

# REGULAMENTO



## 3ª PROVA ATLETISMO LOUSADO | SINDEQ

11 de Dezembro de 2021

SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021

3ª EDIÇÃO 10km

# ATLETISMO

3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA  
from KIBERA WITH LOVE

TROFÉU JOÃO CARVALHO

INSCRIÇÕES:

[facebook.com/sindeqoficial](https://facebook.com/sindeqoficial)  
[instagram.com/teamsindeq](https://instagram.com/teamsindeq)  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
[famaliacaodesportivo.pt](http://famaliacaodesportivo.pt)



LOUSADO / sindeq

Sindicato das Indústrias e Afins Ugr



PROENSAL



TIAJO

new solution  
digital printing



HB&TB, Lda



MTEX NS

SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021

3ª EDIÇÃO 10km

# ATLETISMO

3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA  
from KIBERA WITH LOVE

TROFÉU JOÃO CARVALHO

LOUSADO / sindeq  
Sindicato das Indústrias e Afins Lda

INSCRIÇÕES:  
facebook.com/sindeqoficial  
instagram.com/teamsindeq  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
famalcaodesportivo.pt



sindeq Famalicao PROENSAL OPTICA MOURA BONFE COMERCIOS DE PORTUGAL mf TIAJO NEW SOLUTION digital printing PINA FERREIRA Orla Montalego CMH SELF HB&TB, Lda UICEN MTEX NS

## MUITO IMPORTANTE

- ✚ É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de dureza média, que junta ao mesmo tempo quilometragem, duração média, terreno misto, com desníveis, exposição ao sol, etc.
- ✚ Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- ✚ Não é prescindível beber no abastecimento e ou alimentar-se convenientemente.
- ✚ A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- ✚ A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- ✚ Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- ✚ Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, **informamos que os abastecimentos líquidos serão fornecidos através de garrafas de plástico. Cada atleta é responsável por levar consigo a (s) garrafa (s) até ao final da prova e ou deixar nos ecopontos distribuídos pelo percurso**
- ✚ A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- ✚ Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.
- ✚ O presente regulamento está sujeito a alterações

SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021

# ATLETISMO

3ª EDIÇÃO 10km

3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA  
from KIBERA WITH LOVE

TROFÉU JOÃO CARVALHO

INSCRIÇÕES:  
facebook.com/sindeqoficial  
instagram.com/teamsindeq  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
famalcaodesportivo.pt

LOUSADO / sindeq  
Sindicato das Indústrias e Afins Lda



## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação

As provas competitivas do evento Prova de Atletismo Lousado | SINDEQ são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos, à exceção da distância para a qual se aceitarão inscrições a partir dos 16 anos. Nestes casos será também necessário o envio à organização de uma “Declaração de Autorização de Participação” assinada pelo Encarregado de Educação (por favor, contactar a organização para o email [geral@sindeq.pt](mailto:geral@sindeq.pt))

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de dureza média, onde estão presentes em simultâneo, quilometragem, curta duração de tempo para a sua conclusão, terreno misto com características planas com desníveis, com trilhos de fácil execução. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento, nevoeiro, em parte do percurso o atleta terá que ter em atenção a circulação de veículos. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades.

### 1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas, ou através de uma ambulância que acompanhará sempre o último atleta.

SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021

3ª EDIÇÃO 10km

# ATLETISMO

3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA  
from KIBERA WITH LOVE

INScrições:  
facebook.com/sindeqoficial  
instagram.com/teamsindeq  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
famalcao-desportivo.pt

TROFÉU JOÃO CARVALHO

LOUSADO / sindeq  
Sindicato das Indústrias e Afins Lda



sindeq, Famalcao, PROENSAL, ÓPTICA MOURA, COMÉRCIOS DE PORTUGAL, mf, TIAJO, NEW SOLUTION digital printing, PINA FERREIRA, Casa Montezelo, CMH, SELF, HB&TB, Lda, UICN, MTEX, NS

## 1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

## 1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

Será no dia 11 de dezembro de 2021, que o Sindeq em parceria com a Junta de Freguesia de Lousado, organizar a terceira edição do evento Prova de Atletismo Lousado | SINDEQ, com uma caminhada Solidária a reverter From Kibera With Love.

A aposta nesta prova surge do reconhecimento das potencialidades fantásticas desta região, com toda a sua beleza e relevo agreste, para a prática da modalidade em franco crescimento em Portugal.

Este evento terá as distâncias de 10 Km e caminhada solidária 3Km. A prova terá um limite de 350 inscrições.

Os participantes percorrerão mais uma vez trilhos ao longo do Rio Ave, por ponte Romana, ponte férrea, travessa Lameirinhas, Igreja de Lousado, Montezelo, casa do Cardeal Cerejeira, largo do Souto, Campo desportivo de Lousado, Melhor fábrica de pneus da Continental-AG, entre outros e por fim o melhor museu ferroviário de Portugal. A vegetação luxuriante e verdejante, com vistas incríveis sobre os espelhos de água do rio Ave!

Todos os participantes devem dirigir-se para o centro do Museu ferroviário de Lousado (local de concentração) de forma autónoma. Os participantes que darão o início do evento serão os inscritos



para a Caminhada Solidária From Kibera With Love, logo de seguida darão início os participantes para a Prova Atletismo Lousado | SINDEQ

**No final das suas provas todos os participantes terão direito a reforço alimentar na meta dentro do Museu Ferroviário de Lousado, como habitual em provas anteriores.**

## 2.2. Programa

### 10 de dezembro (6ª feira)

10h00 – 12h00 – Funcionamento do secretariado na Junta de Freguesia

14h00 – 17h – Funcionamento do secretariado na Junta de Freguesia

### 11 de dezembro (sábado)

10h30 – 12h30 – funcionamento do secretariado Museu Ferroviário de Lousado.

15h00 – partida Caminhada Solidária

15h30 – partida Prova de Atletismo

16h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas 10 Km

17h00 – Chegada prevista dos participantes da Caminhada

17h30- Cerimónia entrega dos trofeus

## 2.3. Mapa/ perfil altimétrico

Ver ponto 2.1. e mais informações em [www.sindeq.pt](http://www.sindeq.pt)

## 2.4. Tempo limite

O atleta que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O tempo para concluir a prova de atletismo de Lousado de **10Km é de 2h30.**

Para a caminhada não haverá tempo limite



## 2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

## 2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

## 2.7. Locais de abastecimento

🚦 Prova de Atletismo Lousado | Sindeq

Abastecimento 1 – Largo do Souto

**Os abastecimentos líquidos serão fornecidos através de garrafas plásticas. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação até final da prova ou deverá deixar nos ecopontos identificados no percurso da prova.**

## 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.9. Penalizações/ Desqualificações

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- 🚦 Não cumpra o presente regulamento;
- 🚦 Não complete a totalidade do percurso;



- ✚ Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- ✚ Não leve o seu número bem visível;
- ✚ Ignore as indicações da organização;
- ✚ Tenha alguma conduta antidesportiva.

**A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.**

## **2.10. Responsabilidades perante o atleta / participante**

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## **2.11. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

Todos os participantes da prova de atletismo e da caminhada solidária serão durante o período associados do SINDEQ para usufruírem do seguro de acidentes pessoais.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição (local, página web)**

A inscrição é realizada *online* através da plataforma *FPA Competições*, podendo ser acedida através do seguinte link: <https://fpacompeticoes.pt/716/inscrever>



### 3.2. Valores e períodos de inscrição

🏃 Prova de Atletismo 10 km

10 € (dez euros)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

🏃 Caminhada Solidária From Kibera With Love 03 km

7 € (sete euros)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

### 3.3. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

### 3.4. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

### 3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

**SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021**

**3ª EDIÇÃO 10km**

# ATLETISMO

**3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA**  
from KIBERA WITH LOVE

**TROFÉU JOÃO CARVALHO**

**INSCRIÇÕES:**  
facebook.com/sindeqoficial  
instagram.com/teamsindeq  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
famalcaodesportivo.pt

**LOUSADO / sindeq**  
Sindicato das Indústrias e Afins Lda



sindeq, Famalicao, PROENSAL, OYICA MACHADO BONFE, COMÉRCIOS DE PORTUGAL, mf, TIAJO, NEW SOLUTION digital printing, PINA FERREIRA, Orla Montalegre, CMH, SELF, HB&TB, Lda, UICEN, MTEX, NS

## 10 de dezembro (6ª feira)

**10h00 – 12h00** – Funcionamento do secretariado na Junta de Freguesia

**14h00 – 17h00** – Funcionamento do secretariado na Junta de Freguesia

## 11 de dezembro (sábado)

**10h30 – 12h30** – funcionamento do secretariado Museu Ferroviário de Lousado.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

## 4. Categorias, Classificações e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

### 4.2. Categorias e prémios

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 11 de dezembro da corrente época competitiva.

Poderão participar na prova atletas em representação de clubes, coletividades, organizações populares, empresas e individuais, federados ou não federados, que se encontrem aptos, física e psicologicamente, para o esforço que lhes é exigido pela sua participação.

Na 3ª Prova de Atletismo Lousado | SINDEQ”, 10.000 metros, podem participar os seguintes escalões:

Seniores masculinos e femininos;

Veteranos masculinos e femininos.

A idade do escalão dos veteranos é considerada à data de realização da prova e é:

V1- [40 anos – 50 anos] e V2 [51 anos-99 anos]

### 4.3. Classificações



Serão apuradas classificações individuais e coletivas na prova dos 10km.

Haverá uma classificação coletiva às três primeiras equipas da geral (mistas), vencendo a equipa que somar maior número de pontos, assumindo que o 1º lugar equivale a 16 pontos, 2º lugar – 15 pontos, ... e assim consecutivamente, aplicando esta forma de pontuação a todos os escalões em competição (juniores masculinos, juniores femininos, seniores masculinos, seniores femininos, veteranos masculinos e veteranos femininos).

As classificações, salvo casos devidamente ponderados, serão consideradas definitivas após a entrega dos respetivos prémios, podendo ser consultadas no secretariado, como através do site oficial da prova.

Em caso de empate ganha a equipa que tiver a melhor classificação e assim consecutivamente.

#### 4.4. Prémios

A cerimónia de entrega de prémios acontecerá no final da Prova.

É obrigatória a presença dos atletas premiados na entrega de prémios, devendo fazer-se acompanhar de um documento identificativo, com fotografia.

Haverá prémios de presença para todos os atletas.

Os primeiros três atletas de cada escalão e género (seniores masculinos, seniores femininos, veteranos masculinos e veteranos femininos), dos 10 km terão direito a um troféu.

Serão atribuídos prémios por equipas às três primeiras equipas da geral, de acordo com o delineado para apuramento para as classificações coletivas.

O direito aos prémios prescreve com o encerramento da 3ª Prova de Atletismo Lousado | SINDEQ (coincidente com a última entrega de prémios).

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

LINK PARA O LOCAL: <https://goo.gl/maps/qiFEnxfzQvQLFWNy7>

SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021

3ª EDIÇÃO 10km

# ATLETISMO

3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA  
from KIBERA WITH LOVE

INScrições:  
facebook.com/sindeqoficial  
instagram.com/teamsindeq  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
famalcaodesportivo.pt

TROFÉU JOÃO CARVALHO

LOUSADO / sindeq  
Sindicato das Indústrias e Afins Lda



## 5.2. Onde ficar

Mais informação em <https://g.page/Vilaprimehotel?share>

<https://goo.gl/maps/S86MWXCKPM6axacw6>

<https://goo.gl/maps/bqezW53SesoDYg957>

## 6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

## 7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## 8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## 10. Casos omissos

SÁBADO 11 DEZEMBRO 2021

3ª EDIÇÃO 10km

# ATLETISMO

3ª CAMINHADA SOLIDÁRIA  
from KIBERA WITH LOVE

TROFÉU JOÃO CARVALHO

INScrições:  
facebook.com/sindeqoficial  
instagram.com/teamsindeq  
Junta de Freguesia de Lousado  
Museu Ferroviário de Lousado  
famallcaodesportivo.pt

LOUSADO / sindeq  
Sindicato das Indústrias e Afins Lda



Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.