

Regulamento Geral 9ª Corrida da Casinha

1 - Largada e Percurso: A 9ª Corrida da Casinha será realizada em **23 de fevereiro de 2025**, Domingo, com largada às **7:30 horas**, em Pelotões de Elite e Geral (masculino e feminino). A Largada e Chegada será em frente ao Estádio Kleber Andrade, Cariacica-ES. A distância do percurso será próximos de **6 km**.

2 - Inscrições: O período de inscrições será de **01/12/2024 a 16/02/2025**, podendo terminar antes do prazo previsto caso atinja o número máximo de atletas inscritos, limitados em **400 participantes**.

3 - Taxa e local de Inscrição: O valor da inscrição é de **R\$50,00 sem Camisa e R\$70,00 com Camisa (até 01/01/2025)**, e esta será feita no site www.megaatletas.com.br, com envio de comprovante para o telefone: **28 9 9976 3762**. Lembrando que será acrescido no valor da inscrição o valor de **R\$ 5,00 referente e taxa de administração do site**.

4 - Kit do Corredor: Será entregue no dia **22/02/2025 em frente ao Estádio Kleber Andrade Cariacica-ES de 8 as 16 horas**. O Kit conterà: alfinetes e a numeração do atleta com possibilidade de camisa (que em hipótese alguma poderá sofrer alterações e deverá ser afixada na parte da frente da camiseta). E ainda, frutas e hidratantes para a chegada dos participantes.

5 - Categorias:

- Faixa etária masculino: até 15; 16/17; 18/19, 20/24, 25/29, 30/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64, 65/69, 70/74 e 75 em diante;
- Faixa etária feminino: até 15; 16/17; 18/19, 20/24, 25/29, 30/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64 e 65 em diante.

Obs.: Para definição das categorias será considerada a idade completada até 31 de dezembro de 2025.

6 – Premiação: Todos os participantes que concluírem a prova receberão medalha de participação.

Geral Masculino e Feminino:

1º lugar R\$400,00 + Troféu

2º lugar R\$300,00 + Troféu

3º lugar R\$200,00 + Troféu

4º lugar R\$150,00 + Troféu

5º lugar R\$100,00 + Troféu

Recorde

Masculino: Tempo 18,06 R\$500,00

Feminino: Tempo 22,30 R\$500,00

Categoria PCD Masculino e Feminino

1º lugar R\$150,00 + Troféu

2º lugar R\$100,00 + Troféu

3º lugar R\$50,00 + Troféu

4º lugar Troféu

5º lugar Troféu

Categoria Faixa Etária Masculino e Feminino:

1º lugar Troféu

2º lugar Troféu

3º lugar Troféu

Obs.: Não haverá dupla premiação.

6 - Regras Específicas da Corrida:

A organização irá disponibilizar aos participantes do evento ambulância para prestação de primeiros socorros em caso de acidentes. Caso necessário, o atendimento médico de emergência será efetuado na rede pública.

Haverá 2 postos de hidratação a cada 3 km, ao longo do percurso.

O pelotão de Elite será destacado de acordo com o julgamento da Comissão Organizadora.

A segurança da prova receberá apoio dos órgãos competentes e haverá sinalização para a orientação dos participantes.

Serão colocados à disposição dos atletas inscritos sanitários e guarda-volumes na largada/chegada.

Não haverá reembolso, por parte da organização, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais deixados no guarda-volumes ou prejuízo que por ventura os atletas/participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.

A organização da prova bem como seus patrocinadores e apoiadores não se responsabilizam por prejuízos ou danos causados pelo atleta inscrito na prova, a terceiros ou a outros participantes, sendo seus atos de única e exclusiva responsabilidade do mesmo.

Qualquer reclamação sobre o resultado final da competição deverá ser feita até trinta minutos após sua divulgação, que será analisado pela organização da prova.

Ao participar deste evento, o atleta assume a responsabilidade por seus dados fornecidos e aceita totalmente o regulamento da prova, cedendo todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer remuneração/renda que vier a ser auferida relativa a direitos de televisão ou qualquer outro tipo de transmissão realizada pelos veículos de comunicação deste país para esta e próximas provas.

Poderá o organizador/realizador suspender o evento por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior sem aviso prévio aos participantes.

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão dirimidas pela Comissão Organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

Caberá ao participante desta prova a responsabilidade de estar em plenas condições físicas, isentando a organização de qualquer dano que vem a ocorrer.

Maiores informações: Zap ou tel 27 998093567

Dicas para fazer uma boa prova:

Faça alongamentos antes e depois da corrida, com exercícios envolvendo os músculos de membros superiores e inferiores.

Use roupas e calçados apropriados para a corrida.

Beba um ou dois copos de água antes da prova e em cada posto de entrega durante o percurso. Após cruzar a linha de chegada, continue bebendo água.

Não coma nenhum alimento durante a prova, beba apenas a água fornecida nos postos de entrega. Consuma o lanche distribuído logo após a conclusão do percurso, isso irá repor parte dos nutrientes gastos com o esforço físico.

Siga as orientações do pessoal médico e da segurança da organização da prova para evitar acidentes e desclassificação. Caso precise de ajuda ou auxílio médico durante a prova, procure esses profissionais imediatamente. Não ultrapasse seus limites, nem seu condicionamento físico.