

# GB3

RESISTENCIA

**IBY**



**JARDINS  
TESOURO®**

Design :: Construção :: Manutenção :: Comércio

## • ORGANIZAÇÃO

A Organização do Desafio Gião Bike 3 horas de Resistência by Jardins Tesouro é da responsabilidade do Centro Desportivo Cultural e Recreativo de Gião.

## • ENQUADRAMENTO

O Gião Bike 3 horas de Resistência by Jardins Tesouro, organizado pelo Centro Desportivo Cultural e Recreativo de Gião, acontecerá no próximo dia 03 de Outubro de 2026, em Gião, Vila do Conde.

Prova individual ou em duplas (estafeta) em circuito fechado.

O evento iniciará às 11:00 e finalizará às 22:00 do dia 03/10/2026.

## • CONCEITO

3 horas ao pôr do sol, um circuito, tu contra o tempo e no final um Sunset para conviveres com todos.

A GB3 desafia-te a completares o maior número de voltas num circuito fechado e técnico, durante 3 horas intensas. Seja a solo ou em dupla (estafeta), a tua resistência, estratégia e espírito de superação vão ser postos à prova. Ideal tanto para os que estão agora a entrar no mundo do BTT, como para os que já vivem cada corrida com garra.

## • PROVA

A prova é percorrida individualmente ou em duplas (estafeta). O percurso das 3 Horas Resistência irá desenrolar-se num circuito de aproximadamente 6 km por volta, de dificuldade média, nas imediações do Campo de Jogos de Gião – Vila do Conde, sendo o percurso vedado a outros veículos e peões. A prova será realizada num circuito

delimitado, em zona maioritariamente rural, arborizada e com piso em terra.

## • CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação na prova será da responsabilidade e risco dos Participantes, assumindo na totalidade os riscos inerentes à sua participação.

No momento da inscrição, o Participante declara que está fisicamente apto para fazer o percurso do evento e que não possui qualquer limitação física ou mental para o fazer.

Idade mínima para participação é de 16 anos de idade à data do evento.

As inscrições de menores só serão consideradas válidas mediante apresentação de um termo de responsabilidade/declaração assinada pelo responsável legal e acompanhada de uma cópia do documento de identificação do mesmo.

Formulário do termo de Responsabilidade para o Atleta menor nas últimas páginas deste regulamento, após preenchimento enviar para [giaobikechallenge@gmail.com](mailto:giaobikechallenge@gmail.com) para validação da inscrição do Atleta.

Os Participantes obrigam-se a afixar na frente da bicicleta a placa de identificação (dorsal) que deve estar sempre visível ao longo da prova.

Ao longo do percurso existirão diversos postos de controlo com localização desconhecida, só será atribuído tempo de prova se passarem todos os postos de controlo.

## • EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

- Luzes - Iluminação frontal + Iluminação a retaguarda
- Capacete – a inobservância deste item dará lugar à desclassificação
- Roupa e outro equipamento adequado às condições meteorológicas previstas para o local

## • COMPORTAMENTO

É expressamente proibida qualquer manifestação considerada obscena, quer seja através de grafismos, expressões sonoras ou visuais, em qualquer parte da apresentação física ou de equipamentos dos participantes, sendo a sua observação punida com a desclassificação da prova.

Os Participantes que seguem montados nas bicicletas têm prioridade sobre os que levam a bicicleta à mão. Quem não seguir montado na bicicleta deverá deslocar-se junto da berma do percurso e em passagens estreitas desobstruir o caminho quando aproximar-se alguém montado na bicicleta.

A assistência no percurso só pode ser prestada por outros Participantes inscritos.

Os Participantes que preparam-se para ultrapassar outro, deverão dar indicação vocal da sua passagem, indicando o local por onde passam (direita ou esquerda). Deverão ter todos os cuidados para não provocar acidentes.

Na luta por posições, os Participantes não devem interferir corporalmente ou com a bicicleta de modo a impedir a progressão do outro.

## • PENALIZAÇÕES

Os elementos da Organização presentes no Evento têm a competência para aplicar as regras do Regulamento e desclassificar ou não permitir a permanência na prova nos seguintes casos:

- Problemas de saúde física ou mental;
- Abuso ou violação premeditada do presente regulamento da prova;
- Ingestão exagerada de bebidas alcoólicas;
- Abusivo desrespeito pelo meio ambiente ( deitar lixo para o chão propositadamente );
- Situações de conflito ou falta de desportivismo entre Participantes, após audição das partes, poderão ser penalizados com a anulação de uma volta;
- Atalhar o percurso fora das marcações;
- Receber apoio fora das zonas pré definidas.

## • DESISTÊNCIAS EM PROVA

Em caso de emergência, incapacidade de continuar em prova ou por qualquer outro motivo de desistência, os Participantes devem obrigatoriamente informar a Organização, através dos números de contacto que constam no dorsal.

Numa adversidade, acidente ou falência física, a decisão da Organização, Assistentes, Médicos ou Polícia é soberana e sem qualquer recurso. O Participante terá que se submeter à sua autoridade.

## • INSCRIÇÕES

Uma inscrição só ficará efetiva após realização do respetivo pagamento.

Decorrem de 29 de Maio de 2026 até 20 de Setembro de 2026 ou aquando atingir o limite máximo de inscrições.

O valor de inscrição será de 15 euros por participante ( individual ou em duplas ) ( inclui IVA à taxa legal de 23% ).

A atribuição do frontal será determinada pela ordem de pagamento e a serem distribuídos por boxes de partida que serão constituídas por 50 atletas cada.

A inscrição de um atleta é constituída por:

- Participação na Prova com cornometragem
- Kit de Atleta (dorsal + fitas zip)
- Zona de abastecimento de líquidos e sólidos
- Primeiros socorros e assistência médica
- Seguros de Acidentes Pessoais
- Lavagem da Bike
- Banhos
- Pulseira com identificação do Atleta, Reforço Final e acesso ao Bike Park

## • PREMIAÇÃO

A posição de cada Participante será determinada pelo maior número de voltas dentro do tempo limite e com evidências de ter passado em todos os postos de controlo.

### Categoria Individual:

- 1º, 2º e 3º lugar Sub 20 Masculino e Feminino
- 1º, 2º e 3º lugar Elites Masculino e Feminino
- 1º, 2º e 3º lugar M30 Masculino e Feminino
- 1º, 2º e 3º lugar M40 Masculino e Feminino
- 1º, 2º e 3º lugar M50 Masculino e Feminino
- 1º, 2º e 3º lugar M60 Masculino e Feminino

### Categoria Duplas:

- 1º, 2º e 3º lugar Masculino
- 1º, 2º e 3º lugar Feminino
- 1º, 2º e 3º lugar Mistas

## • PROGRAMA

Dia 02 de Outubro de 2026:

- 17:00 - Abertura do secretariado no Campo de Jogos de Gião
- 21:00 - Encerramento do secretariado

Dia 03 de Outubro de 2026:

- 11:00 - Abertura do secretariado no Campo de Jogos de Gião
- 13:00 - Abertura do circuito da prova. O circuito será aberto para reconhecimento
- 15:00 - Encerramento do secretariado
- 15:15 - Fecho do circuito
- 15:45 - Concentração no local da partida
- 15:50 - Fecho do controlo zero
- 16:00 - Início da prova
- 18:50 - Fecho da entrada no percurso
- 19:00 - Fim da prova

- 19:15 - Cerimónia Protocolar com entrega de Prémios
- 20:00 - Sunset (Convívio Final)
- 22:00 – Encerramento do Evento

Local: Campo de Jogos de Gião – Vila do Conde

#### • **BIKE PARK**

A Organização disponibilizará um espaço, no Campo de Futebol de Gião, devidamente marcado, para o Participante depositar a bicicleta no final da prova e desfrutar do convívio. Haverá controlo de acessos através da pulseira fornecida no kit do Atleta, no entanto, não dispõe de vigilância permanente.

A Organização não se responsabiliza por quais queres furtos ou danos nas bicicletas e/ou equipamentos dos participantes em momento algum no decorrer do evento, seja durante a prova, no Bike Park ou outros espaços relacionados com o evento.

#### • **ALTERAÇÃO AO PERCURSO OU CANCELAMENTO DA PROVA**

A Organização reserva-se ao direito de cancelar ou adiar a Prova, sempre que as condições Climatéricas ou outras de Catástrofe Natural impeçam o bom desenrolar da mesma pondo em causa a segurança dos Participantes e da Organização. Poderá ainda eliminar troços, encurtar distâncias ou optar por caminhos alternativos, sempre que as condições impeçam o bom desenrolar da mesma. Se tal decisão for tomada nos dias anteriores à véspera da Prova, a Organização obriga-se a arranjar uma data alternativa para a organização da Prova.

#### • **DIREITOS DE IMAGEM E DADOS DE INSCRIÇÃO**

A Organização reserva o direito de utilizar as imagens captadas bem como outros dados: classificações, tempos, dados de inscrição ou entrevistas para efeitos de promoção dos seus produtos e eventos. Os Participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar a Organização.

À Organização não poderá ser imputada qualquer responsabilidade no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causados pelos Participantes, quer tenham sido estes as vítimas, quer provenham ou não do veículo do Participante. Do mesmo modo, não lhe será imputada qualquer responsabilidade, quanto às consequências de infração às leis, regulamentos e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores.

A Organização não é responsável pelo estado de saúde dos Participantes e alerta o facto de se tratar de uma manifestação desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica pelo que manifesta esta preocupação a Todos os inscritos.

Todas as dúvidas sobre a interpretação do regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Comissão Organizadora.

Este regulamento poderá ser alterado, sem aviso prévio, se verificar que existe alguma omissão, incorreção ou texto que dê possibilidade a má interpretação.

**Termo de Responsabilidade para o Atleta menor**



Eu (nome) \_\_\_\_\_, nascido a  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do Documento de Identificação (C.C./Passaporte)  
nº \_\_\_\_\_ residente em \_\_\_\_\_  
C.Postal \_\_\_\_/\_\_\_\_, Localidade \_\_\_\_\_, na qualidade de (pai, mãe, encarregado  
de educação) \_\_\_\_\_ do Atleta (nome) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ nascido a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do Documento de Identificação  
(B.I. / C.C.) nº \_\_\_\_\_, para os devidos efeitos e sob minha  
inteira responsabilidade, DECLARO:

- 1 – Que o menor não possui quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do GB3 – 3 horas de Resistência de Gião by Jardins Tesouro, a 03 de Outubro de 2026;
- 2 – Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, o estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei nº5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), nº2 do artigo 40º (\*);
- 3 – Que prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;
- 4 – Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

\_\_\_\_\_de\_\_\_\_\_2026

O Declarante \_\_\_\_\_  
(assinatura conforme Documento de Identificação)

(\*) Protecção dos agentes desportivos Artigo 40.º Medicina desportiva 1 - O acesso à prática desportiva, no âmbito das federações desportivas, depende de prova bastante da aptidão física do praticante, a certificar através de exame médico que declare a inexistência de quaisquer contra-indicações, a regulamentar em legislação complementar. 2 - No âmbito das actividades físicas e desportivas não incluídas no número anterior, constitui especial obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contra-indicações para a sua prática.