

CORRIDA do TEJO 2009

OEIRAS, 25 de OUTUBRO

Com uma extensão oficial de 10km, a Corrida do Tejo irá aliar todo o seu potencial paisagístico ao novo desafio de quebrar o teu recorde na distância.

Esta prova, aberta a todos os interessados, terá início em plena Avenida Marginal, junto à Estação da CP de Algés, percurso ao longo da mesma e chegada a Oeiras, à Praia da Torre.

Com um percurso fácil, rápido e agradável, é uma prova de corrida a pé e adequada para todos os atletas, corredores de fim-de-semana e todos aqueles para quem a corrida é um prazer.

INSCRIÇÃO – DATAS, LOCAIS E VALORES

08 a 30 de Setembro - 10€

01 a 20 de Outubro - 14€

Edifício Atrium: Divisão do Desporto

Lojas da Sport Zone: Cascais Shopping; Chiado; C.C Colombo; C.C Oeiras Parque e C.C Vasco da Gama

Lojas Nike: C.C Vasco da Gama e Fórum Almada

El Corte Inglés: Lisboa

TAF: C.C Alegro

Internet: www.corridadotejo.com

PARTICIPAÇÃO

As inscrições na corrida estão abertas a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que estejam correctamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo. As mesmas serão encerradas logo que se atinjam as 10.000 inscrições.

Não é permitida a participação de atletas em cadeira de rodas, assim como atletas com patins, skates, bicicletas, carrinhos de bebés e walkmans e não corra com cães. O direito a receber todas as contrapartidas incluídas no preço da inscrição será exercido nos locais definidos pela organização.

A organização reserva o direito de distribuir T-shirt-dorsal de tamanho pré-definido, aos corredores que não o indiquem no momento da inscrição.

A partida estará organizada por tempos, podendo aceder às zonas correspondentes exclusivamente os corredores que tenham indicado a sua marca, através de documento oficial, no acto de inscrição.

A organização reserva o direito de, na entrega da T-shirt-dorsal, solicitar aos corredores inscritos numa determinada zona específica que justifiquem a sua marca nos 10 km (deverá ter sido obtida nos últimos 12 meses, numa corrida de 10 km homologada).

Os corredores que, no momento da inscrição, não indiquem que desejam partir de uma zona específica, perdem esse direito, assim como os corredores que, no dia da

CORRIDA do TEJO 2009

OEIRAS, 25 de OUTUBRO

prova, não levem consigo a pulseira ou outra identificação do seu direito de acesso à zona.

As inscrições que tenham os campos “Sexo” ou “Data de Nascimento” incompletos não entrarão nos prémios por categorias.

Os atletas terão de se fazer acompanhar do seu dorsal e chip no dia da prova, caso contrário não poderão participar.

A inscrição na corrida é pessoal e intransmissível. Não se aceitam devoluções, independentemente da causa ou da importância paga para a inscrição.

PERCURSO

O percurso da prova tem a extensão de 10 km (medição oficial da FPA/CNEC, 27.06.2009).

A partida será dada em Algés, na Avenida Marginal, junto à Estação da CP, seguindo os participantes na direcção da Cruz Quebrada, percorrendo toda a zona ribeirinha e passando, sucessivamente, por Caxias, Paço de Arcos, Santo Amaro de Oeiras, Alto da Barra, estando a meta instalada na Av. Marginal, na Praia da Torre, após inversão do sentido de marcha na rotunda de S. Julião.

TREINOS DE PREPARAÇÃO

A nikerunning e a Câmara Municipal de Oeiras vão organizar sessões de treino gratuitas dirigidas a corredores de todos os níveis.

1º Treino

Sábado, 19 de Setembro

Estádio Nacional (em frente ao Estádio de Honra).

4 Treinos Seguintes:

Todos os Sábados de 26 de Setembro a 17 de Outubro

Oeiras Parque (Ponto de encontro – Loja Sport Zone)

Hora: 10h da manhã

Mais informações em www.corridadotejo.com.

ENTREGA DE T-SHIRT – DORSAL

A entrega da T-shirt Nike Sphere Dry oficial da prova com dorsal impresso será efectuada junto ao Palácio Ribamar, em Algés, numa tenda especialmente preparada para o efeito. Estas T-shirts poderão ser levantadas nos dias 23 e 24 de Outubro, entre as 09h30 e as 19h00.

No mesmo local existirá um espaço dedicado ao atleta onde poderá experimentar os últimos produtos da Nike bem como obter informações adicionais sobre a sua modalidade, o atletismo.

CRONOMETRAGEM/CHIPS

A cronometragem da prova será efectuada por intermédio de chips que deverão ser recolhidos juntamente com a T-shirt-dorsal. A devolução do chip é obrigatória no

CORRIDA do TEJO 2009

OEIRAS, 25 de OUTUBRO

final da prova. O atleta é responsável pelo seu chip e, em caso de perda ou extravio, deverá pagar a importância de 10 Euros. O uso incorrecto do chip implica não aparecer na classificação oficial da prova.

PARTIDA

A partida será dada, às 10.00 horas, na Avenida Marginal, junto à Estação da CP de Algés.

ACESSOS À ZONA DE PARTIDA E ESTACIONAMENTO

Caso opte por deixar o seu carro em Algés, sugerimos que ocupe os Parques de Estacionamento existentes na Avenida de Brasília (lado mar), na zona da Praia de Algés, utilizando a passagem subterrânea da estação da CP para chegar à zona de partida.

Em alternativa poderá ainda ocupar os parques de estacionamento junto ao Largo D. Manuel I, próximo ao terminal de transportes colectivos, em Algés.

A organização oferece ainda a possibilidade aos atletas de estacionarem o carro em Oeiras, viajando gratuitamente na CP até à partida, em Algés. Para o efeito, terá de ser levantada a T-shirt-dorsal nos dias próprios, que servirá como comprovativo de participação. Caso escolha esta opção, poderá utilizar os comboios com paragem em todas as estações, com passagem em Oeiras aos minutos 19, 39 e 59, sendo que o último comboio utilizável será o das 9h19.

ESTACIONAMENTO NA CHEGADA

Para deixar o seu carro ou a carrinha da sua equipa, próximo da meta, utilize os parques junto da estação da CP de Oeiras, viajando gratuitamente na CP para a partida.

TRANSPORTE DE SACOS

Na Estação de Camionagem de Algés, no acesso à Estação da CP (lado terra), assim como no estacionamento da Cipol, junto à linha de partida, os corredores terão ao seu dispor, até às 09h45, duas viaturas destinadas ao transporte do seu saco para o local de chegada, uma junto à bomba de gasolina da Cipol e outra no terminal de camionagem. A identificação será feita pelo número da T-shirt/dorsal.

CHEGADA

A Meta estará instalada na Praia da Torre, em Oeiras. No final do percurso, os atletas contornarão a rotunda Este de Carcavelos (junto ao Forte de S. Julião da Barra), voltando para Oeiras e terminando em plena Marginal, sentido Oeiras-Lisboa).

Passando a meta, e antes de sair da Marginal, os atletas deverão retirar os Chips e entregar nos locais próprios, recebendo depois o saco oferta da organização. Saindo desta área, os atletas terão à sua disposição uma área de retorno à calma, com massagens e aulas de relaxamento, assim como tendas onde poderão obter alimentos sólidos e líquidos para a sua hidratação e reabilitação.

CORRIDA do TEJO 2009

OEIRAS, 25 de OUTUBRO

DEVOLUÇÃO DE SACOS

A devolução dos sacos será feita na entrada da Piscina Oceânica, contra a apresentação do dorsal.

BALNEÁRIOS

Duche gratuito, para os corredores, nos balneários da Piscina Oceânica, a 250 metros da meta.

ASSISTÊNCIA MÉDICA

A organização irá dispor de serviço médico especializado, com ambulâncias distribuídas ao longo do percurso e tendas na zona de meta, com médicos especializados.

No final da prova também será disponibilizado um serviço de massagens, para todos os atletas que o pretendam.

CONTROLO ANTI-DOPING

O controlo anti-doping poderá ser efectuado de acordo com a normativa vigente da IAAF.

REGRESSO A ALGÉS

No regresso a Algés, os corredores poderão utilizar, gratuitamente, os comboios da CP, com paragem em todas as estações.

Para a ligação da zona da meta com a estação da CP de Oeiras, utilize os autocarros da Câmara Municipal de Oeiras, no lado oposto da Estrada Marginal, com acesso pelo túnel.

PRÉMIOS

Para todos:

T-shirt Nike Sphere Dry, medalha de participação, CD da prova e Diploma de participação.

Geral:

3 primeiras femininas e 3 primeiros masculinos – Taças e material Nike

Geral colectiva:

3 primeiras equipas femininas (3 elementos) - Taças e material Nike

3 primeiras equipas masculinas (5 elementos) - Taças e material Nike

Os prémios serão entregues no dia da corrida, num pódio existente para o efeito.

DESQUALIFICAÇÕES

O serviço médico da competição, bem como qualquer juiz árbitro estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que:

- Manifeste mau estado físico.

CORRIDA do TEJO 2009

OEIRAS, 25 de OUTUBRO

- Não realize o percurso completo.
- Não tenha dorsal, ou este não seja visível, e Chip.
- Esteja a correr com o dorsal ou chip de outro atleta.
- Manifeste comportamento anti-desportivo.

RECLAMAÇÕES

As reclamações deverão ser efectuadas de acordo com a normativa da IAAF e da FPA, juntando 40 euros à reclamação. Este valor ficará depositado até que se resolva a reclamação apresentada, demorando o tempo necessário para comprovar e consultar os dados apresentados. O valor será restituído se a reclamação for justificada.

CLASSIFICAÇÕES

As classificações oficiais dos corredores são da exclusiva competência dos membros do Comité Organizador e serão publicadas em www.corridadotejo.com

AVISOS

A Corrida do Tejo terá abastecimentos (águas) durante o percurso e no final, à saída dos corredores de chegada.

A Câmara Municipal de Oeiras celebrou um contrato de seguro para cobertura dos riscos de acidentes pessoais dos corredores, durante a prova. No entanto, a CMO não se responsabiliza por qualquer acidente que possa ocorrer motivado pela participação na mesma.

Estão assegurados serviços de controlo do trânsito, segurança, primeiros socorros e comunicações com a PSP, corporações de Bombeiros Voluntários do concelho.

RESPONSABILIDADE

A responsabilidade da participação no evento pertence aos participantes. No momento da sua inscrição, o participante, declara encontrar-se fisicamente apto para o evento. A organização declina toda a responsabilidade dos danos que os participantes possam sofrer durante a prova, quer sejam provocados pelos próprios ou por terceiros.

ACEITAÇÃO

Todos os participantes, ao fazer a inscrição, aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, deve informar o Comité Organizador.

MAIS INFORMAÇÕES

Telefone: 214 408 540

E-mail: ddesporto@cm-oeiras.pt

Internet: www.corridadotejo.com