

Regulamento Corridas Virtuais

- 1- As Corridas Virtuais são organizadas pela Associação de Desenvolvimento das Terras do Regadio, através do Contrato Local de Desenvolvimento Social- 4G “Ferreira Mais Futuro”, nomeadamente na Ação 1 – Parentalidade Positiva.

- 2- O objetivo principal destas corridas é motivar e inspirar a comunidade a manter-se ativa e promover um estilo de vida saudável, mesmo nestes tempos exigentes. O período de 4 dias para a realização das distâncias visa incentivar os participantes a realizar a atividade em casa ou em curtos trajetos, na sua área de residência, cumprindo com as normas de distanciamento social.

Entidade promotora:

Organismo Intermédio:

Cofinanciado por:



3- Os participantes devem estar conscientes das suas limitações físicas e apenas participar se reunirem as condições ideais de saúde para a prática desportiva. O CLDS não será responsável por eventuais incidentes que ocorram durante a participação nas provas (não há seguro de acidentes associado às inscrições).

4- Para participar os corredores terão que:

a) Inscrever-se na prova que pretendem participar no formulário criado para o efeito e enviar para o nosso email: **ferreiramaisfuturo.clds4g@adtr.pt**

b) Após a confirmação da sua inscrição, cada participante recebe um dorsal personalizado em formato PDF por email.

c) O participante terá de cumprir a distância proposta em cada prova dentro do período (3 dias) definidos. Poderá cumprir a distância a correr em passadeira e em mais do que uma sessão ou treino, pelo que não precisa

Entidade promotora:

Organismo Intermédio:

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



de percorrer a distância proposta de uma só vez.

d) Uma vez concluída a distância, o participante deverá enviar uma foto da aplicação (smartphone ou smart-watch/cronómetro) com a qual tenham feito o registo da participação. O participante poderá enviar para o nosso email: **ferreiramaisfuturo.clds4g@adtr.pt** uma ou mais fotografias. Após o envio das fotos, é enviado um diploma de personalizado em formato PDF por email.

5- Haverá ofertas especiais para os primeiros três classificados de cada escalão. Todo os participantes terão direito a um dorsal virtual e a um diploma de participação.

6- As ofertas serão entregues apenas aos participantes que enviaram fotos da sua participação. A entrega das ofertas é feita por correio na morada definida na inscrição. Devido às limitações atuais, a entrega das ofertas poderá demorar algum tempo.

Entidade promotora:

Organismo Intermédio:

Cofinanciado por:





7- A participação nas provas virtuais deverá cumprir com as regras impostas pela Direção Geral de Saúde, em relação à prática de desporto, na data das mesmas. Pelo que, os participantes não podem correr em grupos e devem evitar o afastamento da sua área de residência.

8- O número de inscrições é limitado.

9- Calendário de provas:

- de 26 de junho a 29 de junho.

Entidade promotora:



Organismo Intermédio:



Cofinanciado por:

