



REGULAMENTO

Caminhada e Corrida Almodôvar Night Run - Circuito Urbano Noturno piso misto (300m terra batida).

Dia 04 Outubro 2025 – 18h30m

É um evento de corrida e caminhada organizado pela Associação Casa do Sport Lisboa e Benfica em Almodôvar com o intuito de promover a modalidade na região e poder proporcionar aos participantes um percurso diferente e de uma beleza única nos caminhos no interior da Vila de Almodôvar

A **Caminhada** não competitiva inicia-se às 18h35m e é antecedida de um aquecimento. Esta atividade tem a **distância de 5,3Km** (2 voltas ao circuito urbano piso misto) e será guiada desde o local de partida até á chegada.

A **Corrida - 8 km** - (3 voltas ao circuito urbano piso misto), prova competitiva, inicia - se às 18h30 com partida e chegada no mesmo local. Cada passagem apresenta uma distância de cerca de 2 650 m.

Participação

A **caminhada** é aberta a todos os interessados possuidores de condição física para o efeito. Salvedade-se que os menores de idade terão que preencher no secretariado o boletim de autorização pelos encarregados de educação e deverão ser acompanhados por elementos maiores de idade no decorrer de toda a atividade.

A **corrida** é aberta a todos os interessados possuidores de condição física para o efeito, atletas federados e não-federados, em representação de clubes, entidades ou individualmente de acordo com os escalões definidos.

Escalões etários.

ESCALÕES	IDADE	GÉNERO
SENIORES	18 a 34 anos*	M/F
VET 35	35 a 39 anos*	M/F
VET 40	40 a 44 anos*	M/F
VET 45	45 a 49 anos*	M/F
VET 50	+ 50 anos*	M/F
VET 55	+ 55 anos*	M/F

* Idade no dia da prova

Inscrições

As inscrições para a corrida e para a **Caminhada** decorrem online até 23h:59m do dia 30 de Setembro. Deverão ser registadas no site: www.acorrer.pt

Limite de inscrições

Corrida – sem limite de participantes

Caminhada – sem limite de participantes

Pagamentos

O pagamento da inscrição é efectuado por referência multibanco sendo a mesma enviada no momento do registo/inscrição online para o e-mail indicado pelos interessados.

A inscrição será considerada validada após confirmação do pagamento. Só assim será automaticamente atribuído o respetivo dorsal de participação.

Cada participante ao efetuar o pagamento da sua inscrição terá direito ao **kit de participante** que deverá ser levantado no secretariado junto da Casa do Benfica no dia do evento a partir das 16h00.

Corrida (8 km) – 12,00€

Caminhada (5 km) – 6,00€

Prova (Corrida) – competitiva com prémios monetários.

Ao inscrever-se na Corrida tem direito a:

- Abastecimento líquido e sólido no percurso e final da prova;
- Cronometragem da distância oficial e resultados no final do evento e online após o mesmo;
- Dorsal;
- T-shirt técnica do evento;
- Seguro da prova;
- Brindes;
- Banhos

Caminhada -

- Abastecimento líquido no início e fim do percurso
- Dorsal
- T-shirt técnica do evento;
- Seguro da prova;
- Brindes;

Programa e Horários:

Dia 04 de Outubro

16h00 - Abertura do Secretariado

18h30 - Partida corrida

18h35 - Partida Caminhada

19h30 - Início da entrega de prémios.

Classificação

Na vertente de corrida-8 km

- Haverá classificação geral individual e classificação coletiva por equipas;
- Para a classificação coletiva, a equipa tem de apresentar no mínimo 3 atletas;
- Para efeitos de classificação coletiva são considerados os primeiros 3 atletas de cada equipa, independentemente do escalão e género.

Prémios (Corrida)

CLASSIFICAÇÃO	GERAL M/F
1º	150,00€
2º	125,00€
3º	100,00€

CLASSIFICAÇÃO	SENIORES M/F	VET 35 M/F	VET 40 M/F	VET 45 M/F	VET 50 M/F	VET 55+ M/F
1º	30,00€	30,00€	30,00€	30,00€	30,00€	30,00€
2º	20,00€	20,00€	20,00€	20,00€	20,00€	20,00€
3º	10,00€	10,00€	10,00€	10,00€	10,00€	10,00€

CLASSIFICAÇÃO	EQUIPAS
1º	100,00€
2º	75,00€
3º	50,00€

Dorsal da prova

A utilização do dorsal é obrigatória!

O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- a) Não tenham o dorsal colocado;
- b) Utilizem o dorsal de outro atleta;
- c) Dobrem ou manipulem a publicidade do dorsal.

Atletas ou participantes sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso.

Banhos

Serão disponibilizados balneários para os devidos efeitos

Arbitragem

A arbitragem é da competência da organização.

Haverá um controlo de passagem dos atletas, pelo que qualquer infração implica a desclassificação do mesmo.

PERCURSO:

