



# Freguesia de Merelim S. Paio, Panóias e Parada de Tibães

## I Corrida Solidária de Merelim S. Paio, Panoias e Parada de Tibães 2015

21 de março de 2015

### Regulamento



#### 1. ÂMBITO

A I Corrida Solidária de Merelim S. Paio, Panoias e Parada de Tibães 2015 é um evento que visa a recolha de alimentos para entrega à Cáritas de Braga.

Ao mesmo tempo que se promovem os hábitos saudáveis de correr e caminhar, com a componente competitiva de uma prova, alia-se a nobre causa de ajudar.

#### 2. ORGANIZAÇÃO E DATA

A organização é da Junta de Freguesia em colaboração com algumas coletividades, contando com o apoio da Câmara Municipal de Braga, Associação de Atletismo de Braga, Regimento de Cavalaria n.º 6, Instituto Português do Desporto e Juventude e das empresas EDP Gás, DVM Group, Solinca Health and Fitness Club e Ideias Aritméticas.

O evento realizar-se-á no dia 21 de março de 2015.

#### 3. LOCAL DA PROVA E HORÁRIO

A prova realizar-se-á na União de Freguesias, com partida e chegada no Largo de S. Roque, com passagem por Panoias e Parada de Tibães.

A partida para a Corrida será às 16:00 horas, iniciando-se a Caminhada logo de seguida.

#### 4. DESTINATÁRIOS

##### 4.1. Corrida

Podem participar nesta corrida atletas nascidos antes de 1997, inclusive, de todos os âmbitos desportivos, em representação de clubes, individuais ou mesmo populares.



## Freguesia de Merelim S. Paio, Panóias e Parada de Tibães

### 4.2. Caminhada

Nesta caminhada podem participar avós, pais, netos e bisnetos, e todos aqueles que dela queiram fazer parte, uma vez que esta apresenta um caráter de convívio entre os participantes.

## 5. INSCRIÇÕES

As inscrições para a Corrida/Caminhada deverão ser efetuadas até às 24 horas do dia 19 de março, através do site [www.aabruga.pt](http://www.aabruga.pt), ou na junta de freguesia nos horários de atendimento disponíveis.

A inscrição é isenta de qualquer pagamento, contudo, a participação de cada atleta só é consumada pela entrega de pelo menos um bem alimentar no dia da prova, quando do levantamento do kit de participação, no secretariado da prova.

As inscrições devem conter obrigatoriamente os seguintes elementos:

- Nome;
- Número do Cartão do Cidadão / Bilhete de Identidade ou outro elemento identificativo;
- Data de Nascimento;
- Clube (se aplicável);
- Tem seguro (Sim ou Não).

## 6. IDENTIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Os atletas que participam na Corrida devem ser portadores de um dorsal fornecido pela organização.

## 7. PROGRAMA-HORÁRIO / ESCALÕES / DISTÂNCIAS

A Corrida realiza-se a partir das 16:00 horas, em dois escalões (geral masculino e geral feminino), na distância de 8.500 metros para ambos, desde que nascidos antes de 1997.

A Caminhada destina-se a todas as idades, pelo que se realiza em escalão único, logo após a corrida, numa distância aproximada de 3.950 m.



## Freguesia de Merelim S. Paio, Panóias e Parada de Tibães

### 8. ENTREGA DE DORSAIS / KIT'S DE PARTICIPAÇÃO

A entrega de dorsais para a Corrida, assim como os kits de participação para a Caminhada, efetua-se no dia da prova, a partir das 14 horas, junto ao Secretariado da prova (largo de S. Roque, em Merelim S. Paio), contra a entrega do respetivo bem alimentar.

Todos os participantes da Corrida também receberão um kit de participação.

### 9. CLASSIFICAÇÕES

Na Caminhada não há classificação.

Na Corrida serão apuradas classificações individuais nos dois escalões para todos os atletas que terminem a prova. As classificações, salvo casos devidamente ponderados pela organização, serão consideradas definitivas.

### 10. PRÉMIOS

Haverá lembranças para todos os participantes na Caminhada e na Corrida.

Haverá prémio para os três primeiros classificados de cada escalão/género, na Corrida.

O direito aos prémios prescreve com o encerramento da Corrida.

### 11. RECLAMAÇÕES

Eventuais reclamações no que respeita à classificação devem ser apresentadas nos 10 minutos seguintes ao período entre o anúncio da classificação e a entrega de prémios.

### 12. SEGURO

Todos os participantes que não pertençam a um clube ou coletividade com seguro desportivo deverão, aquando da inscrição, fazer referência a esse facto de modo a ficarem abrangidos por um seguro de acidentes pessoais, conforme o definido pelo Decreto-lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro.



## Freguesia de Merelim S. Paio, Panoias e Parada de Tibães

### 13. CASOS OMISSOS

A participação na Corrida e na Caminhada implica a aceitação do presente Regulamento. Todos os casos omissos serão analisados e decididos pela Organização, tendo em atenção os regulamentos em vigor da FPA – Federação Portuguesa de Atletismo e da Comissão Nacional de Estrada e Corta Mato.

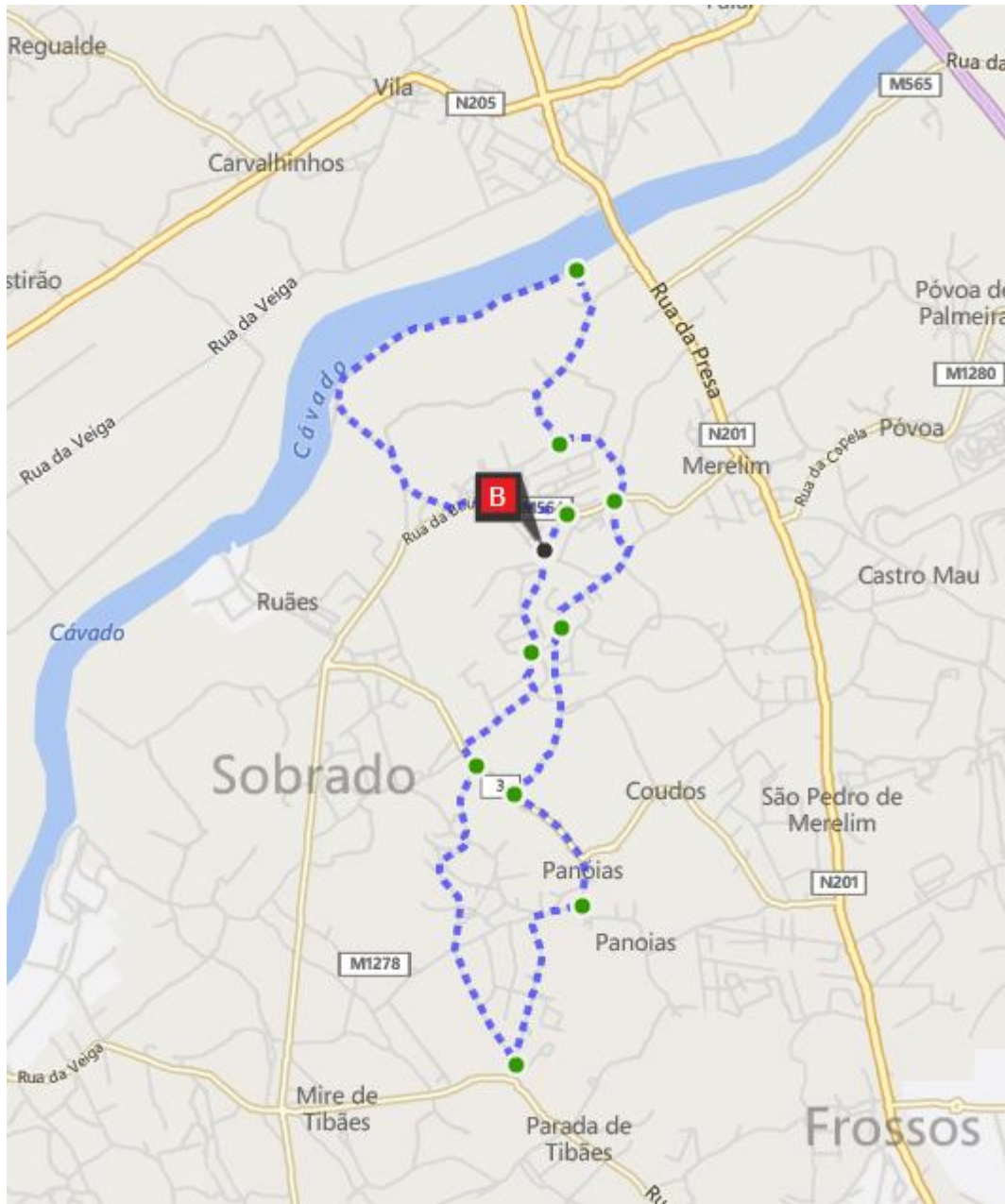
### 14. PERCURSOS

O percurso da Corrida será o seguinte:

Partida do largo de S. Roque pela rua 25 de abril, seguir à esquerda pela avenida Baltazar Nuno Gomes de Castro, virar à direita para a rua do Monte da Forca, em Merelim S. Paio. Já em Panoias, virar à esquerda pela rua dos Quatro Caminhos e virar de imediato à direita para a rua do Monte da Forca. No final desta rua, virar à esquerda para a rua de S. Vicenso e cortar à direita para a travessa das Pontezinhas. Ao fundo desta rua virar à esquerda e virar de imediato à direita pela rua de Penelas, seguir por esta rua e de seguida pela rua da Agrafonte. No final desta rua, já em Parada de Tibães, virar à esquerda pela rua dos Doze Sobreiros. Entrando novamente em Panoias, pela rua do Padrão, virar à direita no largo do Souto, pela rua Padre António Mesquita, virar à esquerda pela rua do Assento e seguir pela rua de S. Vicenso. Virar à direita para a rua da Veiguiinha e seguir até entrar novamente em Merelim S. Paio, pela rua dos Ferreiros. Seguir pela rua Professor Domingos José Ribeiro e virar à esquerda para a rua do Padrão. No final desta rua, virar à direita e, logo de imediato à esquerda para a rua do Quintão. Adiante, virar novamente à direita em direção à rua João Dias Soares, virar à esquerda para a praia fluvial de Merelim S. Paio e seguir pela ecovia. Virar à esquerda na zona do poço e seguir pela rua de Ruães. No final desta rua, virar à esquerda pela rua da Bouça e rua da Cachada. Por fim, virar à direita para a Avenida de S. Roque.



## Freguesia de Merelim S. Paio, Panóias e Parada de Tibães





## Freguesia de Merelim S. Paio, Panóias e Parada de Tibães

O percurso da Caminhada será o seguinte:

Partida do largo de S. Roque pela rua 25 de abril, seguir à esquerda pela avenida Baltazar Nuno Gomes de Castro e seguir em frente pela rua dos Combatentes, em Merelim S. Paio. Já em Panoias, seguir pela rua do Monte da Forca e, no final desta, virar à esquerda para a rua de S. Vicenso, cortar à direita para a travessa das Pontezinhas. Ao fundo desta rua virar à esquerda e virar de imediato à direita pela rua de Penelas, seguir por esta rua e de seguida pela rua da Agrafonte. Logo no início da rua da Agrafonte virar à esquerda pela rua da Fonte. Seguir pela rua do Souto e no largo do Souto, seguir pela rua Padre António Mesquita, virar à esquerda pela rua do Assento e seguir pela rua de S. Vicenso. Virar à direita para a rua da Veiguiinha e seguir até entrar novamente em Merelim S. Paio, pela rua dos Ferreiros. Seguir pela rua Professor Domingos José Ribeiro e virar à esquerda, junto à escola primária para a rua da Escola Primária e ir em direção ao largo de S. Roque, o local de chegada.

