

CORRIDA DA MULHER - I edição  
08 março 2026



# Corrida da Mulher

 ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

--- 1ª Companhia de Guias de Mangualde ---

**5 km** | **10 km**  
Caminhada | Corrida

Inscrições abertas a **TODOS**.  
Homens, Mulheres e Crianças  
**NÃO FALTE!**

 **8 Março 2026**  **10H**  
Praia de Mangualde



**Solidariedade em movimento**

Traga 1 bem alimentar e ajude o Centro Social e Cultural da Paróquia de Mangualde

**Inscribe-te em:**

**ACORRER .PT**   
até dia 02 de março

Parceiros:

 mangualde município

Apoios:

 mangualde mesquita cunha alta 

## REGULAMENTO

A **CORRIDA DA MULHER - I edição** é um evento de natureza desportiva, que visa promover o desporto e hábitos de vida saudáveis. O evento é organizado pela 1ª Companhia de Guias de Mangualde em conjunto com a Câmara Municipal de Mangualde.

### 1. Condições de participação

Qualquer participante ao inscrever-se assume que aceita participar voluntariamente, sob a sua própria responsabilidade na competição, que reúne as condições necessárias para a realização da prova e que aceita e concorda na íntegra com o presente regulamento. A organização compromete-se a desenvolver todos os esforços de forma a salvaguardar qualquer incidente e não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste regulamento. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a recolha e utilização da sua imagem para a difusão da prova, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, redes sociais, etc) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

### 2. Idade mínima de participação

O evento tem como idade mínima de participação:

- Corrida (10km): 16 anos (na data do evento)\*
- Caminhada (5km): 6 anos (na data do evento)

\* na prova de 10km, os participantes menores de 18 anos que se queiram inscrever, devem no dia da prova entregar o Termo Responsabilidade anexo a este regulamento devidamente assinado pelo encarregado de educação ou representante legal.

### **3. Inscrições**

Apenas serão aceites as inscrições realizadas na página <https://acorrer.pt>.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor correspondente, sendo o participante o responsável pela veracidade dos dados que declarar. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

#### **Preços:**

**CORRIDA 13€ + seguro se pretender (3€)**

**CAMINHADA 8€ + seguro se pretender (3€)**

As inscrições deverão ser regularizadas até às 23:59 do dia 02 de março de 2026.

Cada participante, no dia da corrida, de forma voluntária deverá trazer um bem alimentar não perecível que será doado ao Centro Social e Cultural da Paróquia de Mangualde. 1€ de cada inscrição, servirá ainda para adquirir cadeira(s) de rodas para esta instituição.

### **4. Condições Físicas**

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta ao esforço físico.

Por forma a garantir o respeito pelo princípio da igualdade (não discriminação) no que concerne à participação nas provas de atletas com deficiência, indistintamente da categoria de deficiência, e dos atletas com mobilidade condicionada, poderão participar nas prova os atletas com deficiência desde que o consigam fazer de forma autónoma e sem necessidade de utilização de cadeira de rodas - estes participantes poderão participar na Caminhada. Os atletas cegos ou com deficiência visual têm direito a participar na Prova com um guia, mediante apresentação de atestado médico de incapacidade multiuso com capacidade igual ou superior a 60%.

### **5. Colocação do Dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível, tem que ser obrigatoriamente colocado à frente e deve estar permanentemente visível durante todo o percurso. O não cumprimento destas regras poderá originar a desclassificação do atleta por incumprimento.

## **6. Regras de Conduta**

A organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo lugar a reembolso do valor da inscrição. Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e/ou físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação. Qualquer protesto deverá ser submetido à organização por escrito até ao início da entrega de prémios.

## **7. Programa / Horário**

Sábado, dia 7 de março de 2026 - Secretariado - Câmara Municipal de Mangualde

Domingo, dia 8 de março de 2026

08:00 às 09:00 - Secretariado - Praia de Mangualde

09:30 - Concentração e Aquecimento

10:00 - início do percurso de Corrida

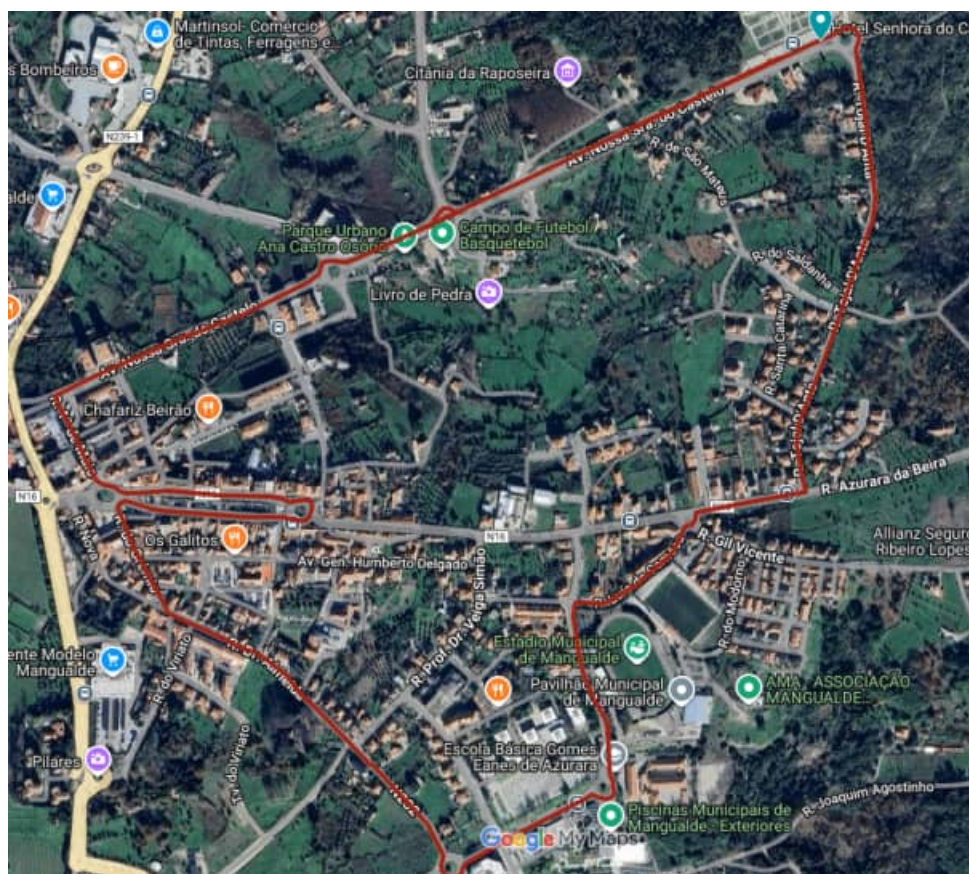
10:15 - Início do percurso de Caminhada

12h45 - Horário previsto para entrega dos prémios

## **8. Descrição do Percurso**

O evento decorrerá por algumas ruas da cidade de Mangualde e terá início e fim na Avenida Senhora do Castelo, junto à Praia de Mangualde (Live Beach). A caminhada fará o percurso de 5km, que será o mesmo da corrida, que para perfazer os 10km, os atletas farão duas voltas a este percurso, que estará devidamente identificado e haverá elementos a indicar o caminho nos locais onde possam suscitar dúvidas.

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, assim como respeitar as indicações do STAFF e da GNR.



Início: Cimo da Av. Nossa Senhora do Castelo

Direção Rua 1º de Maio

Subida Jardim do Rossio e depois descida

Rua do Grémio

Rua Dr Almeida

Rua José Maria de Almeida

Subida estádio

Rua Luís de Camões

Rua Tojal D'anta

Av Sra do Castelo

O percurso é considerado de média dificuldade.

A cronometragem será efetuada através da empresa ACORRER (<https://acorrer.pt/>) contratada para o efeito, sendo registadas as mesmas em tempo real. Na meta haverá um tapete de leitura do chip o qual registará o respetivo tempo (o frontal/chip deve ser

colocado corretamente na parte da frente). A organização responsabiliza-se pela colocação do chip no dorsal, embora a colocação do dorsal no corpo do atleta (posição) seja inteira responsabilidade do mesmo.

## **9. Tempo Limite**

A Corrida tem como limite de tempo 2h30 e a Caminhada 2h; em caso de desistência o atleta deverá informar a organização. Os participantes que ultrapassem o tempo limite ficam por sua responsabilidade.

## **10. Controlo de Tempos**

Na corrida será utilizado um sistema de controlo de tempos eletrónico por chip. O Chip encontra-se na parte traseira do dorsal, devendo o mesmo ser retirado só após a conclusão da prova.

A Caminhada não terá controle de tempos.

## **11. Abastecimento**

Durante a prova e no final, haverá abastecimento de líquidos. No final será fornecido a todos os atletas um kit com reforço alimentar.

## **12. Desclassificações**

Cabe aos responsáveis da organização validar as desclassificações, devendo a equipa técnica e voluntários reportar qualquer comportamento mencionado abaixo ou outros sujeitos a avaliação.

Está sujeito a desclassificação quem:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- O Dorsal não esteja visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto, entre outros);
- Retirar sinalização do percurso;



- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Perda do dorsal;
- Perda do chip.

### **13. Seguro Desportivo**

É disponibilizado a todos os atletas participantes em prova, a opção de pretenderem o seguro de acidentes pessoais (não inclui responsabilidade civil) de acordo com a lei vigente, independentemente de os atletas estarem protegidos por outros tipos de seguro.

Em caso de utilização da mesma, o total da franquia fica a cargo do participante, como eventual excedente do limite de despesas, assim também todas as despesas extra apólice (participantes segurados com idade até 74 anos à data da realização da corrida). No caso de despesas serem inferiores ao valor da franquia do seguro e o participante se dirigir aos cuidados de saúde sem comunicar à organização, **será responsável pelo pagamento de todos os valores e taxas moderadoras existentes face a esse episódio.**

### **14. Kit de inscrição**

A inscrição nas provas inclui:

- Seguro desportivo (se o atleta pretender)
- Abastecimento
- Medalha finisher a todos os participantes
- Tshirt técnica (modelo unisexo)
- Dorsal com chip (corrida) - colocar de forma visível a toda a organização
- Dorsal sem chip (caminhada) - colocar de forma visível a toda a organização

A entrega dos Kits poderá ser feita nos seguintes locais / horários:

- dia 07 março 2026 na Câmara Municipal de Mangualde, das 15h às 18h;
- dia 08 de março 2026 no local da partida da corrida, junto ao parque de estacionamento da Praia de Mangualde das 08h às 09h.

Em ambos os locais, os kits são entregues mediante apresentação do Cartão de Cidadão do atleta inscrito.

### **15. Condições de devolução do valor da inscrição**

Não serão aceites cancelamentos de inscrição, nem haverá reembolsos.

Se o evento for cancelado, por razões alheias à vontade da organização, não haverá direito a reembolso e a inscrição transitará para a nova data escolhida para a realização das provas.

## **16. Escalões - Corrida**

Escalão M/F Idade (à data da corrida)

Sub 23 - 16 a 22 anos

Séniiores - 23 a 29 anos

V30 - 30 a 39 anos

V40- 40 a 49 anos

V50 - 50 a 59 anos

V60 - 60 +

## **17. Prémios**

Para cada escalão masculino e feminino serão entregues medalhas com classificação aos 3 primeiros lugares em cada escalão.

Será também atribuído troféu em acrílico aos três primeiros lugares da geral masculino e feminino.

## **18. Prazo de reclamações para as classificações**

As classificações irão sendo colocadas no site [acorrer.pt](http://acorrer.pt), pelo que as mesmas podem sofrer alterações.

As reclamações devem ser colocadas por escrito e remetidas aos responsáveis da organização da prova até à hora da entrega de prémios.

## **19. Banhos**

A organização disponibiliza local para duches após a prova, nas instalações do estádio de Mangualde.

## **20. Responsabilidades perante o atleta**



O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Os atletas inscritos no evento aceitam participar voluntariamente, e sob sua própria responsabilidade, na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

**O participante ao registrar e validar a sua inscrição aceita o presente regulamento.**

## **21. Direitos de Imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza que a organização da prova, patrocinadores e/ou comunicação social, proceda à gravação total ou parcial da sua participação na mesma, consente ainda que a organização possa utilizar a sua imagem, do atleta, para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, redes sociais, etc.) e que cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que a organização considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica / monetária. Qualquer projeto, suportes publicitários, produzidos para publicação, devem obter o prévio consentimento da organização.

## **22. Proteção de dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas, informações e classificação. Todos os participantes aceitam ceder, gratuita e incondicionalmente, à organização, os direitos de utilização da imagem, bem como os seus dados pessoais, fotografia e áudio visuais, captadas durante o evento, autorizando a sua reprodução, publicação, adaptação, utilização ou reutilização nas redes sociais e outros meios de publicidade que a organização utilize, direta ou através de terceiros, para publicar, divulgar ou promover os respetivos serviços, nomeadamente nas redes sociais, patrocinadores ou em qualquer outro mídia ou meio de comunicação.

### 23. Casos Omissos

Nos casos omissos ao regulamento, a organização reserva-se o direito de tomar a decisão que entender adequada. Estas decisões não são passíveis de recurso.

**Organização:**

#### 1ª Companhia de Guias de Mangualde



**Apoios:**



**Anexo - 1ª edição CORRIDA DA MULHER - Termo de Responsabilidade**

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Eu \_\_\_\_\_, portador  
do C.C. nº \_\_\_\_\_, válido até \_\_\_\_\_ na qualidade de  
representante legal do menor, \_\_\_\_\_,  
portador do C.C. nº \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o mesmo a participar  
na 1ª Edição Corrida da Mulher 2026 a realizar no dia 08 de março de 2026.

Mais declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação  
neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser  
responsabilidade por qualquer acidente que ocorra durante o percurso (nos termos da  
Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei nº5/2007), e que aceitação do  
presente compreende a coleta e partilha de imagem em redes sociais do evento.

Mangualde, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026

---

*(Assinatura do representante Legal)*

Nota: Esta declaração deve ser acompanhada, obrigatoriamente por cópia do  
C.C. do menor e do seu representante legal. O Termo de Responsabilidade juntamente  
com as cópias dos C.C. devem ser entregues aquando do levantamento dos dorsais.