



REGULAMENTO

1º - ORGANIZAÇÃO

A GoApe Lda, em Charity partnership com a Associação ALL FOR RAPHA é a entidade organizadora do “COIMBRA 5x500”.

Esta será regida pelo Regulamento Desportivo e Técnico aplicáveis pelo presente e por toda e qualquer outra regulamentação ou interpretação publicada pela organização como adenda ao regulamento e publicada até 5 dias antes da prova.

2º - PROVA

O “COIMBRA 5x500” é uma prova de corrida num novo formato de *SMART RACE* (S.MA.R.T - Self-Management and Recovery Timing).

Uma corrida em que a estratégia de abordagem das diferentes rampas e a gestão do tempo de recuperação podem ser tão importantes como os tempos de corrida.

3º - PERCURSOS

4 rampas de aproximadamente 500m cada e uma rampa de aproximadamente 1000m, em zonas chave da cidade: A prova desenvolve-se entre a Baixa e a Alta, destacando Coimbra e a Alta como Património Mundial da Unesco.

As 5 rampas desenvolvem-se na zona histórica da cidade, em ambiente urbano, com tráfego rodoviário limitado pela PM e PSP.

RAMPA 1 – “QUINCHORRO”



Comprimento: 500m

Início: Cota 18

Fim: Cota 115

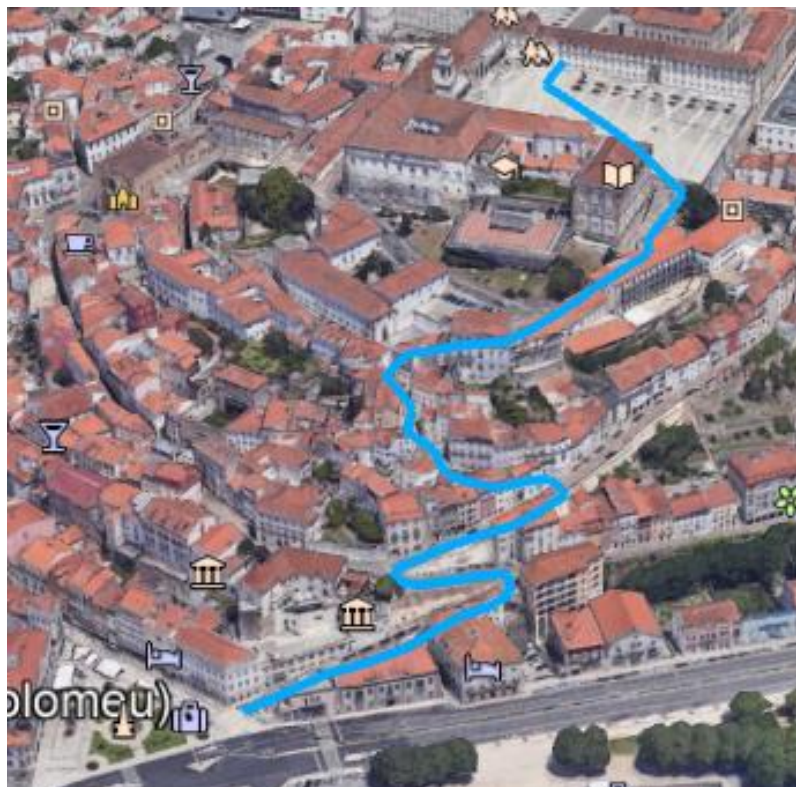
Desnível: 97

Inclinação média: 19,4%

Degaus:192

TME* para atleta da frente(*Tempo Médio Esperado): 2min30seg

RAMPA 3 – “PALÁCIOS CONFUSOS”



Comprimento: 566m

Início: Cota 20

Fim: Cota 115

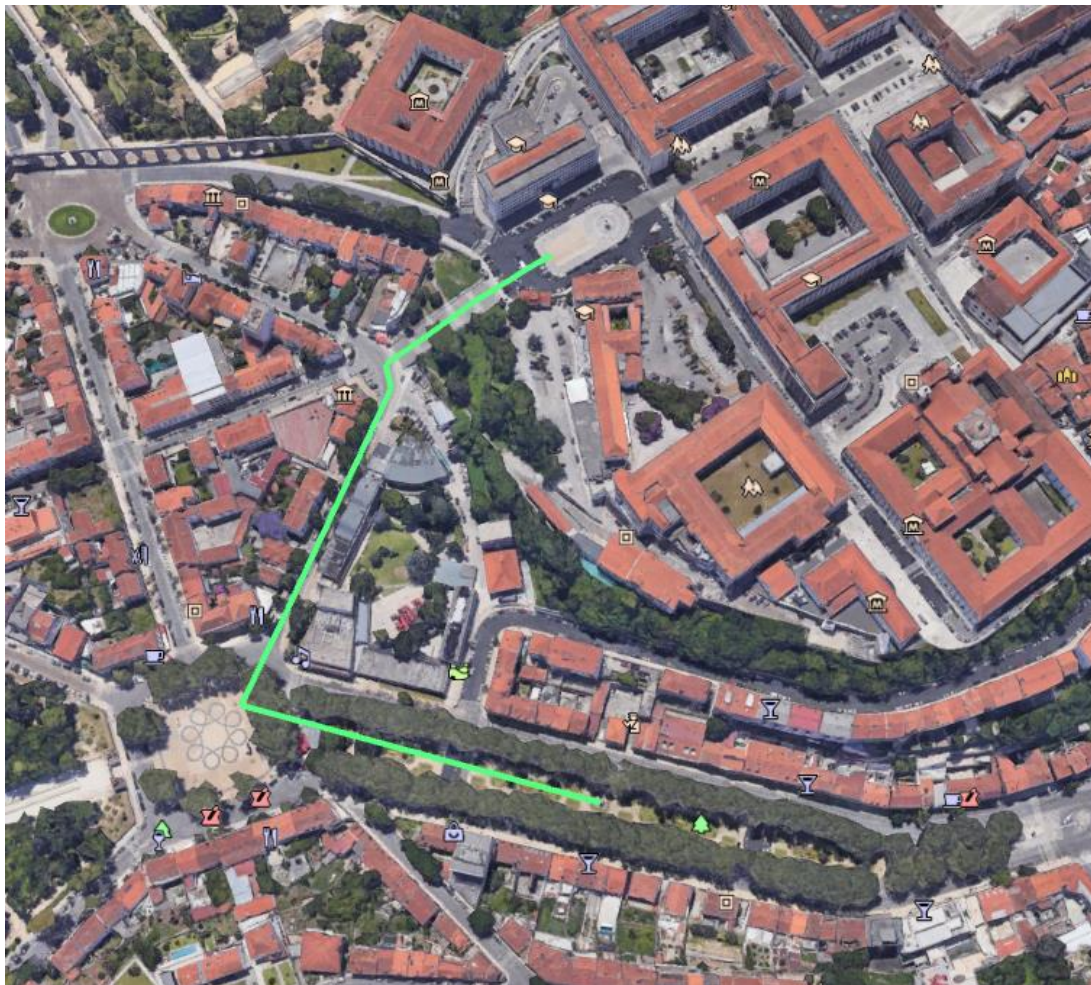
Desnível: 95m

Degraus: 104

Inclinação média: 16,8%

TME para atleta da frente: 02 min

RAMPA 5 – “MONUMENTAIS”



Comprimento: 500m

Início: Cota 49

Fim: Cota 112

Desnível: 63

Degraus: 125

Inclinação média: 12,6%

TME para atleta da frente: 1m45s

A Organização reserva-se o direito de alterar ou substituir alguma(s) das rampas por motivos de força maior, ou alheios à sua vontade, por outra(s) de grau de dificuldade semelhante e sempre tendo em conta o objectivo SMART da prova. Nesse caso os atletas serão informados de qualquer alteração por email, no website da prova e redes sociais próprias e também no briefing do dia da prova.

4º - PARTICIPANTES

A prova é livre e aberta a todos os indivíduos, não sendo necessária licença desportiva.

Poderão participar homens e mulheres.

A idade mínima para participar 16 anos. Os participantes menores de idade têm que apresentar o termo de responsabilidade (disponível na página web da prova) devidamente assinado pelo encarregado de educação e uma cópia do B.I. ou cartão de cidadão do mesmo, quando procederem ao levantamento do dorsal.

Os participantes obrigam-se a usar o dorsal virado para a frente, preso ao equipamento superior através de elementos de fixação ou através de porta-dorsal sendo que deve estar visível ao longo da prova cronometrada e entre ligações.

5º - INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser realizadas, impreterivelmente, até às 0:00 de 15 de Março ou até serem esgotados os slots disponíveis anunciados pela organização após o qual já não serão aceites mais inscrições.

A alteração de elementos (transferência de titular) terá que ser solicitada até 72 horas antes do início da prova.

A forma de pagamento é por referência bancária, através do site da prova em www.multisport.pt

A atribuição do Frontal/Dorsal será determinada pela ordem de pagamento e inscrição.

A taxa de inscrição acima referida inclui:

KIT COIMBRA 5x500

- A participação na prova.
- Abastecimentos durante a prova
- T-shirt alusiva ao evento.
- Dorsal
- Pulseira de Jocker ou equivalente
- Primeiros socorros e assistência médica.
- Seguro de acidentes pessoal.
- Troféus para os 3 primeiros classificados (M/F).
- Prize Money de €250,00 Masculino + €250,00 Feminino em cada rampa
- Medalha de FINISHER para os participantes na ESPECIAL.
- Medalha de FINALIST para os participantes na FINALÍSSIMA.

-O limite de inscrições é de 500 participantes para a primeira vaga e de mais 500 para a segunda caso se esgote a primeira vaga e haja aprovação da D.G.S.

-Valor da inscrição individual:

1ª vaga: €25.00

2ª vaga: €30.00

Lembra-se que para o levantamento tem de apresentar o bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

6º - PRÉMIOS

No final da prova terá lugar a realização da cerimónia protocolar no pódio oficial.

Os três primeiros classificados de cada categoria deverão estar presentes no pódio entrega de prémios e respeitar todas as regras e procedimentos

Os prémios são atribuídos individualmente e intransmissíveis e só serão entregues aos que se apresentem pessoalmente na cerimónia protocolar, sob pena de perderem o direito aos prémios que lhes estiverem destinados, sem que, por isso, se verifique qualquer alteração, quer na classificação, quer nos prémios destinados aos restantes concorrentes.

Na cerimónia protocolar serão entregues os troféus e os Prize Money.

7º - OBRIGATORIEDADES

Os atletas têm obrigatoriamente que completar a totalidade das rampas por forma a ser elegíveis para a classificação final e/ou Prize Money.

8º - COMPORTAMENTO EM PROVA

Na luta por posições, os participantes não devem interferir corporalmente de modo a impedir a progressão de outro. Em situações de conflito ou falta de desportivismo detetadas por controladores, os participantes em causa serão penalizados com a desclassificação, após audição das partes.

A utilização de atalhos ou a saída do circuito num ponto e a entrada nouro ponto distinto terá consequência a desclassificação do participante.

A utilização de linguagem abusiva, profana ou obscena e qualquer outro tipo de comportamento não desportivo será penalizado com a anulação da rampa.

Todo o comportamento antidesportivo e/ou anti ambiental implicará a desclassificação do participante e impossibilitará o mesmo de voltar a inscrever em futuras edições.

9º - ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

O presente regulamento não será modificado na sua generalidade. Compete exclusivamente à Organização aprovar alguma correção que considere oportuna, e promover a mesma junto do secretariado e páginas oficiais da prova.

Qualquer retificação será comunicada, com data de aplicação destas alterações, a todos os inscritos na prova através dos contactos colocados na inscrição ou de newsletter.

10º - INTERPRETAÇÃO E JURISDIÇÃO

Todos os participantes ao inscreverem-se, aderem e aceitam sem restrições o Regulamento em vigor.

Todos os Anexos e Aditamentos terão força de lei, tal como o Regulamento.

À organização não poderá ser imputada qualquer responsabilidade no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causadas pelos participantes, quer tenham estes sido vítimas.

Não será imputada à Organização qualquer responsabilidade quanto a infrações de Leis, Códigos e Regulamentos em vigor, sendo estas responsabilidade dos infratores.

A organização não é responsável pelo estado de saúde dos participantes e alerta para o facto de se tratar de uma manifestação desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica pelo que manifesta desde já esta preocupação a todos os inscritos.

Todas as dúvidas sobre a interpretação do regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisados e decididos pela organização.

A organização do evento reserva-se o direito de aplicar sanções desportivas a qualquer participante que não respeite à letra o presente Regulamento, ou que, por qualquer forma prejudique o bom nome, imagem e

prestígio da mesma ou do Município ou de qualquer outro dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

11º - PUBLICIDADE E IMAGEM

Os participantes são livres de captar imagens fotográficas e vídeo do evento desde que não coloque em causa a prova dos outros participantes.

A organização da prova, respetivos patrocinadores e entidades que colaboram no evento desportivo, reservam-se o direito de utilizar livremente e sob todas as formas, a participação e resultados obtidos pelos intervenientes. A prova poderá ser transmitida em direto ou gravada/fotografada pela Organização ou parceiros e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição ao uso da sua imagem deverão notificar por escrito a organização, caso contrário está autorizada a sua utilização, independente de compensação financeira ou de qualquer outra natureza.

12º - RECURSOS

Só serão aceites recursos escritos, entregues no secretariado oficial, durante os primeiros 30 minutos após a conclusão da prova do interessado.

Recursos sobre as classificações serão apresentados até 30 minutos após a sua divulgação.

Só serão julgados os recursos por escrito e acompanhados de um depósito no valor d (cinquenta euros). Se for julgado procedente, o depósito será devolvido.

Os recursos devem conter informação precisa que suporte o mesmo, incluindo a testemunhas, nomes, contactos e assinatura do responsável

A Comissão Organizadora dará o seu parecer sobre o recurso.

13º - CANCELAMENTO DA PROVA

O Evento poderá ser cancelado em virtude de força maior, designadamente por razões atmosféricas que impeçam a sua realização, por razões de segurança anunciadas pela Proteção Civil ou por questões relacionadas com a saúde dos participantes a indicar pela DGS.

A Prova poderá igualmente ser cancelada a qualquer momento, caso se verifique algum impedimento técnico ou infraestrutural de gravidade extrema e aos quais a organização seja alheia.

Em caso de cancelamento o valor das inscrições será devolvido, deduzindo uma taxa de 10€ para gastos e despesas de seguros e secretariado, num período máximo de 30 dias após a data prevista para a realização da mesma, ou poderá em alternativa ser dada a hipótese ao atleta de escolher participar na nova data do evento em caso de adiamento.

Em circunstância alguma os participantes inscritos poderão reclamar qualquer indemnização de qualquer natureza.

Observação: Todos os atletas e directores de equipa deverão ler este Regulamento Oficial. O desconhecimento das regras nele contido não é justificação para o não cumprimento do presente.

