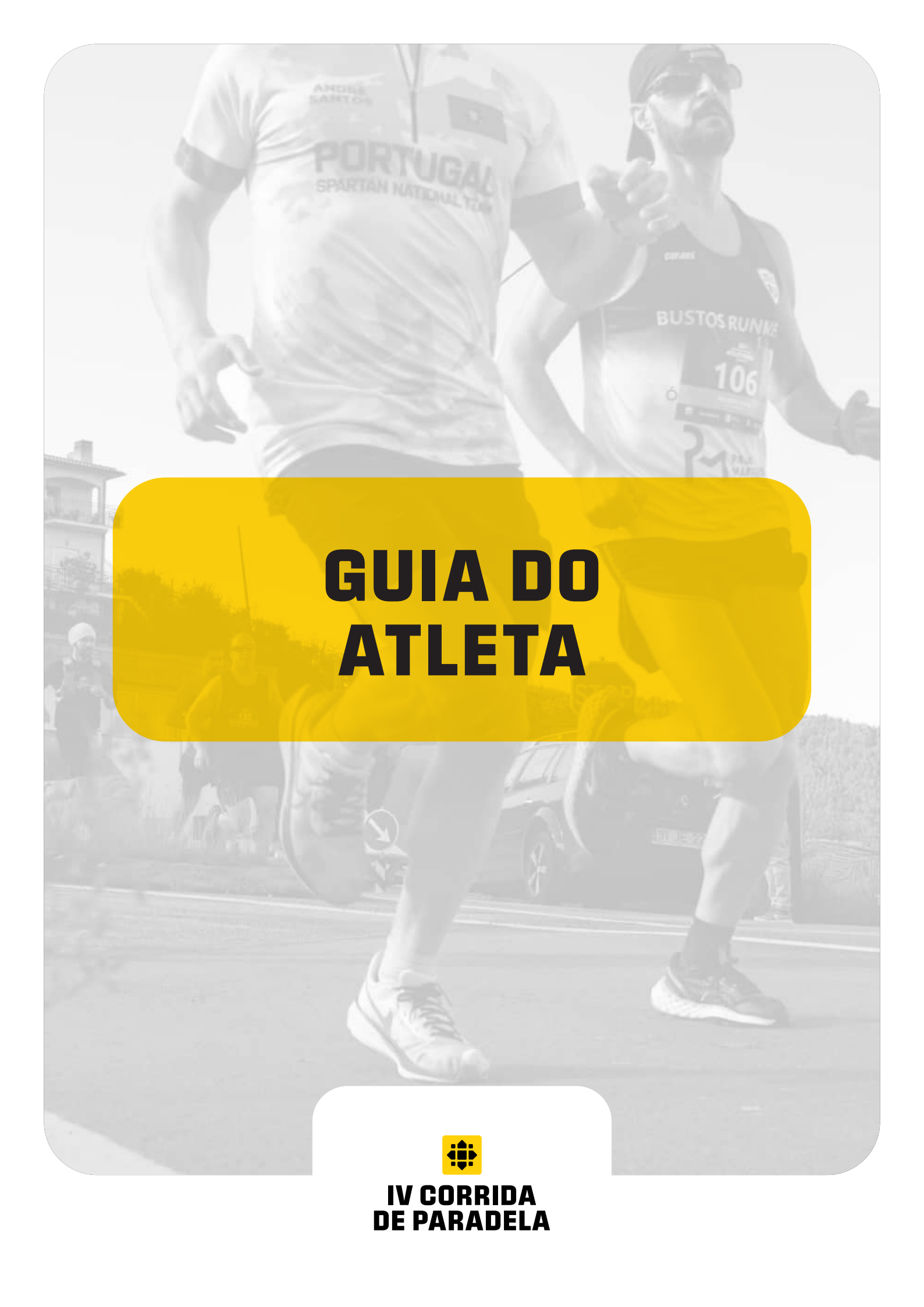




GUIA DO ATLETA



**IV CORRIDA
DE PARADELA**

01. ORGANIZAÇÃO

A **IV CORRIDA DE PARADELA** é uma organização do Centro Desportivo e Cultural de Paradelas do Vouga, com o patrocínio do Município de Sever do Vouga, CIRA – Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro, da TD Crédito e Fundação INATEL.

02. DATA E HORÁRIO**Dia 26 de outubro de 2025**

- Pelas 9h00 **Corrida Kids** – Benjamins
- Pelas 9h15 **Corrida Kids** – Infantis
- Pelas 9h30 **Corrida Kids** – Iniciados e Juvenis
- Pelas 9h45 **Caminhada** de 7Km.
- Pelas 10h00 **Corrida** de 10Km.

03. LOCAL E DURAÇÃO

Todas as provas (corrida, caminhada e corrida kids) terão início e fim **junto à Sede do Centro Desportivo e Cultural Paradelas do Vouga** – Rua Central nº 1808.

Link do local no Google Maps – <https://shorturl.at/SKvKB>

A Corrida terá a **duração máxima de 2h00**, pelo que, após este período de tempo, serão recolhidos os atletas que ainda se encontrem no percurso. A Organização **não se responsabiliza** no entanto pelos atletas que após esse período pretendam continuar no percurso.

04. ESTACIONAMENTOS

De modo a assegurar a segurança e bom funcionamento de todas as provas, **a organização aconselha um estacionamento responsável**, suficientemente afastado da zona de espetáculo. No seguinte mapa sugerimos alguns locais apropriados ao estacionamento.

Mapa na próxima página





Local do evento



Locais recomendados para estacionamento.

05. ABASTECIMENTOS

Na **Caminhada**, haverá **um ponto de abastecimento de sólidos e líquidos** numa zona entremédia do percurso. Na **Corrida** haverá **um abastecimento de líquidos** sensivelmente a meio do percurso. Na zona da meta, estará ainda disponível um abastecimento final para todos os participantes.

06. SEGURO

Todos os participantes estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais. A veracidade dos dados fornecidos é da total responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro. A organização da prova **não se responsabiliza** pelos atletas não federados que tenham qualquer contra-indicação médica para a prática desportiva.

07. ATRIBUIÇÃO E RECOLHA DE KITS

Constituição do Kit:

Os kits do atleta da **corrida, caminhada e corrida kids** são constituídos por uma t-shirt técnica unissex, um dorsal e ofertas diversas dos parceiros e patrocinadores.

Os kits do atleta serão entregues no Balcão de acreditação, nos seguintes locais e horário:

Local: Sede C.D.C. Paradelo do Vouga

- **Dia 25 de outubro:** entre as 15:00 e as 18:00
- **Dia 26 de outubro:** entre as 07:30 e as 09:00

Nota: Em caso de indisponibilidade nestes horários, deverão contactar a organização.

Documentos necessários para a recolha de kit do atleta:

- Apresentação do comprovativo digital de inscrição e documento de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão).
- Levantamento de kit do atleta em nome de outro atleta pode ocorrer desde que sejam apresentados o comprovativo do bilhete e cartão de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão).

Nota Importante: Não serão entregues Kits no local para além das 9:00 do dia prova.

Caso o tamanho da t-shirt escolhida na inscrição esgote, será atribuído outro tamanho o mais aproximado possível que haja disponível.

08. DORSAL

A utilização do dorsal é obrigatória, pessoal e intransmissível, devendo ser colocado na parte frontal da t-shirt. A **organização desqualificará todos os atletas que:**

- Não tenham o dorsal colocado ou que utilizem o dorsal de outro atleta
- Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- Não terminem a prova com o dorsal.

Atletas sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso e não terão acesso às ofertas e benefícios dos participantes

09. ESCALÕES

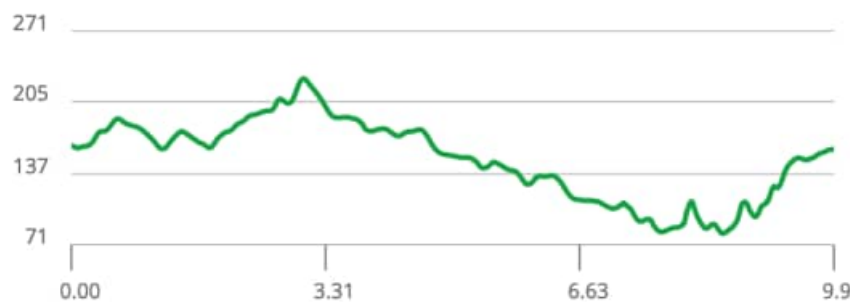
Nestas provas podem participar atletas inscritos em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.

Para efeitos de classificação, serão considerados os escalões da seguinte forma:

- **Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis** (Não competitivos)
- **Sub-23** (18 a 23 anos)
- **Seniores** (20 a 39 anos)
- **Veteranos F40 e M40** (40 a 49 anos)
- **Veteranos F50 e M50** (+ de 50 anos)

ESCALÃO	GÉNERO		ANO NASCIMENTO	DISTÂNCIA [METROS]	HORÁRIO
	MASCULINO	FEMININO			
Benjamins A	x	x	2017 - 2019	500	9h00
Benjamins B	x	x	2015 - 2016		
Infantis	x	x	2013 - 2014	1400	9h15
Iniciados	x	x	2011 - 2012	2800	9h30
Juvenis	x	x	2008 - 2010		
Sub-23	x	x	2003 - 2007		
Seniores	x	x	1986 a 2002	10 000	10h00
Veteranos	x	x	1985 e anteriores		

10.1. ALTIMETRIA CORRIDA



10.2. ALTIMETRIA CAMINHADA



11. BANHOS



- Banhos Femininos
- Banhos Masculinos

12. PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus aos primeiros **três classificados da geral, às três primeiras classificadas femininas e aos três primeiros classificados masculinos de cada escalão**, a cortar a meta. Na caminhada **não haverá Classificações** nem atribuição de Prémio.

Além dos troféus atribuídos a cada escalão, haverá ainda a atribuição dum prémio monetário aos **três primeiros classificados da geral masculina e feminina**.

CLASSIFICAÇÃO	M	F
1º Geral	75€	75€
2º Geral	50€	50€
3º Geral	25€	25€

13. ASSISTÊNCIA

O trânsito automóvel será limitado em toda a extensão do percurso. **A organização da prova disponibilizará aos participantes assistência durante percurso, partida e chegada das provas.**

A equipa médica terá autoridade para retirar de prova qualquer participante que não se revele apto a participar, que tenha recebido cuidados médicos vitais ou que apresente outras impossibilidades que coloque em causa a sua segurança.

Tendo em conta a segurança dos participantes **não será permitida a participação de pessoas, motorizadas, bicicletas (à exceção dos meios da organização), acompanhados por animais, skates ou patins.**

Apesar de todas as licenças e autorizações, quando em via pública, **deverá ser tida em consideração as leis de circulação em vigor.**

14. CEDÊNCIA DE IMAGEM

Ao realizar a inscrição, **o atleta autoriza, de forma gratuita, a cedência dos direitos de captação da sua imagem durante o evento**, somente com a finalidade de as mesmas serem publicadas nas redes sociais do evento gratuitamente, ou futuramente utilizadas em materiais de divulgação de eventos organizados pelo C.D.C. Paradelado Vouga.

15. POLÍTICA DE PRIVACIDADE

A organização do evento tem assente a sua política de privacidade no sentido de cumprir integralmente a vontade dos seus utilizadores, nos termos da Lei nº 10/91, de 29 de Abril, sendo garantido o acesso aos seus dados ou à sua eliminação, bastando para isso entrar em contacto com a organização.

Os dados pessoais recolhidos não serão utilizados com nenhuma finalidade, além do ato de inscrição com o objetivo de acionar o seguro de acidentes pessoais, não serão vendidos ou cedidos a qualquer outra entidade, exceptuando casos jurídicos.

16. PONTOS OMISSOS

Todos os casos omissos neste Regulamento serão apreciados pela Organização e julgados pelo Júri, com base no Regulamento da F.P.A. e Comissão Nacional de Estrada e Corta-Mato.

17. DÚVIDAS

A organização da prova, o C.D.C. Paradela do Vouga, mostra-se disponível para esclarecer qualquer dúvida sobre a prova ou sobre este documento através do e-mail :

centrodesportivoparadela@gmail.com