



Granfondo da Arrábiada 2019

REGULAMENTO

APRESENTAÇÃO

1. O Granfondo da Arrábida é um evento desportivo de cicloturismo enquadrado no conceito designado por Granfondo e no definido pela Federação Portuguesa de Ciclismo e UCI como prova aberta, respeitando a respetiva regulamentação, bem como as regras do Código da Estrada. É uma manifestação desportiva com fins de ócio, turísticos ou culturais, características implícitas a esta vertente do ciclismo e sem carácter competitivo. A participação é limitada a veículos de duas rodas - bicicleta de estrada, de montanha ou tandem - não motorizados. São admitidos todos os ciclistas, ciclo-desportistas e cicloturistas federados ou não federados, de ambos os sexos e maiores de 18 anos, ou maiores que 16 anos, exclusivamente no mediofondo, desde que federados na FPC. Os participantes devem adotar o seu ritmo em toda a extensão do percurso, sendo-lhes cronometrado, por meios eletrónicos, o tempo que demorarem a completar a totalidade do percurso e determinados segmentos se anunciados pela organização.

DATA E PERCURSOS

2. O Granfondo da Arrábida será realizado no dia 17 de Março de 2019, com início às 8:30 horas, no Castelo de Sesimbra, terminando no mesmo local, inserida na estrutura da prova profissional Clássica da Arrábida. A abertura das Box's de partida inicia-se às 08:00 horas, o fecho do controle de partida (km 0) será às 08:40 horas e o controlo de meta às 14:00 horas. A partida será realizada com um mínimo de 1km de andamento controlado antes de se iniciar o andamento livre.
3. No dia do evento existirão 2 percursos. O Granfondo terá uma extensão de 130km e 1700D+ e o Mediofondo com 90km / 1200D+. Os participantes poderão decidir durante o percurso qual a extensão que desejam completar, sem prejuízo da respetiva classificação. Em qualquer dos casos é obrigatório o uso de capacete devidamente homologado, o não cumprimento desta regra implica a exclusão imediata do atleta.
4. A organização fornecerá atempadamente, no site do evento www.arrabidagranfondo.com e no *info pack* do participante, informação detalhada sobre os vários percursos, nomeadamente: distância, altimetria, principais subidas com gráfico de distância e declive, pontos de abastecimento e de assistência aos atletas e horário de encerramento dos pontos de controlo; a qual constituirá o Anexo B ao presente regulamento.



PARTICIPAÇÃO

5. O Granfondo da Arrábida terá um limite de 1000 participantes no conjunto das duas distâncias, que deverão efetuar a sua inscrição através do Web Site oficial www.arrabidagranfondo.com ou na página do evento no Web site do parceiro de inscrições PROZIS.
6. O custo da inscrição até dia 31 de Dezembro (1ª fase), inclusive, será de 30 euros para atletas federados na Federação Portuguesa de Ciclismo – FPC ou federação de ciclismo de outro país, com licença desportiva válida no dia do evento e 33 euros para todos os atletas que necessitam do seguro contratado pela organização exclusivamente para esta prova. Entre 01 de Janeiro e as 23:59 horas do dia 11 de Março (2ª fase), os valores indicados sofrerão um agravamento de 3 euros face à 1ª fase. Os atletas federados na Federação Portuguesa de Ciclismo e Utilizadores de Bicicleta (FPCUB), assim como os federados na Federação de Triatlo de Portugal terão que subscrever o seguro já que os seguros contemplados nas suas licenças não cobrem este tipo de eventos. Após 11 de Março a organização poderá disponibilizar inscrições em número limitado, que poderão ter um custo acrescido de 5 euros. Os participantes federados deverão indicar o número de inscrição/licença federativa, no ato de inscrição e em caso de acidente/sinistro têm que acionar o seguro da federação. Todos os sinistrados serão responsáveis pelas eventuais franquias do seguro, quando exigidas. Nas inscrições realizadas após o dia 5 de Março, o dorsal não será personalizado com os dados do participante.
7. Os atletas poderão participar de forma individual ou em duplas masculinas, femininas ou mistas, em qualquer das distâncias. Para efeitos de classificação considera-se o tempo da dupla o do segundo elemento a passar a linha de meta. Os atletas participantes em duplas não serão classificados nos rankings individuais. As duplas serão desclassificadas se os ciclistas passarem nos pontos intermédios ou na meta com uma diferença entre si superior a 1 minuto. Se um dos elementos de uma dupla desistir é permitido ao outro continuar em prova, contudo não lhe será atribuída classificação.
8. Após completar a inscrição, o participante receberá por email uma referência multibanco para efetuar o pagamento, com validade até ao final da respetiva fase de pagamento. A ordem de pagamento será adotada para atribuição da ordem dos dorsais. A inscrição só é considerada validada após pagamento, sendo eliminada caso não seja regularizada no período de tempo indicado. Para uma nova inscrição terá de ser feito um novo registo na página de inscrições do evento, sendo atribuída uma nova referência MB com preço correspondente à fase actual. Em qualquer circunstância poderá solicitar colaboração ou esclarecimentos adicionais para o email do evento granfondoarrabida@gmail.com. O pagamento poderá ser efectuado igualmente por VISA/Mastercard ou Paypal
9. Após validação de uma inscrição não poderá ser solicitada a sua anulação. Contudo poderá ser solicitada à organização a sua transmissão para outro atleta, até à data do fecho das inscrições. Outros casos excepcionais serão avaliados pela organização, como seja a passagem de uma inscrição para outro evento, por motivo de doença ou outros que justificadamente impossibilitem a participação do atleta.



10. A inscrição no Granfondo da Arrábida confere aos participantes os seguintes direitos:

- Participar nas atividades inseridas no evento
- Frontal personalizados com nome do atleta e da equipa
- Plano de treino genérico
- Oferta de brindes de patrocinadores
- Abastecimentos líquidos e sólidos durante os percursos
- Assistência mecânica na partida
- Primeiros socorros durante os percursos
- Seguro de acidentes pessoais para atletas não federados na FPC
- Cronometragem do tempo de percurso através de chip electrónico
- Atribuição de classificação geral e por escalões para os participantes no Medio e Granfondo
- Acesso a balneários para banho
- Frontal e Diploma de finisher em suporte digital
- Medalha finisher

INÍCIO E DINÂMICA DE PROVA

11. A partida para o Granfondo, Mediofondo e Minifondo será dada em simultâneo, com os participantes a serem distribuídos por Boxes de partida. A distribuição será feita exclusivamente por ordem de pagamento. Cada uma das boxes terá 200 lugares, podendo existir uma zona reservada, para convidados, na frente da primeira box.
12. Uma das tradições dos Granfondos é a cronometragem do tempo estatístico de cada participante. No Granfondo da Arrábida irá ser utilizado um sistema eletrónico, intransmissível e de uso obrigatório. O uso incorreto do chip ou a sua não utilização por parte de um atleta implicará o não registo da sua passagem nos controlos de passagem estipulados pela organização, acarretando a sua desclassificação, com a consequente ausência da lista final de tempos e a perda de direito ao seu diploma de participação. Todos os participantes deverão entrar nas respetivas boxes até às 8:25 horas, e após o início da prova passar no pórtico de partida/meta, sob pena do sistema de cronometragem não ser ativado e o seu tempo não ser cronometrado.
13. A prova decorrerá em **ESTRADAS ABERTAS AO TRÂNSITO**. Todos os participantes deverão respeitar escrupulosamente as regras de trânsito constantes no código da Estrada, com especial atenção à obrigatoriedade de circular na sua mão, respeitar as regras de prioridade nos cruzamentos, bem como sinalização luminosa.
14. A prova será enquadrada por forças de segurança, compostas por elementos da GNR, pertencentes a corporações do território e à brigada de trânsito, que garantirão o cumprimento das normas de trânsito por parte de todos os elementos envolvidos na prova e dos restantes veículos em circulação.
15. As viaturas da organização que encabeçam a prova adaptarão por norma uma velocidade adequada, de modo a não condicionar o andamento dos participantes. No entanto, face a



condições excecionais e que assim o exijam, as viaturas da organização poderão condicionar a velocidade dos participantes, estando estes proibidos de ultrapassar as viaturas que seguem na frente da prova. Os atletas que infringjam esta regra, estarão a partir do momento em que ultrapassam as viaturas da frente da prova, desenquadrados do evento, seguindo por sua conta e risco e sujeitos a desclassificação.

16. É estritamente proibida a assistência dada aos atletas por viaturas de apoio estranhas à organização. É igualmente proibida a circulação de veículos de acompanhantes no meio dos ciclistas em prova. As infrações a esta regra poderão ser registadas e comunicadas à organização pelas autoridades e restantes membros de *staff*. Serão fornecidas pela organização informações sobre os locais aconselhados para os acompanhantes poderem assistir à passagem e dar apoio aos atletas. As forças de segurança que enquadram a prova impedirão a circulação de veículos de apoio no meio dos ciclistas em prova, assegurando o cumprimento do código da Estrada.
17. A fim de assegurar a integridade e a segurança dos atletas, existem pontos de controlo de prova, onde serão estipulados limites de tempo de passagem. Os atletas que cheguem a estes pontos de controlo de tempo após a hora limite estipulada para cada controlo, deverão seguir pelo percurso alternativo aí indicado, ou podem ser levados pelo veículo “vassoura” da organização até à zona de meta. Os locais dos controlos e tempos limites de passagem (fecho dos controlos) serão comunicados aos participantes antes do início da prova. Os participantes que optem por seguir pelos seus próprios meios serão obrigados a entregar no posto de controlo de tempo ou a outro elemento da organização a sua placa de bicicleta com o respetivo número de participante, deixando de ser enquadrados pela organização da prova e assumindo por sua conta e risco o seu destino a partir desse momento.
18. Os atletas que desistam no decorrer da prova devem dirigir-se aos membros da organização, pessoalmente ou por telefone, anunciando a sua desistência. Ao ser detetada a ausência de um atleta, podem ser despoletados meios de socorro e de resgate. O desrespeito por esta norma responsabilizará o atleta - que não fez esta comunicação - pelos custos do processo de busca e resgate. Para além poderá ser sancionado com a proibição de participar em edições posteriores da prova.
19. Os atletas devem respeitar escrupulosamente os horários, nomeadamente o horário da partida, assegurando-se que partem antes do carro vassoura. Se não o fizerem estarão desenquadrados da prova, participando por sua conta e risco.
20. O tempo final considerado para cada atleta será o tempo real contado desde o início do evento, o qual é publicado logo após o final de cada etapa, juntamente com o seu diploma de participação, no qual consta: o tempo de prova e a sua ordem de chegada absoluta e relativa segundo o seu escalão etário no Granfondo e no Mediofondo: Masculinos: Elites M (nascidos até 1990), M30 (de 1989 a 1980), M40 (de 1979 a 1970), M50 (de 1969 a 1960), M60 (nascidos em 1959 ou antes), Femininos: Elites F (nascidas até 1990), F30 (de 1989 a 1980), Masters F (nascidas em 1979 ou antes). Vencedores das categorias da participação em duplas nas duas



distâncias da prova. Menores de 18 anos sem escalão. A participação nas cerimónias protocolares no final do evento é de carácter obrigatório. Em caso de ausência, o atleta perderá o direito ao prémio e poderá incorrer em sanções.

ASSISTÊNCIA DURANTE A PROVA

21. A organização disporá de acompanhamento médico da prova, com equipas móveis e ambulâncias. Em caso de necessidade os participantes devem solicitar a ajuda aos elementos da organização que desencadearão os meios de assistência necessários.
22. O evento terá assistência mecânica no local de partida e ao longo do percurso por elementos afetos á organização. Contudo, os participantes deverão transportar consigo material e ferramentas básicos, para fazer face a problemas simples como furos. Em caso de assistência pela organização se for necessário proceder à substituição de alguma peça ou componente, o participante será informado do seu custo e deverá proceder ao pagamento conforme indicado. A organização não poderá ser responsabilizada pelo abandono de um atleta por falta de assistência mecânica. No entanto, por razões de dinâmica da prova ou por dificuldades de posicionamento, assim como pela complexidade da própria avaria, este serviço poderá não assegurar a assistência a todos os participantes. A organização nunca poderá ser responsabilizada pelo abandono de um atleta por falta de assistência mecânica.
23. Não é permitida o fornecimento de assistência mecânica durante a prova por carros de apoio particulares ou das equipas dos participantes, assim como a circulação dessas viaturas entre os participantes ao longo do percurso.

DISPOSIÇÕES LEGAIS

24. A participação no Granfondo da Arrábida é da inteira responsabilidade de cada atleta, o qual assume na totalidade os riscos inerentes à sua participação. A organização reserva-se o direito de admissão e poderá revogar a aceitação de atletas no evento.
ncia nesta
prova, estando sujeitos às penalizações previstas no regulamento Disciplinar da FPC.
25. A todos os participantes é exigido o cumprimento integral das regras do Código da Estrada durante a sua participação no Granfondo da Arrábida. O não cumprimento ditará a exclusão imediata do atleta do evento.
26. O ato de inscrição no Granfondo da Arrábida supõe a aceitação total deste regulamento, assim como do respetivo Termo de Responsabilidade que faz parte integrante do presente do mesmo (Anexo A), por parte do participante, o qual se compromete a entregar assinado, no qual declara conhecer e assumir os riscos inerentes à participação no evento, e que renuncia a toda e qualquer ação legal contra a organização do evento ou qualquer das entidades associadas, promotoras ou patrocinadoras, por qualquer acidente, avaria, problema de saúde, dívida, perda ou dano ocorrido durante o evento.



27. A organização reserva-se o direito de efetuar as modificações que considerar oportunas, no percurso ou outras, sempre e quando estas se justificarem, sem que, por esse motivo, tenha que compensar os participantes. Informará destas eventuais alterações sempre que tal for relevante. A organização não assumirá qualquer responsabilidade, nomeadamente indemnizar os participantes, caso o evento seja adiado ou cancelado por motivos de força maior.
28. Em termos de direitos de imagem, ao aceitar o presente regulamento o participante autoriza a organização do Granfondo da Arrábida a efetuar a gravação total ou parcial da sua participação, podendo utilizar essas imagens livremente para a divulgação e promoção da prova em todos os suportes (televisão, rádio, imprensa, plataformas digitais, etc.), e cede todos os direitos relativos à exploração comercial e publicitária da mesma sem reclamar qualquer contrapartida económica.
29. Em termos de proteção de dados pessoais a organização do Granfondo da Arrábida respeita integralmente a lei de proteção de dados em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução, o armazenamento e o tratamento dos seus dados pessoais por parte do *Paradise Marathon Club* (PMC), Associação de Ciclismo de Setúbal e das empresas 4Challengers, Lda, Desafiacontece, Lda (StopandGo) e Onsalesit SA (Prozis), como entidades co-organizadoras do evento, para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa, comercial e atividades congéneres. A política de privacidade permite que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efetuado por e-mail para granfondoarrabida@gmail.com.
30. Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente em todo as zonas utilizadas pela prova, desde o percurso da prova até à zona de saída e de chegada. É estritamente proibido o arremesso de resíduos para o chão, antes, durante e no final da prova. Cabe aos participantes terem o cuidado de guardar consigo os resíduos das embalagens de alimentos e bebidas usadas na sua reposição durante a prova. No final da prova e nas zonas de reabastecimento serão disponibilizados pela organização recipientes para depositar o lixo transportado pelos atletas.
31. Por questões de segurança, durante a prova é proibido o uso de auscultadores pelos participantes como acessório de dispositivos para ouvir musica ou para uso do telemóvel.
32. Durante a prova, o participante é obrigado a transportar consigo um telemóvel com o número fornecido no formulário de inscrição (ou outro que seja comunicado atempadamente pela organização), e um documento de identificação. Caso se preveja que as condições meteorológicas sejam adversas, a organização pode obrigar os participantes ao uso ou transporte de determinados equipamentos, como mantas térmicas ou peças de vestuário cortavento ou impermeáveis.



SANÇÕES

33. Os participantes no Granfondo da Arrábida poderão estar sujeitos a sanções nas seguintes situações:
- Não respeitem as regras do Código da Estrada, tendo em conta o facto das estradas estarem abertas ao trânsito.
 - Não respeitem as ordens e indicações dadas pelas forças de segurança e pelos elementos da organização.
 - Não passem pelo controlo de saída, pelo controlo de meta ou pelos outros pontos de controlo existentes ao longo do percurso.
 - Sujem ou degradem o percurso e demais zonas utilizadas na prova
 - Disponham ou sejam auxiliados por veículo de apoio próprio circulando ao longo do percurso e atrapalhando o andamento dos restantes ciclistas.
 - Adotem um comportamento anti-desportivo, socorrendo-se de meios irregulares para obterem vantagem na sua cronometragem final.
 - Adotem comportamentos que impeçam o normal desenrolar da prova e que vão contra este regulamento.
 - Em caso de desistência, não o comuniquem à organização.
 - De alguma forma, por palavras ou atos, ponha em causa o respeito pelos outros participantes ou pelos membros envolvidos na organização.
34. As infrações ao presente regulamento podem ser detetadas e comunicadas pelos membros da organização ou pelos agentes da autoridade que enquadram a prova, cabendo ao Júri de Prova a decisão final quanto às sanções a aplicar aos atletas em causa.
35. Sanções que podem ser aplicadas:
- Exclusão da prova, sem direito a classificação nem diploma.
 - Impedimento de participar em futuros eventos organizados pela 4Challengers.
 - Sanções impostas pelas autoridades policiais que enquadram a prova, caso as infrações sejam detetadas pelas autoridades e as mesmas considerem ser merecedoras de sanção.

DISPOSIÇÕES FINAIS

36. O participante assume que os dados que preencheu para a sua inscrição estão corretos e são verdadeiros e que o endereço de email fornecido será o meio preferencial para ser comunicado e lhe serem fornecidas todas as informações importantes referentes à prova, considerando-se informado por esse meio.
37. Todos os contactos com a organização deverão ser efetuados para o email: granfondoarrabida@gmail.com. Durante os dias 16 e 17 de Março o contacto pode ser efetuado presencialmente junto do secretariado.



38. As faturas referentes à participação no evento serão emitidas de acordo com a informação recolhida no formulário de inscrição. Após emissão da fatura não poderá ser efetuada qualquer alteração.
39. O levantamento do Kit do Atleta será efetuado no secretariado do evento que funcionará próximo da partida do evento, em local e horário a serem oportunamente divulgados.
40. Para o levantamento do kit é obrigatória a apresentação de um documento de identificação (BI ou CC), respetivo termo de responsabilidade e da licença federativa devidamente regularizada, no caso de não ter subscrito o seguro de prova. O levantamento do Kit poderá ser efetuado por outra pessoa, desde que seja portador e apresente no secretariado os originais ou cópias com os dados perfeitamente legíveis dos documentos (BI/CC e licença federativa) do atleta ausente, o respetivo termo de responsabilidade e um documento a autorizar o levantamento, ambos devidamente assinados pelo atleta inscrito.
41. Todos os participantes deverão colocar a placa frontal da bicicleta, na posição correta, na parte dianteira, na zona do guiador de modo a ser bem visível em toda a sua superfície. Todo o atleta que não cumpra esta regra será excluído da prova, não sendo enquadrado pela organização. É estritamente proibido alterar os conteúdos gráficos constantes na placa frontal da bicicleta, ou acrescentar qualquer tipo de mensagem ou imagem, seja de cariz publicitário ou não. A organização não pode ser responsabilizada por erros na cronometragem, quer seja por má utilização por parte do participante, ou por qualquer outro motivo.
42. Em virtude da exigência física deste passeio, recomenda-se a todos os participantes a realização de um exame médico desportivo. Alerta-se para a necessidade dos atletas efetuarem um planeamento da alimentação e hidratação adequado a esforços de endurance de elevada duração, não obstante a organização disponibilizar água e alimentos em pontos do percurso a divulgar.
43. Caso um atleta inscrito não participe na prova, nem seja feito o levantamento do seu kit e eventuais brindes no secretariado, não será efetuado qualquer envio deste material que apenas poderá ser levantado no local e nas datas do evento. Igual procedimento se aplica relativamente aos brindes de finisher.

O presente regulamento está baseado na regulamentação adotada nos eventos Grandfondo Tejo e Serras e Granfondo Premium da UltraSpirit Sports, o mais antigo evento do género em Portugal.

*Setúbal, 15 de Dezembro de 2018
Regulamento Versão 1.0*



GRANFONDO
ARRÁBIDA

Granfondo da Arrábida 2019

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu _____,
com o BI/CC nº _____ e dorsal nº _____

1. Declaro que li e aceito o Regulamento do evento Granfondo da Arrábida. Mais declaro ter tomado conhecimento de que os granfondos e os mediodondos são eventos de cicloturismo / ciclismo para todos, sem carácter competitivo, que decorrem em vias públicas abertas ao trânsito, aceito os riscos daí resultantes, pelo que me comprometo a cumprir e fazer cumprir as regras do Código da Estrada, normas de Segurança Rodoviária e o Regulamento do Granfondo da Arrábida.

2. Declaro que recebi da organização todas as informações necessárias e por mim solicitadas sobre os riscos inerentes à minha participação no Granfondo da Arrábida, tendo tomado plena consciência de que: (1) o passeio decorre em estradas abertas à circulação de veículos estranhos ao evento e com os quais me poderei cruzar; (2) passarei por cruzamentos abertos ao trânsito, pelo que me comprometo a ter o máximo cuidado e prudência na travessia dos mesmos; (3) fui devidamente alertado pela organização para que há zonas do percurso que pelo estado do piso ou pela inclinação acentuada da estrada podem constituir riscos acrescidos.

3. Declaro igualmente que não responsabilizarei a organização do Granfondo da Arrábida nem qualquer das entidades associadas, promotoras ou patrocinadoras do evento, por qualquer acidente que eu possa causar ou ser vítima e que possa envolver outros participantes, elementos da organização e/ou terceiros, nem de eventuais dívidas por mim contraídas antes, depois ou no decurso do passeio, nem de danos, avarias ou extravios que possam sofrer as bicicletas e/ou outros equipamentos que me pertençam e/ou por mim utilizados. De igual modo isento a organização de responsabilidade por perda ou deterioração de objetos pessoais sob qualquer circunstância.

5. Assumo que com a inscrição no Granfondo da Arrábida ficarei associado simpatizante do *Paradise Marathon Club* co-organizador do evento, durante o corrente ano civil, livre de qualquer custo ou encargo adicional.

4. Assumo que a organização do Granfondo da Arrábida recomendou-me realizar um exame médico completo antes de participar neste evento, pelo que abduco de responsabilizar a referida entidade caso sofra algum tipo de prejuízo resultante de problemas de saúde que possam resultar da minha participação. Declaro assumir totalmente eventuais riscos para a minha saúde inerentes à participação nas atividades inseridas no Granfondo da Arrábida.

5. Eu abaixo-assinado declaro ter lido e reconhecido o termo de responsabilidade e aceito integralmente os seus termos, pelo que o vou assinar conforme o meu BI/CC:

_____, _____ de Março de 2019



GRANFONDO
ARRÁBIDA

Granfondo da Arrábida 2019

Termo de Responsabilidade Para Atleta Menor de 18 Anos

Eu (*nome*) _____,
nascido a ___/___/___, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,
residente em _____,
C. P. ___ - ___, Localidade _____,
na qualidade de (*pai, mãe, encarregado de educação*) _____,
do atleta (*nome*) _____,
nascido a ___/___/___, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,
para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO QUE :

- 1) Não possuir, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das actividades físicas a desenvolver no âmbito do Granfondo da Arrábida a realizar dia 17 de Março de 2019;
- 2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas actividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;
- 3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;
- 4) Que a participação é efectuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

_____, ____ de _____ de 2019

O declarante

(Assinatura conforme documento de identificação)