



REGULAMENTO

RATIS by NIGHT

1. PROVA

1.1. Apresentação da prova / Organização

A Junta de Freguesia de S. Pedro de Rates, através do Projeto Rates Saúde+, e em parceria com o Município de Póvoa de Varzim, realizará no dia 26 de Setembro de 2026 a 1.ª edição do Ratis Night na Vila de S. Pedro de Rates.

É um evento que tem o carácter de dinamização da localidade do ponto de vista desportivo, cultural e com o objetivo primordial de promoção da atividade física e dos estilos de vida saudáveis junto da comunidade com o recente Projeto Rates Saúde +.

Assim, no dia 26 de setembro de 2026, pelas 21h00, no Parque Verde (junto ao Rates Park), em S. Pedro de Rates, decorrerão duas provas: Corrida (10 km) e Caminhada (8,5 Km).

A inscrição inclui 1 T-shirt oficial, 1 luminária, 1 bifana e 1 bebida, e estará aberta até dia 19 de setembro de 2026, às 23h59.

Este evento dará a conhecer o percurso do nosso Ecomuseu, unindo o desporto, a cultura, o convívio e a comunidade, sob o luar – o moleiro a moer o milho, broa caseira acabada de fazer, musica ao vivo – e outras surpresas ao longo deste itinerário.

1.2. Provas

Corrida 10 km: A prova é aberta a maiores de idade (18 anos). **Apenas** esta prova terá cronometragem.



Caminhada 8,5 km: Esta prova não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar na prova os atletas devem:

- Possuir as condições físicas necessárias para caminhar ou correr o percurso proposto, que decorre em período noturno.
- Ter 18 ou mais anos.
- No caso da caminhada, a participação de atletas **pode abranger menores** desde que acompanhados por um adulto. Caso tenham entre os 16 e 17 anos será condicionada à apresentação de autorização escrita (termo de responsabilidade), assinada pelo encarregado de educação.
- Estar devidamente inscritos na atividade (corrida e caminhada) e manter o dorsal visível durante toda a prova, na frente do corpo, para validação da sua classificação.
- Ter uma correta conduta desportiva.

A atividade é aberta a todos os atletas, não sendo necessário qualquer tipo de licença desportiva. No entanto, sublinha-se que é da responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica, de ser capaz de executar esta prova. A organização reserva-se o direito de evitar a participação ou continuidade em prova, de quem se apresente visivelmente incapaz de completar o percurso.

Durante a Prova, os atletas poderão envergar uma indumentária à sua escolha, não sendo permitida a nudez, o uso de chinelos / sandálias, ou outros acessórios que



comprometam a segurança dos participantes. Por se tratar de um evento noturno, é obrigatório o uso da luminária fornecida pela organização durante toda a prova.

A participação na Prova é voluntária, e da responsabilidade exclusiva de cada participante, que assume na totalidade os riscos inerentes à sua participação (sem prejuízo de a mesma estar coberta por apólice de seguro específica).

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

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

3. INSCRIÇÃO

É obrigatória inscrição para corrida e caminhada.

A inscrição será feita online, através da plataforma de inscrições indicada pela no site da empresa de cronometragem SINCTIME.

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir 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.



NOTA: No momento do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

4. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das características e da dificuldade específica do percurso e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia que permitam a gestão dos problemas que derivam deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, tais como chuva ou vento.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente de que, por se tratar de uma prova noturna, deve redobrar a atenção às condições do piso e à sinalização do percurso.

5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.

6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência e/ou expulsão.

7. PROGRAMA/HORÁRIO

7.1. Secretariado



VALIDAÇÃO / ENTREGA KITS:

O secretariado funcionará:

No dia 26 setembro (sábado) no Parque Verde (junto ao Rates Park), em São Pedro de Rates, no dia do evento, das 09h30 às 19h00.

7.2. Programa

- **09h30:** Abertura do secretariado
- **19h00:** Encerramento do secretariado
- **20h30:** Briefing da Prova
- **21h00:** Partida da Corrida
- **21h10:** Partida da Caminhada
- **22h30/ 23h00** (aproximadamente): Chegada dos participantes, seguida do convívio, com entrega de 1 bifana e 1 bebida a cada participante
- **23h20** (aproximadamente): Cerimónia de entrega de Troféus
- **23h30:** Encerramento da atividade

O início das provas será no Parque Verde (junto ao Rates Park).

A chegada das provas e a cerimónia de entrega de troféus serão igualmente junto ao Parque Verde – **será especificado na entrega Kits e no Briefing da Prova.**

8. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Serão disponibilizadas na página do Facebook e Instagram da Junta de Freguesia de Rates as indicações técnicas da prova.



9. TEMPO LIMITE

O tempo limite para a Corrida é de 3 horas.

Se, no decorrer do evento, a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, esta assim o pode fazer de modo a garantir o bem-estar do mesmo.

10. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A cronometragem da Corrida é assegurada pela empresa SINCTIME.

Os resultados da prova serão disponibilizados online, na página da SINCTIME <https://www.sinctime.com/>.

11. CLASSIFICAÇÕES

O “Ratis by Night” não possui cariz competitivo nem está inserido em qualquer competição oficial, contudo, serão atribuídos troféus:

Corrida de 10 km nos seguintes escalões que terminem a sua prova:

- Seniores A - Masculinos/Femininos (18 > 29 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Seniores B - Masculinos/Femininos (30 > 39 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 40 - Masculinos/Femininos (40 > 49 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 50 - Masculinos/Femininos (>= 50 anos): 1º, 2º, 3º Classificado

Prémio de participação:

- Todos os participantes, da Corrida e da Caminhada, recebem à chegada uma lembrança de participação, em reconhecimento pelo empenho e pela adesão ao evento.

12. POSTOS DE CONTROLO / LOCAIS DE ABASTECIMENTO

A prova terá durante o seu percurso alguns pontos de controlo e que para apuramento da classificação todos os pontos de controlo terão de ser validados.



A prova terá dois abastecimentos um intermédio e um na meta.

A caminhada terá um abastecimento na meta.

É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora dos abastecimentos.

13. MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Telemóvel (com funcionamento comprovado);

Além do material supra-referido, a organização adverte os participantes a protegerem-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar.

Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação tipo camel-back ou cinto com bidons.

14. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova poderá incluir troços em sistema open-road, pelo que cada atleta é responsável pela passagem de estradas, devendo cumprir as regras do código da estrada.

15. BALNEÁRIOS

É disponibilizado local de banhos nas instalações da Casa Escola Agrícola Campo Verde (CEACV) – junto ao Parque verde.

16. ANIMAIS DOMÉSTICOS

A organização não permitirá o acesso a animais domésticos.

17. INSCRIÇÕES

17.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas no site da empresa de cronometragem SINCTIME.

17.2. Valores e período de inscrição



O período das inscrições decorre até ao dia 19 de Setembro de 2026, às 23h59.

Corrida 10 km e Caminhada 8,5 km – 12,00 € por participante até 6 de Setembro.

Corrida 10 km e Caminhada 8,5 km – 15,00 € por participante até 19 de Setembro.

Nota: Apenas será garantido o dorsal personalizado às inscrições efetuadas até às 23h59 do dia 19 de Setembro de 2026.

17.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

17.4. Material incluído com a inscrição

- T-shirt oficial do evento
- Dorsal personalizado (garantido às inscrições feitas até 19/09)
- Luminária
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- 1 bifana
- 1 bebida
- Lembrança da Prova



Temos várias surpresas para si ao longo deste percurso único!

Venha com energia e divirta-se!