

20 Anos da Milha das Cantarinhas



BRAGANÇA

REGULAMENTO

“20 Anos da Milha das Cantarinhas” é uma prova virtual constituída por 2 *desafios*:

Correr 1 Milha com o mote “**Testa a tua capacidade em 1 Milha**”.

Correr 10km com o mote “**Supera-te nos 10km**”.

- Na Milha, cada participante terá que percorrer uma distância de 1609 metros;
- Nos 10 kms, cada atleta terá que percorrer essa distância;
- As provas têm que ser corridas/realizadas entre as 00:00 horas do dia 01-05-2021 e as 23:59 horas do dia 02-05-2021.
- Cada participante poderá inscrever-se nas duas corridas ou, somente, numa delas;
- Os percursos são da livre e inteira responsabilidade/escolha dos participantes;
- A inscrição tem que ser feita através do *link*:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejQ4c1xc93G1lcrcHgDWEfEr2-dwhKQdfOZ4Sh1j1TpN-cVQ/viewform>
- As inscrições são gratuitas e podem ser efetuadas até às 23:59 horas do dia 27-04-2021.
- O dorsal de participação será enviado para o *email* da inscrição.
- Todos os participantes receberão um Diploma de participação Digital disponível para *download*.

CLASSIFICAÇÕES:

- Cada prova terá a sua classificação e será ainda elaborada uma classificação do conjunto das duas provas.

As provas terão classificações como referido no início, prova a prova e conjunto das duas provas.

- Quando concluírem a(s) corrida(s) devem enviar por email, **até às 48h seguintes ao último dia da prova**, para gcbraganca@sapo.pt o comprovativo da distância concluída, foto/print do Polar, Garmin, Sunnto, Strava, etc., que, obviamente, incluirá a indicação do tempo despendido..

- A classificação será publicada na página do Ginásio Clube de Bragança, tomando como corretas as informações enviadas para a organização, **não sendo homologada para fins competitivos**;

- **Confiamos** na honestidade de todos os participantes. A prioridade é a segurança. Portanto, é essencial que os participantes respeitem os protocolos estabelecidos pelas Autoridades de Saúde dos respetivos locais de residência.

ATENÇÃO: Cada participante deve conhecer os seus limites e não colocar em risco, em nenhum momento, a sua saúde e integridade física, estas são da estrita responsabilidade de cada um.

TODOS OS INSCRITOS ENTRARÃO NUM SORTEIO DE 5 DORSAIS PARA A "1ª MEIA-MARATONA DAS CANTARINHAS", que se realizará em Maio de 2022 (podem usar esta inscrição para si, ou oferecer a quem quiserem. A inscrição é válida para qualquer uma das provas do programa).

Proposta de percurso dos 10 kms (percurso da Corrida das Cantarinhas 2019):

<https://www.strava.com/routes/28158264>



Corrida Cantarinhas 2019.gpx



Corrida Cantarinhas 2019.tcx

OS PARTICIPANTES PODEM FAZER OS PERCURSOS AS VEZES QUE ENTENDEREM, MAS SÓ PODEM FAZER UMA SUBMISSÃO.

ACONSELHAMOS QUE CORRAM UM POUCO MAIS DO QUE A DISTÂNCIA PREVISTA POIS HÁ DISPOSITIVOS (RELÓGIOS COM GPS) QUE NÃO CONTAM EXATAMENTE E POR ISSO PODE HAVER AJUSTES. POR EXEMPLO: SE CORREREM COM UM XIAOMI E TRANSFERIREM PARA O STRAVA, NORMALMENTE, REDUZ UNS METROS À DISTÂNCIA.