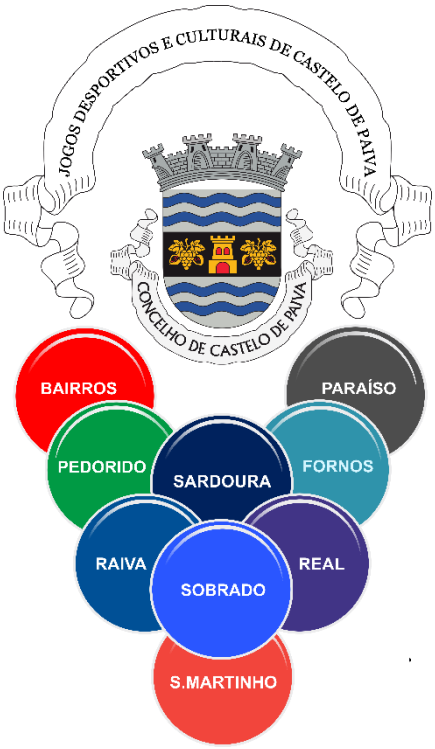


I

RAMPA/CAMINHADA

DE

São Domingos da Serra

14 DE JUNHO DE 2026

castelo de paiva município

Terras de Aventura

A.D.C.C.J.Clark Clarks Castelo de Paiva

D. G. C. CASTELO DE PAIVA

RAIVA - CASTELO DE PAIVA

1. APRESENTAÇÃO DA PROVA

Não se trata de uma simples corrida pedestre, nem tão pouco o lugar de realização resulta de ação fortuita!

Correr em rampa, por norma convida-nos a aclives cujos pendentes exigem uma boa coordenação motora, um controlo respiratório cuidado, uma condição física boa, em suma; estar ciente que por tal o que nos está a ser sugerido é um desafio; um saltar da caixa, aferir até que ponto conseguimos equilibrar este regime respiratório que não será maioritariamente aeróbio nem anaeróbio.

O Monte de São Domingos da Serra, como escolha, no contexto municipal é consensual, um ponto no território de onde recolhes, pela visão, imagens de uma beleza extraordinária, também, olhando em redor podes sentir o trabalho mineiro, o trabalho que pintou os Homens de negro, numa conquista do "pão" sacrifício, colmatado com o orgulho de forjar-se uma comunidade com sentido coletivo a originar iniciativas no desporto e cultura com capacidade de honrar as nossas gentes.

Esta Rampa corrida, aqui, neste formato, é; uma homenagem a uma década de atletismo do Pejão Atlético Clube (PAC).

2. PROGRAMA

14 DE JUNHO DE 2026

08h às 09:30h - Secretariado
10h:00m - Início da corrida
12h - Entrega de prémios

3. MAPA / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

A Rampa de São Domingos da Serra tem um percurso total de aproximadamente 1615 metros, sempre em subida, sendo que a partida é realizada à cota de 194 metros e a chegada concretiza-se à cota de 406 metros de altitude. O percurso apresenta uma inclinação média de 13%. Todo o percurso é em paralelo de granito, e estará devidamente assinalado com fitas e sinalização apropriada.

Os mapas dos percursos, assim como todas as características dos mesmos, podem ser verificados em anexo.

4. PARTIDA E CHEGADA

O início da prova, no sistema de séries, será feito na Avenida do Cruzeiro, junto ao Cruzeiro. Todos os participantes deverão estar atentos à sua chamada para a "box" de partida, que será feita através do sistema sonoro instalado para o efeito.

Os participantes que não estiverem presentes até 10 minutos após a hora de partida definida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

5. DESQUALIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Não leve o seu número do dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização ou tenha alguma conduta anti desportiva.

6. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de originar danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

7. SEGURO DESPORTIVO

A ***I Rampa de São Domingos da Serra*** terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e

organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais, com os capitais obrigatórios.

8. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

No caso da Corrida, as inscrições serão feitas através do envio de e-mail para gdccastelopaiva@hotmail.com. As inscrições têm um custo de 6 rampas, e podem ser efetuadas até dia 11 de junho de 2026 (5ª feira anterior à realização do evento). Aquando da inscrição, têm de efetuar a transferência para o IBAN PT50 0035 0225 0001 4758 2303 9 (Titular GDC Castelo de Paiva) e enviar o comprovativo de pagamento junto com a inscrição para o mesmo email. Para a caminhada, as inscrições são feitas na junta de freguesia.

9. SECRETARIADO DA PROVA: HORÁRIOS E LOCAIS

Aberto a partir das 9 horas no dia da prova, na Avenida do Cruzeiro, junto ao Cruzeiro, localizado na freguesia de Raiva.

Apelamos a todos os participantes para que o levantamento do dorsal seja feito o quanto antes, para evitar constrangimentos no secretariado antes do início da prova.

10. ESCALÕES

Masculino	**Feminino**
Sub 18 / Sub 20 / Seniores Veteranos ≥ 40 anos	Sub 18 / Sub 20 / Seniores *Veteranos ≥ 40 anos*

11. PRÉMIOS

Todos os atletas participantes na prova e na caminhada terão direito ao Kit de Participação (T-shirt, água e seguro).

Os atletas que terminarem a prova nos primeiros 10 lugares da classificação geral (masculino e feminino) terão também direito a prémio monetário e medalha.

	Juniores | Seniores		Veteranos + 40	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
1.º	€ 65,00	€ 65,00	€ 45,00	€ 45,00
2.º	€ 45,00	€ 45,00	€ 30,00	€ 30,00
3.º	€ 35,00	€ 35,00	€ 20,00	€ 20,00
4.º	€ 25,00	€ 25,00	€ 15,00	€ 15,00
5.º	€ 20,00	€ 20,00	€ 10,00	€ 10,00
6.º	€ 15,00	€ 15,00		
7.º	€ 15,00	€ 15,00		
8.º	€ 10,00	€ 10,00		
9.º	€ 10,00	€ 10,00		
10.º	€ 10,00	€ 10,00		

12. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta. Proteja o ambiente.

13. INFORMAÇÕES ÚTEIS

Como chegar e onde ficar em Castelo de Paiva nos seguintes links:

- https://maps.app.goo.gl/pz1iJx2KaMMVK6Ly5

14. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

15. PROTEÇÃO DE DADOS

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento

nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações.

16. SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA / CONTACTOS

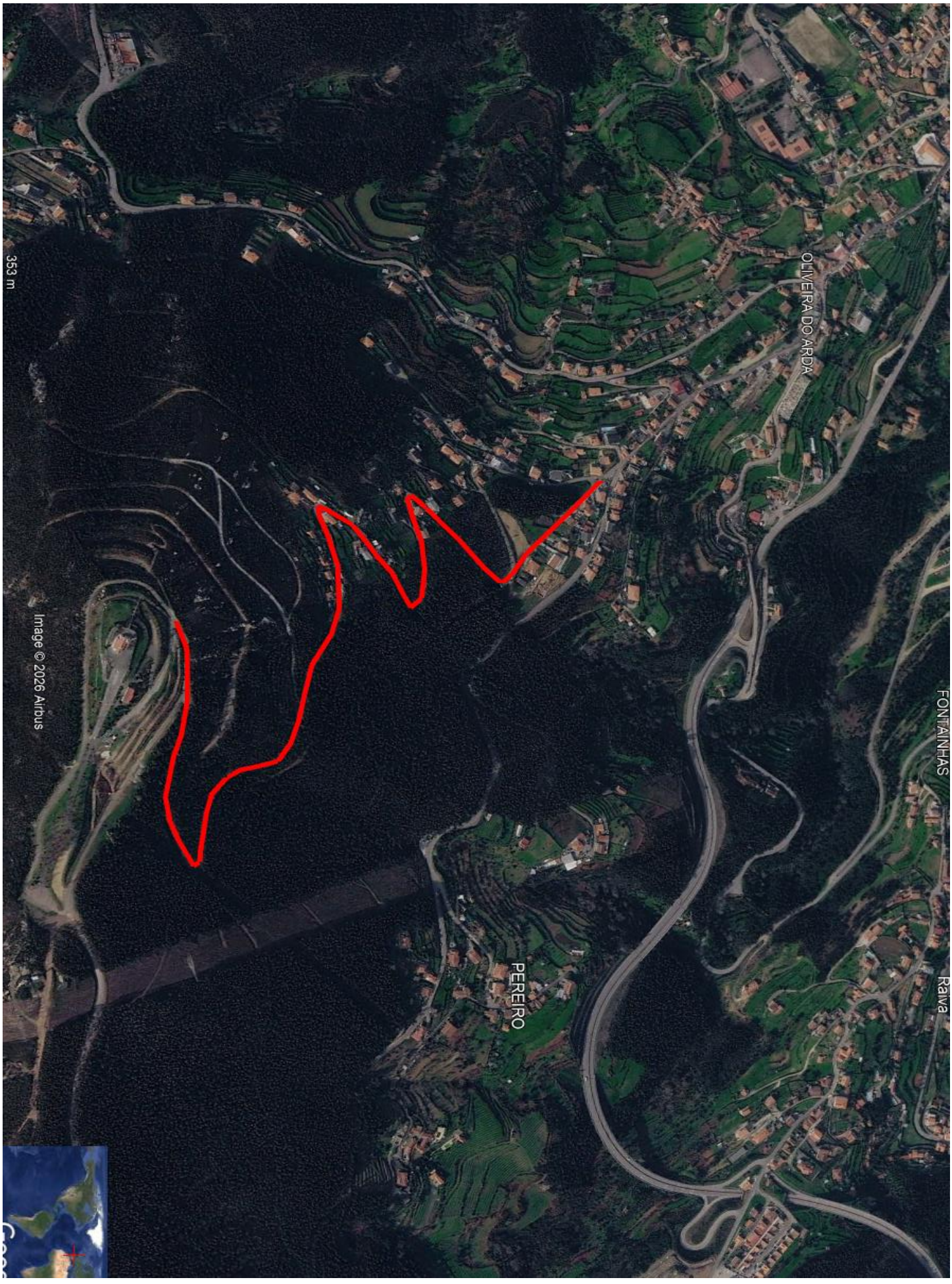
Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. 255 690 550 – Bombeiros Voluntários de Castelo de Paiva. 255 690 380 GNR – Castelo de Paiva.

17. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

Qualquer modificação será devidamente afixada em painel informativo colocado no secretariado no local de partida.

PERCURSO RAMPA (1.6KM)



PERCURSO RAMPA (2KM)

