distância de segurança dos atletas das restantes equipas;
- Usar máscara juntos dos outros atletas antes e após o treino;

20. CASOS OMISSOS

Serão abordados se e quando necessário.

21. DIREITOS DE IMAGEM

Os inscritos no **AQUARACE SESIMBRA** declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos durante qualquer fase da atividade.

22. MATERIAL INCLUIDO NA INSCRIÇÃO

O valor de inscrição inclui dorsal, chip de cronometragem, tempos online, vídeo de repetição de chegada, diploma digital, seguro de acidentes pessoais, brindes e abastecimentos.

Mapa do Percurso

