

ALÉM GUADIANA

Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

6 terras · 6 provas · 1 tesouro

“Esta mui nobre gente que resiste.”

REGULAMENTO GERAL

Promotor e organizador: Associação Desportiva e Cultural HELL160

PREÂMBULO

O ALÉM GUADIANA é uma iniciativa desportiva promovida pela Associação Desportiva e Cultural HELL160, destinada a criar um circuito regular de corridas de estrada e caminhadas no concelho de Serpa.

O Circuito pretende aproximar a prática desportiva das populações, valorizar as diferentes localidades do concelho, divulgar o território e criar uma competição anual de proximidade, aberta a atletas federados, não federados e praticantes populares, nos termos do presente Regulamento.

A época 2026/2027 é composta por seis etapas, cada uma com Corrida de 10 km e Caminhada de aproximadamente 5 km.

CAPÍTULO I **DISPOSIÇÕES GERAIS**

Artigo 1.º **Objeto**

O presente Regulamento estabelece as regras gerais de participação, funcionamento, classificação e segurança do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa.

Aplica-se às seis etapas da época desportiva 2026/2027.

Artigo 2.º **Organização**

A entidade promotora e organizadora é a Associação Desportiva e Cultural HELL160.

A organização poderá contar com o apoio do Município de Serpa, da Associação de Atletismo de Beja, das Juntas de Freguesia, clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras.

CAPÍTULO II **ÉPOCA E FORMATO DESPORTIVO**

Artigo 3.º **Etapas**

A época 2026/2027 é composta por seis etapas, realizadas nas localidades indicadas no Anexo I.

Cada etapa tem uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.

Artigo 4.º **Corrida e caminhada**

As provas realizam-se, em regra, em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.

A Corrida de 10 km é realizada em 4 voltas e a Caminhada em 2 voltas.

A Caminhada tem caráter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.

Pequenos ajustes ao percurso ou à distância podem ser efetuados por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

Artigo 5.º **Informação de cada etapa**

Os horários, local de partida e chegada, secretariado, levantamento de dorsais, estacionamento, acessos, balneários quando disponíveis e demais informações práticas serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.

Existem Regulamentos Particulares por etapa, que constam do Anexo II.

CAPÍTULO III **PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÕES**

Artigo 6.º **Participação**

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

A Corrida de 10 km é destinada a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da respetiva etapa.

A Caminhada é aberta a todas as idades. Menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável.

Artigo 7.º **Aptidão física e responsabilidade**

A participação pressupõe que o participante se encontra em condições físicas adequadas ao esforço exigido.

O participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma.

O participante federado indica a sua condição e documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente.

A declaração de aptidão física não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa aplicável.

Artigo 8.º **Inscrições e preços**

A inscrição é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA em www.hell160.com.

O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.

Modalidade	1.ª fase (até 1 de dezembro de 2026)	2.ª fase (até 31 de dezembro de 2026)	3.ª fase (até 1 de junho de 2027)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €	16 €
Caminhada, individual	6 €	8 €	10 €
PASS 6/6, Corrida 10 km	60 €	não se aplica	não se aplica
PASS 6/6, Caminhada	32 €	não se aplica	não se aplica

Os períodos concretos das fases de inscrição são os divulgados na plataforma oficial. As fases e os preços deste artigo aplicam-se ao PASS; as fases, os prazos e os preços da inscrição individual em cada etapa são os fixados no respetivo regulamento particular (Anexo II).

Crianças até aos 10 anos têm a participação gratuita na Caminhada, no entanto não lhes será atribuído dorsal.

Inscrição na Corrida de 10 km

A inscrição inclui:

- Dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA
- Classificação por ordem de chegada à meta
- Seguro desportivo
- Medalha da respetiva etapa
- Abastecimento
- Assistência médica
- Acesso aos serviços disponibilizados pela organização
- Demais brindes angariados pela organização
- Classificação do atleta no Circuito, quando aplicável

Inscrição na Caminhada

A inscrição inclui:

- Dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA
- Seguro desportivo
- Medalha da respetiva etapa
- Abastecimento
- Assistência médica
- Acesso aos serviços disponibilizados pela organização
- Demais brindes angariados pela organização

Artigo 9.º **PASS e desistências**

O PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade.

A participação em todas as etapas não é obrigatória para manutenção do PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários.

O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis. A falta a uma ou mais etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa.

O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas.

O PASS 6/6 inclui a participação nas seis etapas da modalidade escolhida e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito.

Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.

CAPÍTULO IV **DORSAL, INSCRIÇÃO E CLASSIFICAÇÃO**

Artigo 10.º **Dorsal comum**

O Circuito utiliza um dorsal oficial comum a todas as etapas da época 2026/2027.

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte frontal do corpo.

O participante com PASS levanta o dorsal uma única vez, salvo determinação excecional da organização.

O participante que se inscreva numa ou mais etapas individualmente e ainda não tenha levantado o dorsal poderá fazê-lo no secretariado da primeira etapa em que participe, independentemente da data em que tenha efetuado a inscrição.

Artigo 11.º **Classificação e resultados**

A classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não terá classificação competitiva.

Os resultados poderão ser provisórios até à respetiva validação pela organização.

DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos para a classificação do Circuito.

CAPÍTULO V **CLASSIFICAÇÕES, PONTUAÇÃO E TÍTULOS**

Artigo 12.º **Classificação das etapas**

Cada etapa terá classificação absoluta e por escalões masculina e feminina na Corrida de 10 km.

O Circuito terá classificações absolutas e por escalão, de acordo com as categorias adotadas para a época.

Apenas pontuam atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis.

As classificações de cada etapa do Circuito, após validadas, serão divulgadas nas redes sociais do evento bem como no site www.hell160.com.

Artigo 13.º **Pontuação do Circuito**

A classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas; não são retirados os piores resultados.

A pontuação é a seguinte:

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

Artigo 14.º **Classificação final**

Para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas.

Para ser elegível aos prémios monetários, o atleta deve concluir pelo menos 5 das 6 etapas.

A participação na etapa final é obrigatória.

A classificação final é obtida pela soma de todos os pontos válidos obtidos nas etapas.

Os escalões são: Seniores (18 a 34 anos), M35/F35 (35 a 44 anos), M45/F45 (45 a 54 anos), M55/F55 (55 a 64 anos) e M65+/F65+ (65 anos ou mais).

Artigo 15.º **Troféu Terra Mais Representada**

No final do Circuito será atribuído o Troféu Terra Mais Representada à localidade que apresentar o maior número total de participantes das suas equipas/atletas ao longo das seis etapas.

Em caso de empate, a distinção será atribuída à localidade com maior número de participantes distintos.

CAPÍTULO VI **MEDALHAS, PRÉMIOS E DISTINÇÕES**

Artigo 16.º **Medalhas**

Cada etapa terá uma medalha própria, destinada aos participantes da Corrida e da Caminhada nas condições da respetiva inscrição.

As seis medalhas formam uma coleção associada ao conceito “6 terras · 6 provas · 1 tesouro”.

Artigo 17.º **Títulos de cada localidade**

Em cada etapa serão atribuídos títulos da respetiva localidade aos três primeiros classificados absolutos masculinos e às três primeiras classificadas absolutas femininas dos 10 km: o 1.º classificado e a 1.ª classificada recebem os títulos de Príncipe e Princesa; o 2.º e o 3.º classificados e a 2.ª e a 3.ª classificadas recebem os títulos de Cavaleiro e Dama.

Os títulos correspondem aos pódios absolutos de cada etapa e serão atribuídos nas seis localidades do Circuito.

Na classificação final, os vencedores absolutos do Circuito serão distinguidos como Rei e Rainha do ALÉM GUADIANA.

Artigo 18.º **Prémios**

Em cada etapa serão atribuídos aos três primeiros classificados absolutos masculinos e às três primeiras classificadas absolutas femininas um troféu e um cabaz regional, bem como os títulos de Príncipe e Princesa (1.os lugares) e de Cavaleiro e Dama (2.os e 3.os lugares) da respetiva localidade.

Na final do Circuito, serão atribuídos aos vencedores absolutos masculino e feminino o troféu de vencedor do Circuito bem como os títulos de Rei e Rainha do ALÉM GUADIANA.

No final do Circuito serão atribuídos aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos troféus classificativos bem como prémios monetários nos seguintes termos:

- 1.º classificado M/F: 300 euros;
- 2.º classificado M/F: 200 euros;
- 3.º classificado M/F: 100 euros.

No final do Circuito serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados M/F de cada escalão nos seguintes termos:

- Seniores (18 a 34 anos);
- M35/F35 (35 a 44 anos);
- M45/F45 (45 a 54 anos);
- M55/F55 (55 a 64 anos);
- M65+/F65+ (65 anos ou mais).

Artigo 19.º **Merchandising**

Não existe camisola *finisher* obrigatória.

A camisola oficial ALÉM GUADIANA é *merchandising* opcional e poderá ser adquirida separadamente.

CAPÍTULO VII **SEGURANÇA, CONDUTA E RESPONSABILIDADE**

Artigo 20.º **Segurança e comportamento**

Os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados.

É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização.

A organização poderá alterar, interromper, adiar ou cancelar uma prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

Artigo 21.º **Desclassificação e reclamações**

Pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Artigo 22.º **Seguro**

A organização assegurará o seguro desportivo e/ou demais coberturas legalmente exigíveis para cada etapa, nos termos aplicáveis.

A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.

CAPÍTULO VIII

IMAGEM, DADOS E DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 23.º

Imagem e dados pessoais

Durante o Circuito poderão ser realizadas fotografias e vídeos para comunicação e promoção do evento, nos termos legalmente aplicáveis.

Os dados pessoais serão tratados para gestão das inscrições, segurança, classificações, comunicação e organização do Circuito, de acordo com a legislação aplicável.

Artigo 24.º

Comunicação oficial

A informação oficial do Circuito será divulgada através dos canais da HELL160 e da plataforma de inscrições.

Compete ao participante consultar as comunicações relativas às etapas em que esteja inscrito.

Artigo 25.º

Casos omissos e alterações

Os casos omissos serão resolvidos pela organização, tendo em consideração a legislação e regulamentação desportiva aplicáveis e os princípios de segurança e *fair play*.

O Regulamento poderá ser alterado por razões legais, federativas, de segurança ou de adequação do projeto. As alterações relevantes serão divulgadas antes de produzirem efeitos, sempre que possível.

Artigo 26.º

Entrada em vigor

O presente Regulamento entra em vigor após aprovação pela Associação Desportiva e Cultural HELL160 e respetiva divulgação.

A inscrição em qualquer etapa pressupõe a aceitação do presente Regulamento.

ANEXO I
CALENDÁRIO OFICIAL 2026/2027

Etapa	Data	Localidade	Designação
1	19 de dezembro de 2026	SERPA	São Silvestre
2	9 de janeiro de 2027	BRINCHES	Corrida dos Reis
3	9 de fevereiro de 2027	PIAS	Grande Prémio de Carnaval
4	20 de março de 2027	VALE DE VARGO	10 km do Azeite
5	25 de abril de 2027	A-DO-PINTO	Corrida da Liberdade
6	13 de junho de 2027	VILA NOVA DE SÃO BENTO	Final do ALÉM GUADIANA

Nota: Os horários, locais exatos, secretariado, acessos e demais informações práticas de cada etapa serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.

ANEXO II REGULAMENTOS PARTICULARES

REGULAMENTO PARTICULAR

CIRCUITO ALÉM GUADIANA

ETAPA 1: Serpa, 19 de dezembro de 2026 (São Silvestre)

1. Organização

- **Identificação da prova:** Etapa 1 do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa, época desportiva 2026/2027. A etapa inclui uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.
- **Nome:** ALÉM GUADIANA, Etapa 1, São Silvestre.
- **Data:** 19 de dezembro de 2026.
- **Local:** Serpa.
- **Entidade organizadora:** Associação Desportiva e Cultural HELL160, promotora e organizadora do Circuito.
- **Parcerias:** a organização pode contar com o apoio do Município de Serpa, das Juntas de Freguesia, de clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras. Parceiros desta etapa: União das Freguesias de Serpa (Salvador e Santa Maria), Município de Serpa e Associação de Atletismo de Beja.
- **Contactos:** hell160.associacao@gmail.com. Plataforma oficial: www.hell160.com. A informação oficial é divulgada pelos canais da HELL160 e pela plataforma de inscrições, e compete ao participante consultar as comunicações relativas à etapa em que está inscrito.

2. Horário

- **Secretariado:** Praça da República, a partir das 17h30. Em caso de alteração, o local e horário de funcionamento serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Entrega de dorsais:** Praça da República. A partir das 17h30. O Circuito utiliza um dorsal oficial comum a todas as etapas. Sendo esta a primeira etapa, os participantes com PASS e os que se inscrevem em etapas individuais levantam aqui o dorsal, no secretariado. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte da frente do corpo.
- **Horário de partida:** Caminhada às 19h00 e Corrida de 10 km às 20h00.

3. Características da prova

- **Distância:** Corrida de aproximadamente 10 km, em 4 voltas, e Caminhada de aproximadamente 5 km, em 2 voltas. A prova realiza-se em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.
- **Tipo de piso:** estrada.
- **Tempo limite:** todas as provas terão de terminar até às 21h30, sob pena de desclassificação no caso da Corrida ou de interrupção no caso da Caminhada.
- **Caminhada:** tem carácter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.
- **Ajustes ao percurso:** podem ser efetuados pequenos ajustes ao percurso ou à distância, por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

4. Destinatários

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

- **Corrida de 10 km:** destina-se a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da etapa.
- **Caminhada:** é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável. As crianças até aos 10 anos têm participação gratuita na Caminhada, mas não lhes é atribuído dorsal.
- **Aptidão física:** o participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma. O participante federado indica a sua condição e a documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente. A declaração não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa.
- **Escalões:** a Corrida de 10 km tem classificação por escalões, masculina e feminina: Seniores (18 a 34 anos); M35/F35 (35 a 44 anos); M45/F45 (45 a 54 anos); M55/F55 (55 a 64 anos); M65+/F65+ (65 anos ou mais).

5. Inscrições e esclarecimentos

- **Inscrição:** é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA, em www.hell160.com. O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.
- **Preços:** os períodos concretos de cada fase de inscrição são os divulgados na plataforma oficial.

Modalidade	1.ª fase (até 1 de dezembro de 2026)	2.ª fase (até 10 de dezembro de 2026)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €
Caminhada, individual	6 €	8 €
PASS 6/6, Corrida 10 km	60 €	sem fases
PASS 6/6, Caminhada	32 €	sem fases

- **A inscrição na Corrida de 10 km inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - classificação por ordem de chegada à meta;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - classificação do atleta no Circuito, quando aplicável;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **A inscrição na Caminhada inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;

- acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
- demais brindes angariados pela organização;
- animação, chá e chocolate quente no final.
- **PASS e desistências:** o PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito. A participação em todas as etapas não é obrigatória para manter o PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários. O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis, e a falta a uma ou mais etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa. O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas. Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º do Regulamento Geral. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.
- **Esclarecimentos:** devem ser solicitados por escrito para hell160.associacao@gmail.com.

6. Logística

- **Posto de abastecimento:** existirá um posto de abastecimento na zona de partida/meta, com líquidos disponíveis a cada passagem e líquidos e sólidos no mesmo local após a caminhada e a corrida.
- **Material obrigatório:** dorsal fornecido pela organização.
- **Material recomendado:** calçado e vestuário adequados à prática desportiva, alfinetes ou porta-dorsais.
- **Balneários e WC:** os balneários e as casas de banho (WC), quando disponíveis, e demais informações práticas, como estacionamento e acessos, são divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Seguro:** a organização assegura o seguro desportivo e/ou as demais coberturas legalmente exigíveis para a etapa. A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.
- **Segurança e conduta:** os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados. É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização. A organização pode alterar, interromper, adiar ou cancelar a prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

7. Prémios e classificações

- **Classificação e resultados:** a classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não tem classificação competitiva. Os resultados podem ser provisórios até à validação pela organização e, depois de validados, são divulgados nas redes sociais do evento e em www.hell160.com.
- **Classificação da etapa:** classificação absoluta e por escalões, masculina e feminina, na Corrida de 10 km. Apenas pontuam os atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis. DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos.
- **Pontuação para o Circuito:** a classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas, sem retirar os piores resultados.

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

- **Prémios da etapa:** os três primeiros classificados absolutos masculinos e as três primeiras classificadas absolutas femininas da Corrida de 10 km recebem um troféu e um cabaz regional. Os 1.os lugares recebem os títulos de Príncipe e Princesa de Serpa e os 2.os e 3.os lugares os de Cavaleiro e Dama de Serpa.
- **Medalha:** cada participante da Corrida e da Caminhada recebe a medalha da etapa, nas condições da respetiva inscrição.
- **Classificação final e prémios do Circuito:** para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas, e para os prémios monetários pelo menos 5 das 6, sendo obrigatória a participação na etapa final. Os prémios monetários, de 300 €, 200 € e 100 € aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, e os troféus por escalão são atribuídos no final do Circuito.
- **Desclassificação:** pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.
- **Reclamações:** devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Departamento do Desporto
Associação Desportiva e Cultural HELL160
hell160.associacao@gmail.com

REGULAMENTO PARTICULAR

CIRCUITO ALÉM GUADIANA

ETAPA 2: Brinches, 9 de janeiro de 2027 (Corrida dos Reis)

1. Organização

- **Identificação da prova:** Etapa 2 do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa, época desportiva 2026/2027. A etapa inclui uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.
- **Nome:** ALÉM GUADIANA, Etapa 2, Corrida dos Reis.
- **Data:** 9 de janeiro de 2027.
- **Local:** Brinches.
- **Entidade organizadora:** Associação Desportiva e Cultural HELL160, promotora e organizadora do Circuito.
- **Parcerias:** a organização pode contar com o apoio do Município de Serpa, das Juntas de Freguesia, de clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras. Parceiros desta etapa: Junta de Freguesia de Brinches, Município de Serpa e Associação de Atletismo de Beja.
- **Contactos:** hell160.associacao@gmail.com. Plataforma oficial: www.hell160.com. A informação oficial é divulgada pelos canais da HELL160 e pela plataforma de inscrições, e compete ao participante consultar as comunicações relativas à etapa em que está inscrito.

2. Horário

- **Secretariado:** destina-se aos participantes que ainda não levantaram o dorsal oficial do Circuito. Local: junto à partida. Horário: a partir das 16h00. Em caso de alteração, o local e o horário de funcionamento serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Entrega de dorsais:** quem já levantou o dorsal oficial do Circuito em Serpa utiliza o mesmo dorsal nesta etapa. Os participantes que ainda não o levantaram fazem-no no secretariado, no local e horário acima indicados. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte da frente do corpo.
- **Horário de partida:** Caminhada às 17h00 e Corrida de 10 km às 18h00.

3. Características da prova

- **Distância:** Corrida de aproximadamente 10 km, em 4 voltas, e Caminhada de aproximadamente 5 km, em 2 voltas. A prova realiza-se em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.
- **Tipo de piso:** estrada.
- **Tempo limite:** todas as provas terão de terminar até às 19h30, sob pena de desclassificação no caso da Corrida ou de interrupção no caso da Caminhada.
- **Caminhada:** tem carácter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.
- **Ajustes ao percurso:** podem ser efetuados pequenos ajustes ao percurso ou à distância, por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

4. Destinatários

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

- **Corrida de 10 km:** destina-se a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da etapa.

- **Caminhada:** é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável. As crianças até aos 10 anos têm participação gratuita na Caminhada, mas não lhes é atribuído dorsal.
- **Aptidão física:** o participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma. O participante federado indica a sua condição e a documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente. A declaração não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa.
- **Escalões:** a Corrida de 10 km tem classificação por escalões, masculina e feminina: Seniores (18 a 34 anos); M35/F35 (35 a 44 anos); M45/F45 (45 a 54 anos); M55/F55 (55 a 64 anos); M65+/F65+ (65 anos ou mais).

5. Inscrições e esclarecimentos

- **Inscrição:** é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA, em www.hell160.com. O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.
- **Preços:** os períodos concretos de cada fase de inscrição são os divulgados na plataforma oficial.

Modalidade	1.ª fase (até 25 de dezembro de 2026)	2.ª fase (até 1 de janeiro de 2027)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €
Caminhada, individual	6 €	8 €

- **A inscrição na Corrida de 10 km inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - classificação por ordem de chegada à meta;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - classificação do atleta no Circuito, quando aplicável;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **A inscrição na Caminhada inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **PASS e desistências:** o PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito. A participação em todas as etapas não é obrigatória para manter o PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários. O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis, e a falta a uma ou mais

etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa. O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas. Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º do Regulamento Geral. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.

- **Esclarecimentos:** devem ser solicitados por escrito para hell160.associacao@gmail.com.

6. Logística

- **Posto de abastecimento:** existirá um posto de abastecimento na zona de partida/meta, com líquidos disponíveis a cada passagem e líquidos e sólidos no mesmo local após a caminhada e a corrida.
- **Material obrigatório:** dorsal fornecido pela organização.
- **Material recomendado:** calçado e vestuário adequados à prática desportiva, alfinetes ou porta-dorsais.
- **Balneários e WC:** os balneários e as casas de banho (WC), quando disponíveis, e demais informações práticas, como estacionamento e acessos, são divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Seguro:** a organização assegura o seguro desportivo e/ou as demais coberturas legalmente exigíveis para a etapa. A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.
- **Segurança e conduta:** os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados. É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização. A organização pode alterar, interromper, adiar ou cancelar a prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

7. Prémios e classificações

- **Classificação e resultados:** a classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não tem classificação competitiva. Os resultados podem ser provisórios até à validação pela organização e, depois de validados, são divulgados nas redes sociais do evento e em www.hell160.com.
- **Classificação da etapa:** classificação absoluta e por escalões, masculina e feminina, na Corrida de 10 km. Apenas pontuam os atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis. DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos.
- **Pontuação para o Circuito:** a classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas, sem retirar os piores resultados.

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

- **Prémios da etapa:** os três primeiros classificados absolutos masculinos e as três primeiras classificadas absolutas femininas da Corrida de 10 km recebem um troféu e um cabaz regional. Os 1.os lugares recebem os títulos de Príncipe e Princesa de Brinches e os 2.os e 3.os lugares os de Cavaleiro e Dama de Brinches.

- **Medalha:** cada participante da Corrida e da Caminhada recebe a medalha da etapa, nas condições da respetiva inscrição.
- **Classificação final e prémios do Circuito:** para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas, e para os prémios monetários pelo menos 5 das 6, sendo obrigatória a participação na etapa final. Os prémios monetários, de 300 €, 200 € e 100 € aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, e os troféus por escalão são atribuídos no final do Circuito.
- **Desclassificação:** pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.
- **Reclamações:** devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Departamento do Desporto
Associação Desportiva e Cultural HELL160
hell160.associacao@gmail.com

REGULAMENTO PARTICULAR

CIRCUITO ALÉM GUADIANA

ETAPA 3: Pias, 9 de fevereiro de 2027 (Grande Prémio de Carnaval)

1. Organização

- **Identificação da prova:** Etapa 3 do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa, época desportiva 2026/2027. A etapa inclui uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.
- **Nome:** ALÉM GUADIANA, Etapa 3, Grande Prémio de Carnaval.
- **Data:** 9 de fevereiro de 2027.
- **Local:** Pias.
- **Entidade organizadora:** Associação Desportiva e Cultural HELL160, promotora e organizadora do Circuito.
- **Parcerias:** a organização pode contar com o apoio do Município de Serpa, das Juntas de Freguesia, de clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras. Parceiros desta etapa: Junta de Freguesia de Pias, Município de Serpa e Associação de Atletismo de Beja.
- **Contactos:** hell160.associacao@gmail.com. Plataforma oficial: www.hell160.com. A informação oficial é divulgada pelos canais da HELL160 e pela plataforma de inscrições, e compete ao participante consultar as comunicações relativas à etapa em que está inscrito.

2. Horário

- **Secretariado:** destina-se aos participantes que ainda não levantaram o dorsal oficial do Circuito. Local: Largo Ribeirinho. Horário: a partir das 8h00. Em caso de alteração, o local e o horário de funcionamento serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Entrega de dorsais:** quem já levantou o dorsal oficial do Circuito em Serpa utiliza o mesmo dorsal nesta etapa. Os participantes que ainda não o levantaram fazem-no no secretariado, no local e horário acima indicados. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte da frente do corpo.
- **Horário de partida:** Caminhada às 9h30 e Corrida de 10 km às 10h00.

3. Características da prova

- **Distância:** Corrida de aproximadamente 10 km, em 4 voltas, e Caminhada de aproximadamente 5 km, em 2 voltas. A prova realiza-se em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.
- **Tipo de piso:** estrada.
- **Tempo limite:** todas as provas terão de terminar até às 11h30, sob pena de desclassificação no caso da Corrida ou de interrupção no caso da Caminhada.
- **Caminhada:** tem carácter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.
- **Ajustes ao percurso:** podem ser efetuados pequenos ajustes ao percurso ou à distância, por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

4. Destinatários

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

- **Corrida de 10 km:** destina-se a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da etapa.

- **Caminhada:** é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável. As crianças até aos 10 anos têm participação gratuita na Caminhada, mas não lhes é atribuído dorsal.
- **Aptidão física:** o participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma. O participante federado indica a sua condição e a documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente. A declaração não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa.
- **Escalões:** a Corrida de 10 km tem classificação por escalões, masculina e feminina: Seniores (18 a 34 anos); M35/F35 (35 a 44 anos); M45/F45 (45 a 54 anos); M55/F55 (55 a 64 anos); M65+/F65+ (65 anos ou mais).

5. Inscrições e esclarecimentos

- **Inscrição:** é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA, em www.hell160.com. O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.
- **Preços:** os períodos concretos de cada fase de inscrição são os divulgados na plataforma oficial.

Modalidade	1.ª fase (até 22 de janeiro de 2027)	2.ª fase (até 29 de janeiro de 2027)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €
Caminhada, individual	6 €	8 €

- **A inscrição na Corrida de 10 km inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - classificação por ordem de chegada à meta;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - classificação do atleta no Circuito, quando aplicável;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **A inscrição na Caminhada inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **PASS e desistências:** o PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito. A participação em todas as etapas não é obrigatória para manter o PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários. O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis, e a falta a uma ou mais

etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa. O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas. Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º do Regulamento Geral. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.

- **Esclarecimentos:** devem ser solicitados por escrito para hell160.associacao@gmail.com.

6. Logística

- **Posto de abastecimento:** existirá um posto de abastecimento na zona de partida/meta, com líquidos disponíveis a cada passagem e líquidos e sólidos no mesmo local após a caminhada e a corrida.
- **Material obrigatório:** dorsal fornecido pela organização.
- **Material recomendado:** calçado e vestuário adequados à prática desportiva, alfinetes ou porta-dorsais.
- **Balneários e WC:** os balneários e as casas de banho (WC), quando disponíveis, e demais informações práticas, como estacionamento e acessos, são divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Seguro:** a organização assegura o seguro desportivo e/ou as demais coberturas legalmente exigíveis para a etapa. A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.
- **Segurança e conduta:** os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados. É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização. A organização pode alterar, interromper, adiar ou cancelar a prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

7. Prémios e classificações

- **Classificação e resultados:** a classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não tem classificação competitiva. Os resultados podem ser provisórios até à validação pela organização e, depois de validados, são divulgados nas redes sociais do evento e em www.hell160.com.
- **Classificação da etapa:** classificação absoluta e por escalões, masculina e feminina, na Corrida de 10 km. Apenas pontuam os atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis. DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos.
- **Pontuação para o Circuito:** a classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas, sem retirar os piores resultados.

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

- **Prémios da etapa:** os três primeiros classificados absolutos masculinos e as três primeiras classificadas absolutas femininas da Corrida de 10 km recebem um troféu e um cabaz regional. Os 1.os lugares recebem os títulos de Príncipe e Princesa de Pias e os 2.os e 3.os lugares os de Cavaleiro e Dama de Pias.

- **Medalha:** cada participante da Corrida e da Caminhada recebe a medalha da etapa, nas condições da respetiva inscrição.
- **Classificação final e prémios do Circuito:** para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas, e para os prémios monetários pelo menos 5 das 6, sendo obrigatória a participação na etapa final. Os prémios monetários, de 300 €, 200 € e 100 € aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, e os troféus por escalão são atribuídos no final do Circuito.
- **Desclassificação:** pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.
- **Reclamações:** devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Departamento do Desporto
Associação Desportiva e Cultural HELL160
hell160.associacao@gmail.com

REGULAMENTO PARTICULAR

CIRCUITO ALÉM GUADIANA

ETAPA 4: Vale de Vargo, 20 de março de 2027 (10 km do Azeite)

1. Organização

- **Identificação da prova:** Etapa 4 do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa, época desportiva 2026/2027. A etapa inclui uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.
- **Nome:** ALÉM GUADIANA, Etapa 4, 10 km do Azeite.
- **Data:** 20 de março de 2027.
- **Local:** Vale de Vargo.
- **Entidade organizadora:** Associação Desportiva e Cultural HELL160, promotora e organizadora do Circuito.
- **Parcerias:** a organização pode contar com o apoio do Município de Serpa, das Juntas de Freguesia, de clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras. Parceiros desta etapa: Junta de Freguesia de Vale de Vargo, Município de Serpa e Associação de Atletismo de Beja.
- **Contactos:** hell160.associacao@gmail.com. Plataforma oficial: www.hell160.com. A informação oficial é divulgada pelos canais da HELL160 e pela plataforma de inscrições, e compete ao participante consultar as comunicações relativas à etapa em que está inscrito.

2. Horário

- **Secretariado:** destina-se aos participantes que ainda não levantaram o dorsal oficial do Circuito. Local: pavilhão multiusos. Horário: a partir das 8h00. Em caso de alteração, o local e o horário de funcionamento serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Entrega de dorsais:** quem já levantou o dorsal oficial do Circuito em Serpa utiliza o mesmo dorsal nesta etapa. Os participantes que ainda não o levantaram fazem-no no secretariado, no local e horário acima indicados. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte da frente do corpo.
- **Horário de partida:** Caminhada às 9h30 e Corrida de 10 km às 10h00.

3. Características da prova

- **Distância:** Corrida de aproximadamente 10 km, em 4 voltas, e Caminhada de aproximadamente 5 km, em 2 voltas. A prova realiza-se em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.
- **Tipo de piso:** estrada.
- **Tempo limite:** todas as provas terão de terminar até às 11h30, sob pena de desclassificação no caso da Corrida ou de interrupção no caso da Caminhada.
- **Caminhada:** tem caráter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.
- **Ajustes ao percurso:** podem ser efetuados pequenos ajustes ao percurso ou à distância, por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

4. Destinatários

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

- **Corrida de 10 km:** destina-se a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da etapa.

- **Caminhada:** é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável. As crianças até aos 10 anos têm participação gratuita na Caminhada, mas não lhes é atribuído dorsal.
- **Aptidão física:** o participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma. O participante federado indica a sua condição e a documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente. A declaração não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa.
- **Escalões:** a Corrida de 10 km tem classificação por escalões, masculina e feminina: Seniores (18 a 34 anos); M35/F35 (35 a 44 anos); M45/F45 (45 a 54 anos); M55/F55 (55 a 64 anos); M65+/F65+ (65 anos ou mais).

5. Inscrições e esclarecimentos

- **Inscrição:** é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA, em www.hell160.com. O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.
- **Preços:** os períodos concretos de cada fase de inscrição são os divulgados na plataforma oficial.

Modalidade	1.ª fase (até 26 de fevereiro de 2027)	2.ª fase (até 8 de março de 2027)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €
Caminhada, individual	6 €	8 €

- **A inscrição na Corrida de 10 km inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - classificação por ordem de chegada à meta;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - classificação do atleta no Circuito, quando aplicável;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **A inscrição na Caminhada inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **PASS e desistências:** o PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito. A participação em todas as etapas não é obrigatória para manter o PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários. O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis, e a falta a uma ou mais

etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa. O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas. Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º do Regulamento Geral. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.

- **Esclarecimentos:** devem ser solicitados por escrito para hell160.associacao@gmail.com.

6. Logística

- **Posto de abastecimento:** existirá um posto de abastecimento na zona de partida/meta, com líquidos disponíveis a cada passagem e líquidos e sólidos no mesmo local após a caminhada e a corrida.
- **Material obrigatório:** dorsal fornecido pela organização.
- **Material recomendado:** calçado e vestuário adequados à prática desportiva, alfinetes ou porta-dorsais.
- **Balneários e WC:** os balneários e as casas de banho (WC), quando disponíveis, e demais informações práticas, como estacionamento e acessos, são divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Seguro:** a organização assegura o seguro desportivo e/ou as demais coberturas legalmente exigíveis para a etapa. A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.
- **Segurança e conduta:** os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados. É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização. A organização pode alterar, interromper, adiar ou cancelar a prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

7. Prémios e classificações

- **Classificação e resultados:** a classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não tem classificação competitiva. Os resultados podem ser provisórios até à validação pela organização e, depois de validados, são divulgados nas redes sociais do evento e em www.hell160.com.
- **Classificação da etapa:** classificação absoluta e por escalões, masculina e feminina, na Corrida de 10 km. Apenas pontuam os atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis. DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos.
- **Pontuação para o Circuito:** a classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas, sem retirar os piores resultados.

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

- **Prémios da etapa:** os três primeiros classificados absolutos masculinos e as três primeiras classificadas absolutas femininas da Corrida de 10 km recebem um troféu e um cabaz regional. Os 1.os lugares recebem os títulos de Príncipe e Princesa de Vale de Vargo e os 2.os e 3.os lugares os de Cavaleiro e Dama de Vale de Vargo.

- **Medalha:** cada participante da Corrida e da Caminhada recebe a medalha da etapa, nas condições da respetiva inscrição.
- **Classificação final e prémios do Circuito:** para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas, e para os prémios monetários pelo menos 5 das 6, sendo obrigatória a participação na etapa final. Os prémios monetários, de 300 €, 200 € e 100 € aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, e os troféus por escalão são atribuídos no final do Circuito.
- **Desclassificação:** pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.
- **Reclamações:** devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Departamento do Desporto
Associação Desportiva e Cultural HELL160
hell160.associacao@gmail.com

REGULAMENTO PARTICULAR

CIRCUITO ALÉM GUADIANA

ETAPA 5: A-do-Pinto, 25 de abril de 2027 (Corrida da Liberdade)

1. Organização

- **Identificação da prova:** Etapa 5 do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa, época desportiva 2026/2027. A etapa inclui uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.
- **Nome:** ALÉM GUADIANA, Etapa 5, Corrida da Liberdade.
- **Data:** 25 de abril de 2027.
- **Local:** A-do-Pinto.
- **Entidade organizadora:** Associação Desportiva e Cultural HELL160, promotora e organizadora do Circuito.
- **Parcerias:** a organização pode contar com o apoio do Município de Serpa, das Juntas de Freguesia, de clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras. Parceiros desta etapa: Junta de Freguesia de Vila Nova de São Bento, Município de Serpa e Associação de Atletismo de Beja.
- **Contactos:** hell160.associacao@gmail.com. Plataforma oficial: www.hell160.com. A informação oficial é divulgada pelos canais da HELL160 e pela plataforma de inscrições, e compete ao participante consultar as comunicações relativas à etapa em que está inscrito.

2. Horário

- **Secretariado:** destina-se aos participantes que ainda não levantaram o dorsal oficial do Circuito. Local: pavilhão multiusos. Horário: a partir das 8h00. Em caso de alteração, o local e o horário de funcionamento serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Entrega de dorsais:** quem já levantou o dorsal oficial do Circuito em Serpa utiliza o mesmo dorsal nesta etapa. Os participantes que ainda não o levantaram fazem-no no secretariado, no local e horário acima indicados. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte da frente do corpo.
- **Horário de partida:** Caminhada às 9h30 e Corrida de 10 km às 10h00.

3. Características da prova

- **Distância:** Corrida de aproximadamente 10 km, em 4 voltas, e Caminhada de aproximadamente 5 km, em 2 voltas. A prova realiza-se em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.
- **Tipo de piso:** estrada.
- **Tempo limite:** todas as provas terão de terminar até às 11h30, sob pena de desclassificação no caso da Corrida ou de interrupção no caso da Caminhada.
- **Caminhada:** tem carácter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.
- **Ajustes ao percurso:** podem ser efetuados pequenos ajustes ao percurso ou à distância, por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

4. Destinatários

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

- **Corrida de 10 km:** destina-se a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da etapa.

- **Caminhada:** é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável. As crianças até aos 10 anos têm participação gratuita na Caminhada, mas não lhes é atribuído dorsal.
- **Aptidão física:** o participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma. O participante federado indica a sua condição e a documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente. A declaração não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa.
- **Escalões:** a Corrida de 10 km tem classificação por escalões, masculina e feminina: Seniores (18 a 34 anos); M35/F35 (35 a 44 anos); M45/F45 (45 a 54 anos); M55/F55 (55 a 64 anos); M65+/F65+ (65 anos ou mais).

5. Inscrições e esclarecimentos

- **Inscrição:** é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA, em www.hell160.com. O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.
- **Preços:** os períodos concretos de cada fase de inscrição são os divulgados na plataforma oficial.

Modalidade	1.ª fase (até 2 de abril de 2027)	2.ª fase (até 16 de abril de 2027)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €
Caminhada, individual	6 €	8 €

- **A inscrição na Corrida de 10 km inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - classificação por ordem de chegada à meta;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - classificação do atleta no Circuito, quando aplicável;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **A inscrição na Caminhada inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **PASS e desistências:** o PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito. A participação em todas as etapas não é obrigatória para manter o PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários. O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis, e a falta a uma ou mais

etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa. O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas. Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º do Regulamento Geral. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.

- **Esclarecimentos:** devem ser solicitados por escrito para hell160.associacao@gmail.com.

6. Logística

- **Posto de abastecimento:** existirá um posto de abastecimento na zona de partida/meta, com líquidos disponíveis a cada passagem e líquidos e sólidos no mesmo local após a caminhada e a corrida.
- **Material obrigatório:** dorsal fornecido pela organização.
- **Material recomendado:** calçado e vestuário adequados à prática desportiva, alfinetes ou porta-dorsais.
- **Balneários e WC:** os balneários e as casas de banho (WC), quando disponíveis, e demais informações práticas, como estacionamento e acessos, são divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Seguro:** a organização assegura o seguro desportivo e/ou as demais coberturas legalmente exigíveis para a etapa. A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.
- **Segurança e conduta:** os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados. É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização. A organização pode alterar, interromper, adiar ou cancelar a prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

7. Prémios e classificações

- **Classificação e resultados:** a classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não tem classificação competitiva. Os resultados podem ser provisórios até à validação pela organização e, depois de validados, são divulgados nas redes sociais do evento e em www.hell160.com.
- **Classificação da etapa:** classificação absoluta e por escalões, masculina e feminina, na Corrida de 10 km. Apenas pontuam os atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis. DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos.
- **Pontuação para o Circuito:** a classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas, sem retirar os piores resultados.

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

- **Prémios da etapa:** os três primeiros classificados absolutos masculinos e as três primeiras classificadas absolutas femininas da Corrida de 10 km recebem um troféu e um cabaz regional. Os 1.os lugares recebem os títulos de Príncipe e Princesa de A-do-Pinto e os 2.os e 3.os lugares os de Cavaleiro e Dama de A-do-Pinto.

- **Medalha:** cada participante da Corrida e da Caminhada recebe a medalha da etapa, nas condições da respetiva inscrição.
- **Classificação final e prémios do Circuito:** para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas, e para os prémios monetários pelo menos 5 das 6, sendo obrigatória a participação na etapa final. Os prémios monetários, de 300 €, 200 € e 100 € aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, e os troféus por escalão são atribuídos no final do Circuito.
- **Desclassificação:** pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.
- **Reclamações:** devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Departamento do Desporto
Associação Desportiva e Cultural HELL160
hell160.associacao@gmail.com

REGULAMENTO PARTICULAR

CIRCUITO ALÉM GUADIANA

ETAPA 6: Vila Nova de São Bento, 13 de junho de 2027 (Final do ALÉM GUADIANA)

1. Organização

- **Identificação da prova:** Etapa 6 do ALÉM GUADIANA, Circuito de Atletismo do Concelho de Serpa, época desportiva 2026/2027. A etapa inclui uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de aproximadamente 5 km.
- **Nome:** ALÉM GUADIANA, Etapa 6, Final do ALÉM GUADIANA.
- **Data:** 13 de junho de 2027.
- **Local:** Vila Nova de São Bento.
- **Entidade organizadora:** Associação Desportiva e Cultural HELL160, promotora e organizadora do Circuito.
- **Parcerias:** a organização pode contar com o apoio do Município de Serpa, das Juntas de Freguesia, de clubes, associações, empresas, patrocinadores, voluntários e outras entidades parceiras. Parceiros desta etapa: Junta de Freguesia de Vila Nova de São Bento, Município de Serpa e Associação de Atletismo de Beja.
- **Contactos:** hell160.associacao@gmail.com. Plataforma oficial: www.hell160.com. A informação oficial é divulgada pelos canais da HELL160 e pela plataforma de inscrições, e compete ao participante consultar as comunicações relativas à etapa em que está inscrito.

2. Horário

- **Secretariado:** destina-se aos participantes que ainda não levantaram o dorsal oficial do Circuito. Local: Largo da Junta. Horário: a partir das 17h30. Em caso de alteração, o local e o horário de funcionamento serão divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Entrega de dorsais:** quem já levantou o dorsal oficial do Circuito em Serpa utiliza o mesmo dorsal nesta etapa. Os participantes que ainda não o levantaram fazem-no no secretariado, no local e horário acima indicados. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível na parte da frente do corpo.
- **Horário de partida:** Caminhada às 19h00 e Corrida de 10 km às 20h00.

3. Características da prova

- **Distância:** Corrida de aproximadamente 10 km, em 4 voltas, e Caminhada de aproximadamente 5 km, em 2 voltas. A prova realiza-se em circuito fechado e sinalizado de aproximadamente 2,5 km.
- **Tipo de piso:** estrada.
- **Tempo limite:** todas as provas terão de terminar até às 21h30, sob pena de desclassificação no caso da Corrida ou de interrupção no caso da Caminhada.
- **Caminhada:** tem carácter não competitivo e não integra a classificação do Circuito.
- **Ajustes ao percurso:** podem ser efetuados pequenos ajustes ao percurso ou à distância, por razões de segurança, autorizações ou condições locais, sem alterar o objetivo da prova.

4. Destinatários

Podem participar atletas federados e não federados que cumpram as condições aplicáveis.

- **Corrida de 10 km:** destina-se a participantes com idade igual ou superior a 18 anos na data da etapa.

- **Caminhada:** é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem participar acompanhados por adulto responsável. As crianças até aos 10 anos têm participação gratuita na Caminhada, mas não lhes é atribuído dorsal.
- **Aptidão física:** o participante não federado declara, no processo de inscrição, que se encontra em condições físicas adequadas à participação, através do termo disponibilizado na plataforma. O participante federado indica a sua condição e a documentação desportiva aplicável, ficando dispensado desse termo, salvo exigência legal, federativa ou da entidade competente. A declaração não substitui qualquer seguro ou outra obrigação legal ou federativa.
- **Escalões:** a Corrida de 10 km tem classificação por escalões, masculina e feminina: Seniores (18 a 34 anos); M35/F35 (35 a 44 anos); M45/F45 (45 a 54 anos); M55/F55 (55 a 64 anos); M65+/F65+ (65 anos ou mais).

5. Inscrições e esclarecimentos

- **Inscrição:** é efetuada através da plataforma oficial do ALÉM GUADIANA, em www.hell160.com. O participante pode inscrever-se numa etapa, em várias etapas ou através de um PASS, de acordo com as opções disponibilizadas na plataforma.
- **Preços:** os períodos concretos de cada fase de inscrição são os divulgados na plataforma oficial.

Modalidade	1.ª fase (até 14 de maio de 2027)	2.ª fase (até 28 de maio de 2027)
Corrida 10 km, individual	12 €	14 €
Caminhada, individual	6 €	8 €

- **A inscrição na Corrida de 10 km inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - classificação por ordem de chegada à meta;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - classificação do atleta no Circuito, quando aplicável;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **A inscrição na Caminhada inclui:**
 - dorsal oficial do Circuito ALÉM GUADIANA;
 - seguro desportivo;
 - medalha da etapa;
 - abastecimento e assistência médica;
 - acesso aos serviços disponibilizados pela organização;
 - demais brindes angariados pela organização;
 - animação, chá e chocolate quente no final.
- **PASS e desistências:** o PASS corresponde à inscrição antecipada nas seis etapas da respetiva modalidade e mantém o mesmo dorsal durante o Circuito. A participação em todas as etapas não é obrigatória para manter o PASS, sem prejuízo dos critérios de elegibilidade da classificação final e dos prémios monetários. O PASS e qualquer inscrição são pessoais e intransmissíveis, e a falta a uma ou mais

etapas não confere direito a reembolso, compensação ou substituição por outra pessoa. O valor do PASS não é acumulável com o pagamento individual das mesmas etapas. Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização, não se considerando como tal os previstos no artigo 20.º do Regulamento Geral. Em caso de adiamento, a inscrição mantém-se válida para a nova data.

- **Esclarecimentos:** devem ser solicitados por escrito para hell160.associacao@gmail.com.

6. Logística

- **Posto de abastecimento:** existirá um posto de abastecimento na zona de partida/meta, com líquidos disponíveis a cada passagem e líquidos e sólidos no mesmo local após a caminhada e a corrida.
- **Material obrigatório:** dorsal fornecido pela organização.
- **Material recomendado:** calçado e vestuário adequados à prática desportiva, alfinetes ou porta-dorsais.
- **Balneários e WC:** os balneários e as casas de banho (WC), quando disponíveis, e demais informações práticas, como estacionamento e acessos, são divulgados previamente nos canais oficiais da organização.
- **Seguro:** a organização assegura o seguro desportivo e/ou as demais coberturas legalmente exigíveis para a etapa. A existência de seguro não dispensa o participante de cumprir as regras de segurança nem substitui as obrigações documentais que lhe sejam aplicáveis.
- **Segurança e conduta:** os participantes devem cumprir as instruções da organização e das autoridades, respeitar os restantes participantes, voluntários e público e preservar os espaços utilizados. É proibido utilizar meios de deslocação ou formas de assistência externa suscetíveis de interferir com a prova, salvo autorização da organização. A organização pode alterar, interromper, adiar ou cancelar a prova por razões de segurança, condições meteorológicas, força maior ou determinações das autoridades.

7. Prémios e classificações

- **Classificação e resultados:** a classificação da Corrida de 10 km é feita por ordem de chegada à meta. A prova conta com juizes da Associação de Atletismo de Beja. A Caminhada não tem classificação competitiva. Os resultados podem ser provisórios até à validação pela organização e, depois de validados, são divulgados nas redes sociais do evento e em www.hell160.com.
- **Classificação da etapa:** classificação absoluta e por escalões, masculina e feminina, na Corrida de 10 km. Apenas pontuam os atletas que iniciem e concluam validamente a prova e cumpram as regras aplicáveis. DNS, DNF e DSQ não atribuem pontos válidos.
- **Pontuação para o Circuito:** a classificação geral resulta da soma dos pontos obtidos em todas as etapas válidas, sem retirar os piores resultados.

Classificação	Pontos
1.º a 10.º	100, 90, 82, 76, 72, 68, 65, 62, 59, 56
11.º a 20.º	54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36
21.º a 30.º	34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16
31.º a 44.º	15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2
45.º em diante	1
DNS / DNF / DSQ	0

- **Prémios da etapa:** os três primeiros classificados absolutos masculinos e as três primeiras classificadas absolutas femininas da Corrida de 10 km recebem um troféu e um cabaz regional. Os 1.os lugares recebem os títulos de Príncipe e Princesa de Vila Nova de São Bento e os 2.os e 3.os lugares os de Cavaleiro e Dama de Vila Nova de São Bento. Sendo a etapa final, são ainda atribuídos aos vencedores absolutos do

Circuito o troféu de vencedor do Circuito e os títulos de Rei e Rainha do ALÉM GUADIANA, nos termos do Regulamento Geral.

- **Medalha:** cada participante da Corrida e da Caminhada recebe a medalha da etapa, nas condições da respetiva inscrição.
- **Classificação final e prémios do Circuito:** para ser elegível à classificação final, o atleta deve concluir pelo menos 4 das 6 etapas, e para os prémios monetários pelo menos 5 das 6, sendo obrigatória a participação na etapa final. Os prémios monetários, de 300 €, 200 € e 100 € aos três primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, e os troféus por escalão são atribuídos no final do Circuito.
- **Desclassificação:** pode ser desclassificado o participante que não cumpra o percurso, utilize dorsal de terceiro, desrespeite instruções, adote comportamento antidesportivo ou viole regras de segurança.
- **Reclamações:** devem ser apresentadas à Direção de Prova no prazo de 30 minutos após a divulgação das classificações provisórias, salvo prazo diferente imposto por regulamentação aplicável.

Departamento do Desporto
Associação Desportiva e Cultural HELL160
hell160.associacao@gmail.com