



XI Prova do Sal

Alcochete, 23 Novembro de 2025 Praia

dos Moinhos

N38°44.912' W008°58.305'

REGULAMENTO

10 Km – Competição na areia e caminhos de terra batida denominada “Prova do Sal”

1. A partida será dada às 10h00 do dia 23 de Novembro 2025, na Praia dos Moinhos em Alcochete.
2. Esta corrida destina-se a todos os atletas federados ou não, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões (idades no dia da prova):

Masculinos		Femininos	
Junior M	<=19	Junior F	<=19
Sub23	20<=22	Sub23	20<=22
Seniores	23<=34	Seniores	23<=34
H35	35<=45	M35	35<=45
H45	46<=55	M45	46<=55
H55	56<=65	M55	56<=65
H65	>66	M65	>66

3. Só poderão participar indivíduos com mais de 16 anos de idade inclusive, desde que reúnam condições de saúde favoráveis à prática desportiva, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
4. Os menores de idade só serão autorizados a participar mediante entrega de Termo de Responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação (modelo anexo).
5. A prova tem a seguinte particularidade técnica:
O percurso decorrerá na zona das salinas do Samouco e da fundação Gonçalves Júnior, acompanhando os tanques das salinas na margem do rio Tejo desde Alcochete até Samouco, em superfície de areia e terra batida durante o período de maré baixa. Existirão 3 pontos de abastecimento de líquidos.
6. Prémios Classificativos: Flor de Sal para os primeiros 3 atletas da geral e de cada escalão.
7. Prémios de Participação: T-shirt, Bolsa de punho (caminhada), Sal (para todos os atletas que concluírem a prova).
8. Desclassificações:
 - Será desclassificado todo o atleta que não cumpra rigorosamente o itinerário e que pratique alguma ação que prejudique o normal funcionamento da prova, assim como demonstre atitudes de antidesportivíssimo
 - A prova terá o tempo limite de 2 horas.

9. O secretariado para o evento funcionará no local de concentração – Praia dos Moinhos a partir das 07:30 h do dia 23 de Novembro de 2025.
10. Casos omissos: Todos os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos pelo Diretor da Prova dos quais não haverá recurso.
11. Inscrições:
- Custo individual de 10€ /Corrida e 8 €/Caminhada até dia 18 de Novembro de 2025;
 - Limitado a 300 participantes;
 - Inscrições através do formulário de inscrição eletrónico em <https://acorrer.pt/eventos/3907/info>
 - A inscrição implica a aceitação do presente regulamento;
 - A inscrição inclui seguro desportivo para a prova;
 - Não serão permitidas alterações;
 - Não serão devolvidas taxas de inscrição, contudo as mesmas podem ser transferidas para outros eventos da Associação Alcochete Aktivo.

Outras Informações:

<https://siteaktivo.wixsite.com/aktivo>

<https://provadosal.blogspot.com/>

Com o apoio de:



Para menores de 18 anos

Termo de Responsabilidade:

Autorizo o meu educando/atleta _____ a participar no evento XIª Prova do Sal, uma corrida de 10km que terá lugar na praia, entre Alcochete e Samouco, no dia 23 de Novembro de 2025 pelas 10:00 e declaro que o mesmo não tem quaisquer contraindicações para a prática desportiva, em conformidade com o n.º2 do artigo 40.º, da lei n.º5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e Desporto). Dou também autorização para que a organização utilize o nome e imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagem do meu educando.

Assinatura do encarregado de educação:

XI Prova do Sal

23 de Novembro de 2025

10h00

Praia dos Moinhos,
Alcochete

N38°44.912' W008°58.305'

