

 **tuga**  
cycling



**ARRÁBIDA  
CHALLENGE**

# REGULAMENTO



## | CÓDIGO DE CONDUTA

Tal como em tudo na vida, acreditamos que o civismo, o respeito e a responsabilidade são princípios fundamentais na participação de cada neste desafio Arrábida Challenge. Nesse sentido, deixamos algumas orientações importantes para concluir este desafio, a fim de ter a experiência mais segura e melhor possível, e assim possamos repetir este desafio durante muitos anos com o menor impacto para o ambiente e para todos aqueles que não participam na mesma.

## | APRESENTAÇÃO

O Arrábida Challenge é um desafio quase feito na sua totalidade no interior do Parque Natural da Serra da Arrábida, passando ainda pela Serra do Louro e Serra de São Luís.

Todas as etapas vão passar pelos os pontos mais atrativos do Parque Natural da Serra da Arrábida desde Palmela, Azeitão, Lagoa de Albufeira, Sesimbra, Setúbal. Os participantes têm um intervalo de tempo para efetuar cada etapa, podem escolher o(s) dia(s) e o(s) horário(s) em que pretendem cumprir este desafio.

Este desafio é realizado em total autonomia e assumindo toda a responsabilidade sobre o seu comportamento como cidadão e praticante de ciclismo, em especial no que se relaciona com a sua segurança e com as dos demais utilizadores da via pública e no cumprimento das normas sanitárias em vigor. A marcação das etapas, o registo dos dados, assim como a validação dos objetivos conquistados e da performance dos atletas é feita através de dispositivos eletrónicos (GPS) e plataformas digitais desenvolvidas para este fim.

Toda a gestão da comunicação e verificação de dados é feita pela equipa responsável pelo desenvolvimento e gestão da Arrábida Challenge. Todas as etapas vão ter uma classificação geral, masculinos e femininos, e não por escalões, uma vez que se trata somente de um desafio de forma lúdica em que o mais importante é fazer desporto.

O tempo a ser registado é o tempo em movimento, a este tempo vamos descontar cerca de 5 minutos, uma vez que em alguns casos há pequenas paragens ligeiras. Os três primeiros classificados têm direito a um prémio ainda por definir, os restantes atletas recebem um diploma virtual.

## | DATA E PERCURSOS

O Arrábida Challenge está dividido em 3 momentos, Etapa 1, Etapa 2, Etapa 3, com início e fim em três localidades, Setúbal, Palmela, Sesimbra.

A Etapa 1 - Setúbal - Serra da Arrábida, Etapa 2 - Palmela - Rota das Vinhas, Etapa 3 - Sesimbra - Praias da Serra, todas as etapas com percursos diferentes no entanto só há uma coisa que as une, a passagem pela Serra da Arrábida.

Existirão 3 percursos, Etapa 1, 98km com 1500D+, Etapa 2, 120km com 1000D+, Etapa 3, 100km com 1000 D+.

Os participantes poderão decidir qual etapa que pretende fazer não necessitando fazer as 3 etapas, cada etapa terá a sua classificação geral.

A organização fornecerá atempadamente, no site [www.tugacyclingteam.com](http://www.tugacyclingteam.com), informação detalhada sobre os vários percursos bem como o link da respetiva etapa.





## | PARTICIPAÇÃO

A Arrábida Challenge não terá um limite de participantes, no entanto cada participante deverá efetuar a sua inscrição através do Web Site oficial [www.tugacyclinteam.com](http://www.tugacyclinteam.com).

A inscrição não terá qualquer tipo de custo monetário as etapas podem ser realizadas individualmente ou em grupo, no entanto a organização aconselha que seja realizada de forma individual ou no máximo acompanhado por outro participante, isto devido ao actual estado do País relativo à pandemia - Covid-19.

Para efeitos de classificação considera-se o tempo em movimento a organização vai descontar ainda 5 minutos ao tempo em movimento, pelo o facto de por vezes serem efetuadas pequenas paragens que não são registadas. Cada etapa terá a sua classificação geral, masculinos e femininos e não haverá por escalões.

Após completar a inscrição, o participante receberá um mail a confirmar a sua inscrição no final de realizar a sua etapa deverá enviar por email a sua atividade do strava a fim de analisarmos e colocarmos na classificação geral.

Após a conclusão de cada etapa o participante têm um prazo de 48 horas para enviar a sua atividade.

## | RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Esta é uma das principais causas que todos os participantes devem estar cientes, deste modo a Arrábida Challenge tenta sobretudo consciencializar os atletas para a necessidade de mudar comportamentos inadequados, essenciais para a preservação dos cenários naturais onde se vai realizar as 3 etapas e dar-mos continuidade a organizar eventos. O Arrábida Challenge realiza-se na sua maior parte dentro do Parque Natural da Serra da Arrábida, uma área protegida de enorme beleza e de valor ambiental. Este facto, deve ser motivo para que todas as pessoas envolvidas neste desafio, tenham um comportamento exemplar, salvaguardando o valor desta paisagem natural.

Não queremos que este desafio fique marcado pelo rasto de lixo deixado ao longo da estrada e das suas bermas, grande mudança pode fazer-se por pequenos gestos e a atitude de não deitar o lixo fora, cada jersey do ciclista por norma têm 3 bolsos algumas até 4, reservem um desses bolsos para colocarem as vossas embalagens, durante todo o percurso há vários caixotes de resíduos sólidos urbanos bem como vários ecopontos, onde os ciclistas podem e devem depositar o lixo.

## | CUMPRA AS REGRAS DE TRÂNSITO

Atenção o Arrábida Challenge não é uma competição é um evento de ciclismo para todos em que os participantes andam ao seu ritmo em toda a extensão do percurso das três etapas e onde a segurança, a responsabilidade e o respeito por todos os que partilham os mesmos espaços e vias utilizadas no desafio se sobrepõem a qualquer outra componente, incluindo a competitiva.

Ao longo do percurso das 3 etapas o participantes terão que dividir a estrada com outras viaturas isto obriga, todos os participantes a respeitar as regras de circulação na via, circule sempre na sua faixa e o mais a direita possível, obedeça sempre a todos os sinais de trânsito e respeite os outros condutores durante todo o percurso.

Atenção todos os participantes devem ser portadores de documento de identificação a lei assim o obriga.





## | PREPARA-SE PARA O DESAFIO

Antes de iniciar o Arrábida Challenge assegure-se que efetuou uma preparação física adequada ao esforço que vai efetuar. Recomendamos que transporte consigo a quantidade adequada de água e nutrição, além de um meio para adquirir algum tipo de produto ao longo do percurso, caso seja necessário bem como leve consigo alguma ferramenta para o caso de ser necessário, (câmara de ar suplente, bomba de ar, desmontas e um kit de ferramentas).

Traga equipamento adequado para a prática de ciclismo, roupa clara de modo a ser mais visível, nunca esquecendo o uso de capacete.

## | DISPOSIÇÕES LEGAIS

A participação no Arrábida Challenge é da inteira responsabilidade de cada atleta, o qual assume na totalidade os riscos inerentes à sua participação. A organização reserva-se o direito de admissão e poderá revogar a aceitação de atletas no evento.

O ato de inscrição no Arrábida Challenge supõe a aceitação total deste regulamento.

Em termos de proteção de dados pessoais a organização do Arrábida Challenge respeita integralmente a lei de proteção de dados em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução, o armazenamento e o tratamento dos seus dados pessoais por parte da Associação TugaCycling Portugal para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa, comercial e atividades congéneres. A política de privacidade permite que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efetuado por e-mail para [tugacyclingpor@gmail.com](mailto:tugacyclingpor@gmail.com).

