



## GOSTARIA DE PARTICIPAR NA 7ª CORRIDA FERNANDA RIBEIRO NO PRÓXIMO DIA 10 DE OUTUBRO ?

A Cidade da Maia recebe no dia 10 de Outubro de 2021, a 7ª edição Corrida Fernanda Ribeiro Tranquilidade, uma organização da EventSport e Academia Fernanda Ribeiro com o apoio da Câmara Municipal da Maia. A 7ª Corrida Fernanda Ribeiro é composta por uma **Corrida de 10 Km (10h00)** e uma **Caminhada de 4 Km (09H00)**.

**Corrida de 10 Kms**

**Caminhada de 4 Kms**

### INSCREVE-TE NO CLUBE PT ZONA NORTE ATÉ AO PRÓXIMO DIA 4 DE OUTUBRO

#### PREÇOS:

<b>CORRIDA 10 Kms</b>		<b>Caminhada 4 Kms</b>	
Sócio Clube PT(efetivo, auxiliar, praticante):	<b>8,00€</b>	Sócio Clube PT(efetivo, auxiliar, praticante):	<b>5,00€</b>
Funcionários do Grupo Altice Portugal no ativo:	<b>9,50€</b>	Funcionários do Grupo Altice Portugal no ativo:	<b>6,50€</b>
Não Sócio Clube PT:	<b>10,00€</b>	Não Sócio Clube PT:	<b>7,00€</b>

Todos os participantes têm direito a Medalha de Participação, T-Shirt Técnica, Dorsal, Água Vitalis, Seguro Desportivo Tranquilidade, Saco, Diploma de Participação, Massagem e assistência médica do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa.

Ao inscrever-se no evento, está de imediato a aceitar o código de conduta no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva (Orientação nº36/2020 da DGS)

#### INSCRIÇÕES E PAGAMENTOS:

**(ATÉ AO DIA 4 DE OUTUBRO )**

BASTA RESPONDER A ESTE E-MAIL DANDO OS SEUS DADOS PESSOAIS:

**Nº SÓCIO (Nº DE FUNCIONÁRIO,) NOME, DATA DE NASCIMENTO, Nº BI, TAMANHO DE T'SHIRT, CONTACTO MÓVEL, INDICAÇÃO DA PROVA A QUE SE ESCREVE**

#### **PAGAMENTOS (ATÉ À DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES – 4 DE OUTUBRO):**

Deverá ser efetuado na totalidade até à data limite das inscrições, caso não seja cumprido o prazo a inscrição será considerada sem efeito.

O pagamento poderá ser efetuado diretamente na secretaria do Clube PT Zona Norte ou por transferência bancária para o IBAN: **PT50003520660008486913035**

Caso seja efetuada transferência bancária, deverá ser remetido o respetivo comprovativo para um dos e-mail 's: [zn@clubept.pt](mailto:zn@clubept.pt) OU [cptnorte@sapo.pt](mailto:cptnorte@sapo.pt).

**NOTA: AS INSCRIÇÕES ESTARÃO SUJEITAS A DISPONIBILIDADE, OU SEJA, ESTA PROVA TEM UM LIMITE MÁXIMO DE PARTICIPANTES E ASSIM QUE ESSE FOR ATINJIDO SÃO AUTOMATICAMENTE ENCERRADAS AS INSCRIÇÕES.**

## AS CORRIDAS

Serão duas as corridas:

- Caminhada: distância de 4 kms, não terá carácter competitivo. É aberta a todos os participantes, sem limite de idade
- Corrida de 10 kms, é destinada a atletas federados e não federados, de ambos os sexos (**maiores de 18 anos**)

### PERCURSOS:



**A CONCENTRAÇÃO DE TODOS OS ATLETAS PARTICIPANTES DEVERÁ SER FEITA A PARTIR DAS 08H30 NO LOCAL DA PARTIDA DA PROVA, JUNTO DA CÂMARA MUNICIPAL DA MAIA.**

### MEDIDAS DE SEGURANÇA:

A organização aconselha que os atletas, ou outros, com tosse, febre, dificuldade respiratória, diarreia ou outros sinais/sintomas do COVID-19, não se desloquem até ao local do evento. Durante o aquecimento realizado antes da partida é obrigatório o uso máscara. É aconselhado pela organização algum distanciamento no sentido de evitar o contato físico. Será criada uma zona de Isolamento e Monitorização para os casos suspeitos de infeção por COVID-19.

Solicita-se a todos os atletas a maior atenção aos conselhos que serão transmitidos frequentemente pelo speaker da prova.

Haverá controlo obrigatório de temperatura aos atletas e aos elementos da organização, no início da corrida, com termómetro contactless;

#### Na Partida:

No momento da partida, serão implementadas as seguintes normas aconselhadas com as recomendações da World Athletics;

É obrigatório o uso de máscara, a qual poderá ser retirada durante a corrida apenas quando houver distanciamento físico entre os atletas (mínimo 200 metros após a linha de partida).

A abertura das câmaras de chamada para a partida será feita quando faltarem apenas 10 minutos para o trio de partida;

Distanciamento físico: serão formadas separações intermédias para fracionamento de grupos de atletas;

Caso seja necessário, serão aumentados os grupos de partida, para possibilitar um maior distanciamento dos atletas;

O tiro de partida para cada grupo será dado com alguma distância temporal. Por esse motivo, para efeitos de classificação será tido em conta o tempo oficial de prova e não o tempo ilíquido.

#### Durante a corrida:

Depois da partida, as máscaras poderão, sob a responsabilidade dos atletas serem retiradas, mas nunca nos primeiros 200 metros que estará assinalada.

No final da corrida, ao cruzarem a meta, todos os atletas receberão uma nova máscara, para voltarem a colocar na cara.

#### Depois da Corrida:

Todos os participantes, imediatamente após a passagem da linha da meta, irão receber máscaras que devem ser logo colocadas, desseguida devem abandonar imediatamente a área de meta de modo a evitar aglomeração de atletas, com a exceção dos que necessitarem de apoio médico;

Os atletas que vão ao pódio serão orientados para a zona reservada a esse fim e é obrigatório o uso de máscara;

Não são permitidas entrevistas ou pequenos comentários à imprensa ou outro nos primeiros 100 metro da linha de chegada.

Aconselha-se a audição das instruções do speaker da prova.

#### Pódio:

Todos os elementos participantes na cerimónia do pódio, devem usar máscara, mesmo no momento da receção da medalha ou outro prémio.

Não são permitidos cumprimentos "clássicos" de felicitação (que envolva contato físico direto) no ato da entrega das medalhas/prémios;

São permitidas fotos ou entrevistas com máscara desde que haja condições no local e com distanciamento mínimo de 2 metros entre o atleta e o profissional de imagem/som ou outros;

Todos os elementos que assistirem à cerimónia de pódio, devem guardar algum distanciamento e é obrigatório o uso de máscara;

As medalhas ou outros prémios devem estar desinfetados antes da entrega aos atletas.

### LEVANTAMENTO KIT'S E DORSAIS:

**Câmara Municipal da Maia**

**Dia 8 de Outubro das 10h00 às 20h00**

As filas de acesso aos balcões deverão ter um corredor com pelo menos 2 metros de largura, no qual estará assinalado o distanciamento de 2 metros entre as pessoas da fila (assinalado no chão). Todas as pessoas são obrigadas a cumprir a distância de segurança, sendo uso de máscara obrigatório (o uso de viseira facultativo) para os participantes como para os elementos da organização no momento do levantamento dos dorsais/kits.

**De acordo com o protocolo de saúde, no levantamento dos dorsais e "kits" de participação, todos os elementos da organização e participantes, terão de apresentar o certificado digital de vacinação válido ou de um teste negativo ao novo coronavírus.**

Não haverá entrega de kits de participação no dia do evento (exceto participantes residentes fora do Porto).