

Perguntas e Respostas Frequentes:

➤ **O que é a Corrida/Caminhada do Paraíso?**

A empresa People in Shape com o apoio da Câmara Municipal de Sintra irá organizar uma corrida noturna de 10 km, denominada por "SINTRA PARAÍSO PERDIDO" e uma caminhada de 5 km, cujos percursos passam por alguns dos monumentos mais emblemáticos da história de Portugal.

A corrida e caminhada destinam-se a todos os interessados, federados ou não federados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que devidamente inscritos de acordo com o presente regulamento.

Pretende-se com este evento promover e fomentar estilos de vida saudável num dos locais bonitos de Portugal, considerado como Património Mundial da UNESCO.

Este evento conta com o apoio da Associação de Atletismo de Lisboa, sendo a organização técnica a cargo da **SURVIVORS RUN** (<http://www.survivorsrun.com/>).

➤ **Data e Hora?**

O evento irá realizar-se no dia 07 Maio de 2016 a partir das 14h00.

A partida da Corrida de Estrada de 10km será às 19h00; e a Caminha de 5km às 19h15.

➤ **Localização?**

Centro Histórico de Sintra (Partidas - Palácio Nacional de Sintra; Chegadas S. Pedro)

Na página da Prova está o Mapa GOOGLE.

Coordenadas: GPS: 38º 47' 50.50" N 9º 23' 25.87" W

➤ **Duração da Prova?**

A prova terá como duração máxima 2 horas após o início. Após este período, a prova será considerada terminada e será retomado o normal funcionamento do trânsito, devendo o participante abandonar o percurso da corrida e dirigir-se diretamente para a zona da meta.

➤ **Como posso adquirir Bilhetes?**

Os bilhetes podem ser adquiridos através da [página oficial do evento](#), através da plataforma de inscrições da [Weventual](#) e através dos Parceiros aderentes ao evento.

➤ **Qual o Valor da Inscrição?**

Podem ser adquiridos bilhetes de acordo com a seguinte tabela de preços:

	Caminhada 5km (sem tshirt)	Caminhada 5km (com tshirt)	Corrida 10 km (com tshirt)
04FEV a 20MAR16	5,50 €	9,50 €	12,00 €
21MAR a 10ABR16	6,50 €	10,50 €	13,50 €
11 a 22ABR16	7,50 €	11,50 €	15,00 €
Last Minute 23 a 30ABR16	10,00 €	14,00 €	18,00 €

➤ **Como é feito o pagamento dos Bilhetes?**

No caso dos bilhetes serem adquiridos [online](#), o pagamento é realizado por referência multibanco ou paypal que é gerada no ato de inscrição. Caso os bilhetes sejam adquiridos nos parceiros, o pagamento poderá ser feito nas formas de pagamento disponíveis para o efeito.

➤ **Como posso obter descontos nos Bilhetes?**

Quanto mais cedo comprar o bilhete maior será o desconto.

Poderá também adquirir bilhetes com condições vantajosas através de Corporate Teams e/ou nos nossos parceiros, para usufruir destas condições envie email para corporate@survivorsrun.com

➤ **Posso Adquirir Bilhetes Individuais/Equipa?**

Os bilhetes poderão ser adquiridos individualmente ou em equipa através de um responsável da mesma. Caso haja a figura "responsável de equipa", este será o ponto de contato entre a organização e respetiva equipa. Independentemente da forma de inscrição, a participação na prova implica o conhecimento e aceitação dos termos e condições do presente Regulamento/Termo de responsabilidade, incluindo a Declaração de Exoneração de Responsabilidade

➤ **Terei confirmação da Inscrição?**

Sim, após o pagamento irá receber um email com a confirmação da inscrição.

➤ **É necessário Imprimir o Comprovativo de Confirmação da Inscrição para levantamento do Kit do Participante? (dorsal)**

Sim, será este documento que irá permitir aceder ao dorsal, autorizar a participação na prova e levantar o Kit do Participante.

➤ **O que inclui o Valor da Inscrição/Kit do Participante na Corrida dos 10 km?**

- ✓ Local para deixar as Chaves do Carro
- ✓ T-shirt Técnica
- ✓ Aquecimento
- ✓ Fruta
- ✓ Água
- ✓ Brindes
- ✓ Dorsal + Alfinetes
- ✓ Controlo Electrónico
- ✓ Acesso aos Prémios de Competição
- ✓ Seguro

➤ **O que inclui o Valor da Inscrição/Kit do Participante na Corrida dos 05 km?**

- ✓ Local para deixar as Chaves do Carro
- ✓ T-shirt Técnica (adquirida à parte)
- ✓ Aquecimento
- ✓ Fruta
- ✓ Água
- ✓ Brindes
- ✓ Dorsal + Alfinetes
- ✓ Seguro

➤ **Prazos para adquirir Bilhetes?**

Abertura das Inscrições: **04 de fevereiro de 2016.**

Fecho das Inscrições: **30 de abril de 2016.**

Não é possível realizar inscrições para além da data limite (nem mesmo no dia da prova).

Independentemente da data, a organização encerrará as inscrições assim que se atingir o limite de vagas estabelecidos.

➤ **Qual o Limite de Participantes?**

A corrida de 10 km tem como limite 1000 participantes, e a marcha de 5 km tem como limite 500 participantes. A organização encerrará as inscrições assim que se atingir o número máximo de participantes.

➤ **Existe Limite de Idade? Crianças inferiores a 12 anos pagam?**

A idade mínima de participação na corrida de 10 km é de 18 anos efetuados até à data da prova. Para a caminhada não existe idade mínima, sendo que a responsabilidade da participação de menores de 18 anos é da exclusiva e inteira responsabilidade dos seus pais ou tutores legais. A inscrição de crianças inferiores a 12 anos é gratuita, para efetuar a sua inscrição será necessário o preenchimento do Termo de Responsabilidade por parte do encarregado de educação ou tutores legais.

➤ **Quantas crianças podem participar por Adulto?**

Cada adulto pode levar/ter à sua responsabilidade o máximo de duas crianças.

➤ **Irá haver Aquecimento?**

Sim, será realizado aquecimento antes das partidas conduzidas por uma equipa de professores credenciados.

➤ **Onde poderei levantar os Kit de Participante/Dorsais? Existem documentos Obrigatórios?**

O Kit poderá ser levantado nos dias 3 a 06 de maio, entre as 10h e as 21h, e no dia 07 de maio entre as 10h e 14h no **People Family Club**, E.N. 9 Km 18 2705-906 Terrugem;

Os participantes ou responsável da equipa deverão apresentar o bilhete impresso ou em formato digital, ou um documento de identificação para levantar o Kit do Participante.

➤ **Não consegui ir à prova, posso levantar na mesma o meu Kit de Participante?**

Sim, os Kits pagos mas não levantados serão guardados até dia 30 de maio. Os interessados deverão entrar em contato com a organização para levantarem os kits.

➤ **Terei Dorsal? É obrigatório o seu uso? Devo colocar o Dorsal atrás ou à frente?**

Sim, todos os participantes terão direito a um dorsal que confere a autorização para participar na prova e atribui o número de participante. O participante deverá envergar o dorsal obrigatoriamente, constituindo o seu uso como critério obrigatório para realizar a corrida/caminhada. O Dorsal deverá ser colocado à frente. A não utilização implicará a inibição da participação na corrida/caminhada.

➤ **O Dorsal vem com Alfinetes?**

Sim.

➤ **A prova é Cronometrada? Existe Classificação Geral?**

A Corrida do Paraíso de 10 km é cronometrada e existirá uma classificação geral, pelo que os tempos serão utilizados para ordenação dos participantes na classificação. Neste sentido, os participantes irão transportar consigo um dorsal com Código de Barras de utilização obrigatória, que será entregue no Kit do Participante.

O participante é responsável pela verificação e colocação correta do seu dorsal. O uso incorreto implica a inibição na classificação oficial da prova, independentemente do lugar obtido e consequentemente a inibição de qualquer prémio da competição

Os participantes da caminhada dos 5 km irão também transportar consigo um dorsal mas sem qualquer sistema de controlo electrónico visto não ser uma prova cronometrada.

➤ **Existe tempo Limite para realização da Prova?**

Os participantes dispõem do tempo máximo de duas horas para terminar a prova, período após o qual será retomado o normal funcionamento do trânsito e das zonas envolventes.

➤ **Como será realizado o Controlo Electrónico da Prova?**

O controlo electrónico será realizado apenas na Corrida dos 10 km e será realizado através de código de barras existente nos dorsais. O código é acionado nas partidas e chegadas.

Na Caminhada dos 5 km, não haverá controlo electrónico.

➤ **O Dorsal danificou-se/perdeu-se, serei Desclassificado?**

A incorreta utilização e/ou perda do dorsal, impossibilita o registo do tempo de prova na Classificação Oficial, bem como, a inibição na qualificação/prémios da Corrida, independentemente do tempo de prova e/ou outros mecanismos de controlo/registo do tempo.

➤ **Existem Prémios?**

As classificações serão apresentadas da seguinte forma:

Classificação Geral

Classificação Individual Masculinos por Escalão

Classificação Individual Femininos por Escalão

Os Prémios serão entregues no dia do evento de acordo com o seguinte:

Primeiro Classificado de cada escalão Masculino

Primeiro Classificado de cada escalão Feminino

Escalões:

Masculino: Júnior; Sénior; Veteranos M35; M45; M55; M65;

Feminino: Júnior; Sénior; Veteranos F35; F45; F55;

➤ **Entrega de Prémios?**

Será realizada uma Cerimónia de Entrega de Prémios no próprio dia da prova.

➤ **Podem existir Desclassificações?**

O serviço de saúde de apoio à prova, bem como qualquer elemento da Organização Técnica estão habilitados para desclassificar qualquer participante que:

- ✓ Não efetue o controlo da partida Geral;
- ✓ Não realize o percurso na totalidade;
- ✓ Não tenha o dorsal ao peito ou não esteja visível durante toda a prova;
- ✓ Corra com o dorsal de outro atleta;
- ✓ Não respeite as instruções da organização;
- ✓ Manifeste comportamentos anti-desportivos;
- ✓ Manifeste comportamentos inadequados de acordo com a alínea 2.11 do regulamento da prova.

➤ **É possível fazer Reclamações?**

Sim. A reclamação terá que ser apresentada por escrito à Organização Técnica, até 10 (dez) minutos após o término da corrida, juntamente com a importância de 100,00€ (cem euros), a qual será devolvida se a reclamação for deferida

➤ **Existe Controlo Anti-Doping?**

O controlo anti-doping poderá ser efetuado de acordo com a legislação existente para o efeito.

➤ **Existem Pontos de Abastecimento?**

A organização do evento irá garantir dois pontos de abastecimento, um sensivelmente a meio, e outro no final da prova. Não obstante, o participante poderá transportar consigo água ou bebidas isotónicas.

➤ **Qual o Equipamento Aconselhado?**

A organização aconselha a trazer o seguinte equipamento:

- Calções/Calças e T-shirt/Camisola de Corrida Justa;
- Calçado de corrida de estrada;

➤ **Devo ir Equipado de Casa?**

Sim, é preferível ir equipado de casa.

➤ **Devo levar uma muda de Roupa?**

Pode e deve pois após a prova, a roupa poderá estar molhada/húmida e o corpo naturalmente irá arrefecer, neste sentido, é aconselhável trazer uma muda de roupa.

➤ **Posso Comer antes da Prova?**

Pode e deve mas apenas uma refeição ligeira para evitar paragens digestivas durante a prova. Essa refeição ligeira deverá ser preferencialmente, com a antecedência de cerca de 1 hora.

➤ **Se as condições meteorológicas estiverem adversas, existe prova na mesma?**

Sim.

➤ **Não posso comparecer devido a um imprevisto, posso "dar" a minha inscrição a um amigo? É possível a devolução da inscrição paga?**

Durante todo o período em que as inscrições estão abertas, pode alterar os dados da pessoa inscrita, ou seja, pode "dar" a inscrição a outra pessoa. Essa alteração deverá ser solicitada por email. Essa alteração implica uma aceitação dos termos e condições do Regulamento/Termo de Regulamento por parte da nova pessoa inscrita.

Após fecho das inscrições, o bilhete é pessoal e intransmissível pois a partir desse momento, será acionado o processo de Seguro e é considerado aceite o Termo de responsabilidade, a Declaração de Exoneração de Responsabilidade e as Condições do presente Regulamento, tornando-se inviável passar a inscrição de um participante para outro a partir deste momento.

A impossibilidade de comparência na prova por parte do participante, mesmo com pré-aviso, não implica qualquer devolução do valor pago.

➤ **Existe reportagem fotográfica que depois possa ter acesso?**

Sim, a organização garante a realização de cobertura fotográfica do evento. Os participantes poderão aceder às fotos e vídeos através do [facebook](#) e [site](#).

Importar referir que não garantimos o registo fotográfico de todos os participantes.

➤ **Uso de Imagem?**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza de forma gratuita e incondicional à organização e a quaisquer terceiros autorizados por esta, a utilização da sua imagem captada nas filmagens e/ou nas fotografias que terão lugar durante o evento, bem como a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio a nível nacional e mundial.

➤ **Uso de Informações Pessoais?**

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação. Os dados serão processados automaticamente, nos termos aprovados pela Comissão Nacional de Protecção de Dados, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se a acções de marketing e sempre em conformidade com o prescrito na lei nº 67/98 de 26 de Outubro de

1998. É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

➤ **Como Participante, posso tirar fotos/filmagens?**

Sim, os participantes podem utilizar os meios próprios audiovisuais durante o decorrer da prova.

➤ **Poderá ocorrer o Cancelamento da Prova?**

O cancelamento da prova poderá ocorrer devido a fatores de força maior, entre os quais, catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de utilizar telecomunicações, restrições do governo ou da entidade responsável pelo espaço, nova legislação, etc. Nestes casos a organização reserva-se no direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização da prova, decidir pela marcação ou não de nova data para a realização de nova prova.

➤ **Posso ser Inibido de Participar na Prova?**

A organização tem o direito de inibir a participação de qualquer indivíduo(s) no início ou durante o decurso do evento, caso o seu comportamento ou estado seja considerado inadequado ou causar motivo de preocupação ou ainda possa ser ofensivo a quaisquer espectadores ou outros participantes, incluindo a utilização de qualquer peça de roupa ou mensagens visuais que possam causar ofensa. O não cumprimento de qualquer instrução e/ou regras de membros da organização, nomeadamente a não utilização do Dorsal no recinto do evento e percurso, resultará também na inibição da participação sem direito ao ressarcimento de qualquer valor financeiro. Em caso extremo, serão chamadas as autoridades competentes.

Por razões de segurança, não é permitida a participação de atletas em cadeira de rodas, assim como atletas com patins, skates, bicicletas, carrinhos de bebés, animais e/ou outros meios mecânicos que a organização considere inapropriados.

➤ **Podemos Levar Amigos/Familiares para ver a Prova?**

Podem, mas o acesso dos acompanhantes será limitado às zonas de concentração (zona de acreditação, zona de partidas e chegadas e wc), ou seja, por motivos de segurança, as zonas do trajeto da prova são vedadas pelo que os acompanhantes não terão permissão para aceder a essa área. No entanto, da zona de concentração, é possível ver/fotografar/filmar alguns obstáculos.

➤ **Podemos Levar Animais de Estimação?**

Infelizmente, não é possível levar animais pois poderia representar um risco para os participantes e para os próprios animais.

➤ **Existem Instalações Sanitárias?**

Sim, existem instalações sanitárias no local do evento.

➤ **Existem Locais para Estacionar?**

Sim, existem parques de estacionamento que estarão devidamente identificados.

➤ **Existe algum local onde possa guardar as chaves do carro?**

Sim, a organização irá disponibilizar um local (Acreditação) para guardar gratuitamente as chaves do carro.

➤ **Qual o Risco associado à Corrida/Caminhada do Paraíso?**

Como em qualquer actividade desportiva, é necessário ter presente que existe sempre risco na sua prática, no entanto, sendo a SEGURANÇA um dos pilares absolutamente fundamentais da organização, todos os detalhes são cuidadosamente desenvolvidos tendo em conta o risco associado. Ainda assim, importa referir que a participação no evento é inteiramente por conta e risco do participante, reconhecendo este que o organizador não deve ser responsabilizado por morte, acidente ou qualquer lesão física ou psicológica sofrida pelo participante, nem por qualquer dano físico ou psicológico, direto ou indireto, sofrido pelo mesmo ou por quaisquer terceiros familiares ou não deste, decorrentes da participação no evento.

➤ **Existe Apoio de Saúde no Local?**

Estarão presentes Equipas de Saúde, Bombeiros e Ambulância, distribuídos ao longo do percurso. Os participantes deverão informar prontamente a organização de qualquer acidente/incidente, ocorrência de lesão ou ferimento que ocorra antes, durante ou após o evento, desde que se verifique na área do mesmo. Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

➤ **O Trânsito será cortado?**

Caberá às forças policiais a gestão, planeamento, controlo e eliminação do trânsito não autorizado no decorrer das provas, bem como a garantia da segurança dos participantes. O trânsito automóvel será cortado, em toda a extensão do percurso ou em partes do percurso, com a antecedência definida pelas autoridades. Duas horas após o início da prova, será retomado o normal funcionamento do trânsito.

➤ **Tenho algum Seguro?**

O valor de inscrição engloba o Seguro com cobertura de Acidentes Pessoais para os participantes, de acordo com a legislação em vigor para este tipo de atividades. A organização do evento não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas no âmbito do seguro.

➤ **Aptidão Física e de Saúde (termo de responsabilidade individual)?**

Com o ato de inscrição, os participantes assumem que estão aptos física e psicologicamente para o esforço físico inerente à presente prova, e que não têm quaisquer contraindicações de saúde para a prática desportiva cumprindo assim, o disposto na Lei nº 5/2007 de 16 de janeiro – Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto.

➤ **Declaração de Exoneração de Responsabilidade?**

A prova implica aptidão física e psicológica, inscrevendo-se os participantes aceitam que esta se destina apenas a indivíduos fisicamente preparados e que se comprometeram a um regime de treinos adequado. É da inteira responsabilidade do declarante procurar aconselhamento médico apropriado antes da participação na **Corrida/Marcha do Paraíso**. A participação no evento é inteiramente por conta e risco do participante, reconhecendo este, que o organizador não deve ser responsabilizado por morte, acidente ou qualquer lesão física ou psicológica sofrida pelo participante, nem por qualquer dano físico ou psicológico, direto ou indireto, sofrido pelo mesmo ou por quaisquer terceiros familiares ou não deste, decorrentes da participação no evento.

➤ **Aceitação das Condições do Regulamento/Termo de Responsabilidade?**

Ciente do teor das condições constantes no presente regulamento/termo de responsabilidade, o participante, ao proceder à inscrição, aceita e assume de forma livre e esclarecida as condições

supracitadas, conformando-se com os riscos da prova, correspondendo a inscrição a uma manifestação voluntária e inequívoca do seu assentimento.

➤ **Com quem devo contactar para esclarecer dúvidas?**

SURVIVORS RUN

Web: <http://www.sintraparaisoperdido.com/>

Web: <http://www.survivorsrun.com/>

Email: eventos@survivorsrun.com

Facebook: https://www.facebook.com/events/1333212780041708/?active_tab=posts