



## APRESENTAÇÃO

Devido à pandemia Covid -19, um grupo de pessoas uniram-se, com o objetivo de criar um evento solidário, para apoiar o Hospital de S. João e Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (CHTS).

Neste período de confinamento e isolamento, é fundamental dinamizar e incentivar as populações a aderir à prática desportiva e a práticas de vida saudável. Mas mais importante é apelar ao espírito solidário. Espírito este que faz parte do ADN dos praticantes que pretendemos envolver nesta iniciativa. Deste modo tu que gostas de praticar desporto, junta-te à iniciativa #KILOMETROSEM CASA.

## REGULAMENTO

### Dados da prova

#### Organização

A organização e responsabilidade da prova resulta da pareceria entre Junta de Freguesia de Paços de Ferreira, Sinctime, Xtrail, Vítor Carneiro, Lda, tendo como diretor técnico da prova Abílio Fernandes.

#### Contactos

Diretor de prova: [Abílio Fernandes](mailto:abiliofernandes73@gmail.com) – abiliofernandes73@gmail.com  
Telemóvel 919 446 614

Alexandre Costa: [alexandre@jfpf.pt](mailto:alexandre@jfpf.pt)  
Telemóvel 917 257 178

[www.facebook.com/kilometrosemcasa/](https://www.facebook.com/kilometrosemcasa/)  
[www.instagram.com/kilometrosemcasa.pt](https://www.instagram.com/kilometrosemcasa.pt)  
[www.kilometrosemcasa.pt](http://www.kilometrosemcasa.pt)

**Data:** 19 de Abril

**Hora:** Das 8h00 horas às 12h00 horas

**Local:** Casa

## OBJECTIVO

O objetivo da prova é que cada atleta faça o maior número possível de km nas 4 horas de prova, num espaço confinado à sua residência / casa.



## **DISTÂNCIA E PERCURSO**

Existirá um objetivo comum a todos os atletas que será o facto que cada um cumprir o máximo de quilómetros durante a barreira horária da prova dentro das possibilidades/níveis de cada um.

O percurso/local para a prática será da responsabilidade de cada atleta, dentro de casa (garagem, jardim, terraço, varanda, etc) e respeitando as regras recomendadas pela Direção Geral de Saúde.

Cada participante pode realizar os quilómetros da sua prova a caminhar, a correr, a nadar, a remar ou a pedalar. É permitido a utilização de passadeiras, bicicletas, elípticas e remos para a realização da prova, pretendemos que sejas criativo, mas em segurança.

## **ABASTECIMENTO**

O Abastecimento é responsabilidade de cada participante.

## **PRAZO E PREÇO DE INSCRIÇÃO**

A inscrição e respetivo donativo terão que ser efetuados até às 22.00 horas, do dia 18 de Abril. O valor de inscrição é um donativo obrigatório. Os donativos serão entregues na sua totalidade (100% do valor obtido) para o Hospital de S. João e Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (CHTS).

## **MÉTODO DE INSCRIÇÃO**

### **OBRIGATORIEDADE DOS PARTICIPANTES**

O atleta deve utilizar o respetivo dorsal num local visível durante a realização da prova e o envio de uma fotografia com os quilómetros realizados através dos relógios, aplicações dos telemóveis (goofit, apple, strava, runtastic, RunKeeper, etc) assim como na transmissão vídeos streaming em direto com alguns participantes.

## **PRÉMIOS**

Diploma de Participação



### **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

A prova deve ser realizada dentro da barreira horaria, 8h00 horas às 12h00 horas do dia 19 de Abril, utilizando os seus meios em casa. No período de realização da prova serão efetuadas reportagens em streaming.

A organização pede a todos os atletas que coloquem o seu dorsal visível e que forneçam os dados relacionados com a modalidade praticada e os quilómetros efetuados, e o número do dorsal, para que sejam efetuados os registos de cada atleta no diploma de participação.

No que diz respeito ao seguro, fica ao cargo de cada atleta e não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos durante a prova. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

### **CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio ou evento é à causa.

### **CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO**

A organização não aceita a devolução do valor da inscrição.