



## REGULAMENTO ESPINHO BEACH RUN

A **ESPINHO BEACH RUN** é uma organização do Sporting Clube de Espinho/Atletismo António Leitão com o apoio da Câmara Municipal de Espinho e terá a sua **2ª edição na cidade de Espinho, a 29 de setembro de 2019**, nas areias da praia, entre o Rio Largo e a Ribeira de Silvalde com passagem no molhe frontal á piscina. A competição terá dois percursos, um de uma Milha e outro de uma Léguas. Uma prova diferente que será apadrinhada pelo jornalista da RTP, Mário Augusto e pela campeã do Mundo de estrada e pista, Aurora Cunha, e terá como embaixador o atleta de Trail, Hélio Fumo.

A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com **mais de 6 anos de idade, que cumpram as exigências do presente Regulamento.**

Decorrerá em percursos com a extensão de 5000 mts, 1609 mts, 800 mts e 500 mts; todos eles percorridos em areia, com início na Praia da Baía (41° 0'31.00"N) (8°38'46.97"W).

A ESPINHO BEACH RUN, **será disputada individualmente e por Equipas.**

A Caminhada e a prova de Desporto Adaptado terá a participação e apoio do Egoísmo Positivo

### **01. PROGRAMA HORÁRIO**

- **Secretariado para levantamento de dorsal e Kit do participante** – na Junta de Freguesia de Espinho, Rua 23, Nº271, dia 27-09-19 entre as 15h e as 20h e 28-09-19 entre as 10h e as 17h.
- **Concentração dos Atletas** – Praia da Baía, às 08h30.
- **Início da Prova** – Praia da Baía, às 09h30.
- **Benjamins (Feminino e Masculino)** – 500m (início 09h30)
- **Infantis (Feminino e Masculino)** - 800m (início 09h45)
- **Desporto adaptado (Deficientes Intelectuais/Síndrome Down)** – 500m (início 10h00)
- **Caminhada solidária** – 5000m (início 10h15)
- **Iniciados e Juvenis (Femininos e Masculino)** – 1609m (início 10h20)
- **Entrega Prémios Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Desporto Adaptado** (início 10h45)
- **Juniores, Seniores e Veteranos (Feminino e Masculino)** - 1609m (início 11h00)
- **Juniores, Seniores e Veteranos (Feminino e Masculino)** – 5000m (início 11h30)
- **Entrega de Prémios Juniores, Séniores e Veteranos (Feminino e Masculino)** – 1609m (início da prova às 11h35)
- **Entrega de Prémios Juniores, Séniores e Veteranos (Feminino e Masculino)** – Milha (início da prova às 12h00)
- **Fecho da Prova** – 12h30.
- Dependendo do número de inscritos, as diversas provas poderão ter várias partidas.
- Programa sujeito a alterações.

## 02. ABASTECIMENTO

- Não existe abastecimento ao longo do percurso, devendo o atleta levar desde a partida, todo o abastecimento líquido ou sólido, que considerar ser necessário.
- O atleta não pode receber abastecimento de ninguém durante as provas realizadas.
- Haverá abastecimento líquido e sólido, na meta.

## 03. CONTROLO

- Será efetuado registo de passagem manual ou eletrónico ao longo do percurso.
- Os juízes da prova são da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro
- Prova cronometrada por sistema eletrónico através de um chip de uso obrigatório por todos os atletas
- O Chip terá que ser devolvido no final da prova. O seu extravio terá um custo de 10€
- Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá ainda vários postos de controlo que poderão não ser identificáveis pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis ao longo de toda a Prova.
- Será desclassificado o atleta que:
  1. For visto por qualquer elemento da Organização, a receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso.
  2. Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária, ou aceder ao passeio marginal, com a exceção das zonas previstas no percurso das provas.
  3. Não cumpra o presente Regulamento.
  4. Não complete a totalidade do percurso.
  5. Não leve o peitoral bem visível.
  6. Não possua o Frontal na chegada à meta.
  7. Não passe por um ou mais postos de controlo.
  8. Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
  9. Demonstre uma conduta antidesportiva.
  10. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
  11. Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova. Com a exceção da prova de desporto adaptado.

## **04. RESPEITO PELO AMBIENTE**

Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da Espinho Beach Run, recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

## **05. SEGURANÇA**

- Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso.
- Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.
- Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.
- Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão dirigir-se para o posto de controlo caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar apoio para a zona de Meta. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo.
- Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.
- Estará presente uma equipa de primeiros socorros ao longo de todo o percurso e na chegada à meta. Esta equipa estará autorizada a retirar da competição qualquer atleta que manifeste sinais de incapacidade física ou psicológica para continuar a corrida, ou necessidade de receber assistência médica vital.
- Estão disponíveis ambulâncias em diversas zonas de fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias.
- A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequados, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

## 06. INSCRIÇÕES

- As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO.
- As inscrições estão disponíveis até as 24h00 do dia 25 de setembro 2019.
- Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação do presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.
- A inscrição é individual e só é válida após efetuado o pagamento.
- Custo da Inscrição:
  - Até 8 Setembro: **7€/Légua; 5€/Milha; 4€/Caminhada**
  - Até 25 Setembro: **10€/Légua; 7€/Milha; 6€/Caminhada**
- Em caso de cancelamento da inscrição do atleta até à data limite de 25 Setembro, por motivo de doença ou lesão, comprovado com documentação clínica, não haverá qualquer reembolso, mas permitirá a transição da inscrição do atleta para a edição seguinte da Espinho Beach Run.
- Haverá um desconto de 10% para equipas com 10 ou mais atletas dos escalões de juniores, seniores e veteranos, inscritos na Légua ou Milha.
- Cada atleta só se pode inscrever numa prova e num escalão etário.
- Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 25 setembro, data em que termina o período de inscrições na Espinho Beach Run.
- A inscrição para os atletas até ao escalão de juvenis, inclusive, e de desporto adaptado são gratuitas.
- 50% do valor das inscrições na Caminhada Solidária reverte a favor da Instituição "**Cantina Solidária da Paróquia de Espinho**".
- No levantamento dos Dorsais ou no dia da Prova, cada Atleta pode contribuir com um produto alimentar para ajuda da instituição de Solidariedade Social da Cidade de Espinho, "Cantina Solidária da Paróquia de Espinho"

## 07. ESCALÕES

A ESPINHO BEACH RUN, terá os seguintes Escalões Etários para efeitos de classificação e atribuição de troféus, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

- **Benjamins** (Feminino e Masculino): 2008 e posteriores
- **Infantis** (Feminino e Masculino): 2006 e 2007
- **Desporto adaptado**: todas as idades
- **Caminhada Solidária**: todas as idades
- **Iniciados** (Masculinos e Femininos): 2004 e 2005
- **Juvenis** (Masculino e Femininos): 2002 e 2003
- **Juniores** (Masculinos e Femininos): 2000 e 2001
- **Seniores** (Masculinos e Femininos): 1999 e anteriores
- **Veteranos I** (Feminino e Masculino); 40-44 anos
- **Veteranos II** (Feminino e Masculino); 45-49 anos
- **Veteranos III** (Masculino); 50-54 anos
- **Veteranos III** (Feminino); mais de 50 anos
- **Veteranos IV** (Masculino); mais de 55 anos

## 08. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Troféu, para os 3 primeiros atletas masculinos e femininos de cada escalão e de cada competição;

### • Prémios

<b>Légua</b>	Júniore Séniore Masculinos	Júniore Séniore Femininos	Veteranos   Femininos	Veteranos   Masculinos	Veteranos    Femininos	Veteranos    Masculinos	Veteranos     Femininos	Veteranos     Masculinos	Veteranos VI Masculinos
<b>1º</b>	175€	175€	40€	40€	40€	40€	40€	40€	40€
<b>2º</b>	100€	100€	25€	25€	25€	25€	25€	25€	25€
<b>3º</b>	80€	15€	15€	15€	15€	15€	15€	15€	15€
<b>4º</b>	50€	50€	10€	10€	10€	10€	10€	10€	10€
<b>5º</b>	40€	40€	5€	5€	5€	5€	5€	5€	5€
<b>6º</b>	30€	30€							
<b>7º</b>	20€	20€							
<b>8º</b>	15€	15€							
<b>9º</b>	10€	10€							
<b>10º</b>	5€	5€							

<b>Milhas</b>	Júniore Séniore Masculinos	Júniore Séniore Femininos	Veteranos   Femininos	Veteranos   Masculinos	Veteranos    Femininos	Veteranos    Masculinos	Veteranos     Femininos	Veteranos     Masculinos	Veteranos VI Masculinos
<b>1º</b>	Prémio Freedom	Prémio Freedom	Prémio King Sport	Prémio King Sport	Prémio Evoque	3 Porto Cálem LBV	Prémio Evoque	Prémio D'Light Globo	Prémio D'Light Globo
<b>2º</b>	Porto Cálem 30 Anos	Porto Cálem 30 Anos	Porto Cálem LBV	Porto Cálem LBV	Porto Cálem LBV	Porto Cálem LBV	Porto Cálem LBV	Porto Cálem LBV	Porto Cálem LBV
<b>3º</b>	Prémio D'Light Globo	Prémio Tavar	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab
<b>4º</b>	Progresso Plantas	Progresso Plantas							
<b>5º</b>	Barbosa Kekab	Barbosa Kekab							

- Inscrição grátis na edição seguinte da Espinho Beach Run, para o 1º classificado da geral masculina e da geral feminina de cada competição;
- Troféu para as 3 primeiras equipas masculinas e femininas da prova da Légua
- Troféu para as 3 primeiras equipas da prova da Milha.
- Troféu para as 3 primeiras equipas dos escalões de formação.
- Haverá classificação coletiva feminina e masculina na prova da Légua que abrange os escalões júnior, sénior e veteranos. A pontuação de cada atleta corresponde ao valor da sua classificação geral. A pontuação da equipa corresponde ao somatório dos 4 atletas melhores classificados. Vence a equipa com menos pontos. Em caso de empate a equipa vencedora será a que tiver o seu quarto atleta mais bem classificado.
- Só haverá uma classificação coletiva na prova da Milha que abrange os escalões júnior, sénior e veteranos de ambos os sexos. A pontuação de cada atleta corresponde ao valor da sua classificação geral. A pontuação da equipa corresponde ao somatório dos 4 atletas melhores classificados. Vence a equipa com menos pontos. Em caso de empate a equipa vencedora será a que tiver o seu quarto atleta mais bem classificado.
- Haverá Classificação coletiva para os escalões de Formação que abrange todos os escalões de ambos os sexos entre Benjamins e Juvenis. Pontuam os 8 atletas mais bem classificados em cada escalão de cada sexo. Vence a equipa com melhor pontuação. Em caso de empate vence a equipa que tiver melhor classificação no escalão de Juvenis.
- Somente equipas constituídas por um número mínimo de 4 atletas, entre o escalão júnior, sénior e veteranos, poderão ser incluídas na classificação por equipas.
- Somente equipas constituídas por um número mínimo de 4 atletas nos escalões de formação poderão ser incluídas na classificação por equipas.

## **09. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO**

- Camisola Técnica alusiva à Prova.
- Medalha de Finisher
- Outras lembranças a definir.

## **10. SEGURO DESPORTIVO**

- Os atletas durante a realização da prova estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

## **11. RECLAMAÇÕES**

- A classificação pode ser reclamada até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada à organização por escrito. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, número do cartão do cidadão, número do frontal e os motivos da reclamação. As decisões tomadas pela organização são soberanas e não são passíveis de recurso.

## **12. DIVERSOS**

- Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado.
- O levantamento do Dorsal é feito individualmente, mediante apresentação de comprovativo de pagamento da Inscrição na Prova.
- A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso.
- Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.
- Após a prova serão emitidas classificações provisórias. As classificações provisórias são passíveis de serem alteradas, caso se verifiquem erros em termos classificativos. A classificação definitiva será publicada 48 horas após a realização da prova.

## **13. DIREITOS DE IMAGEM**

- O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem, captada nas fotografias e nas filmagens, que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.



## **A LÉGUA E A MILHA, ESPINHO BEACH RUN, A CORRIDA DE AREIA ÚNICA NA EUROPA!**

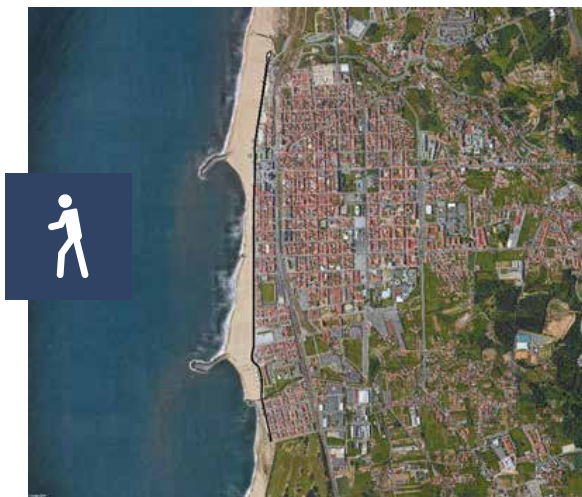
A história desta competição desportiva começou no ano de 2018, com a designação de “ Espinho Beach Run ”, uma corrida inspirada nos treinos que o atleta Olímpico António Leitão e os seus colegas de equipa do S.C.Espinho faziam na década de 80, nas belas praias de cor branca, da cidade de Espinho. Esta também será uma homenagem ao símbolo da Nossa equipa, António Leitão.



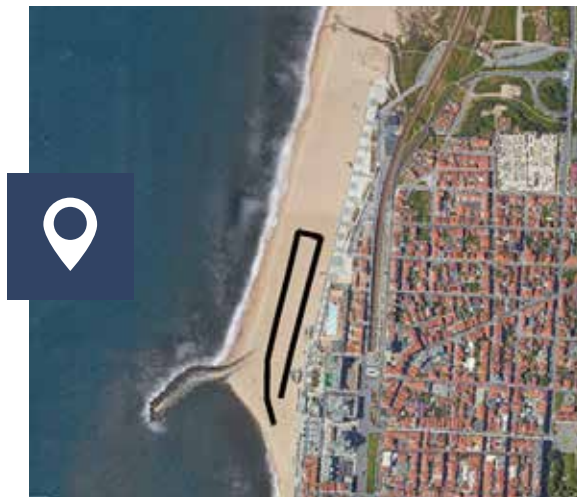


## MAPAS DA PROVA

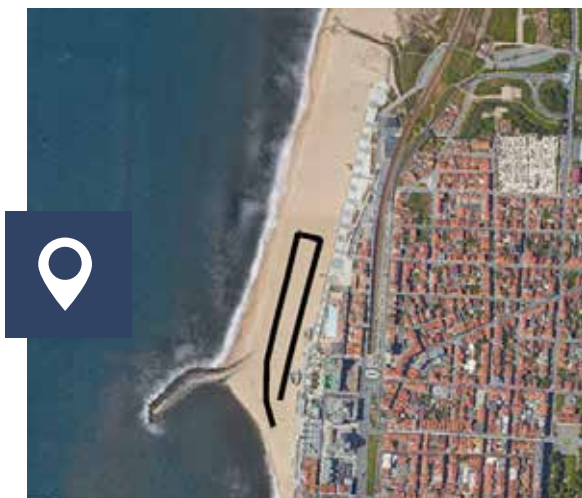
Caminhada 5000m



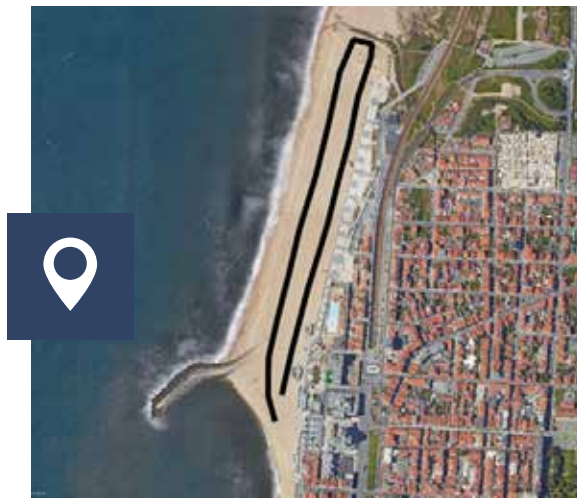
Prova de 500m



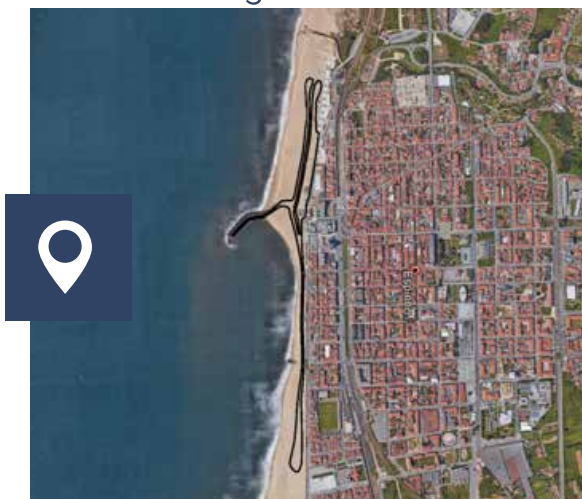
Prova 800m



Prova da Milha - 1609m



Prova da Léguas - 5000m





*somos Tigres*

---

**CONTACTOS / INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES**

[espinho.beach.run@gmail.com](mailto:espinho.beach.run@gmail.com) | [www.facebook.com/search/top/?q=espinho%20beach%20run](https://www.facebook.com/search/top/?q=espinho%20beach%20run) | [www.instagram.com/espinhobeach/](https://www.instagram.com/espinhobeach/)  
[www.lap2go.com/pt/event/espinho-beach-run-2019](https://www.lap2go.com/pt/event/espinho-beach-run-2019)