

Regulamento 2º Corrida para Todos



A 2º Corrida para Todos é um evento desportivo e solidário que pretende sensibilizar a comunidade para a importância da inclusão através do desporto, promovendo a participação conjunta de pessoas com e sem incapacidade num ambiente de convívio, superação e igualdade de oportunidades.

01. Organização

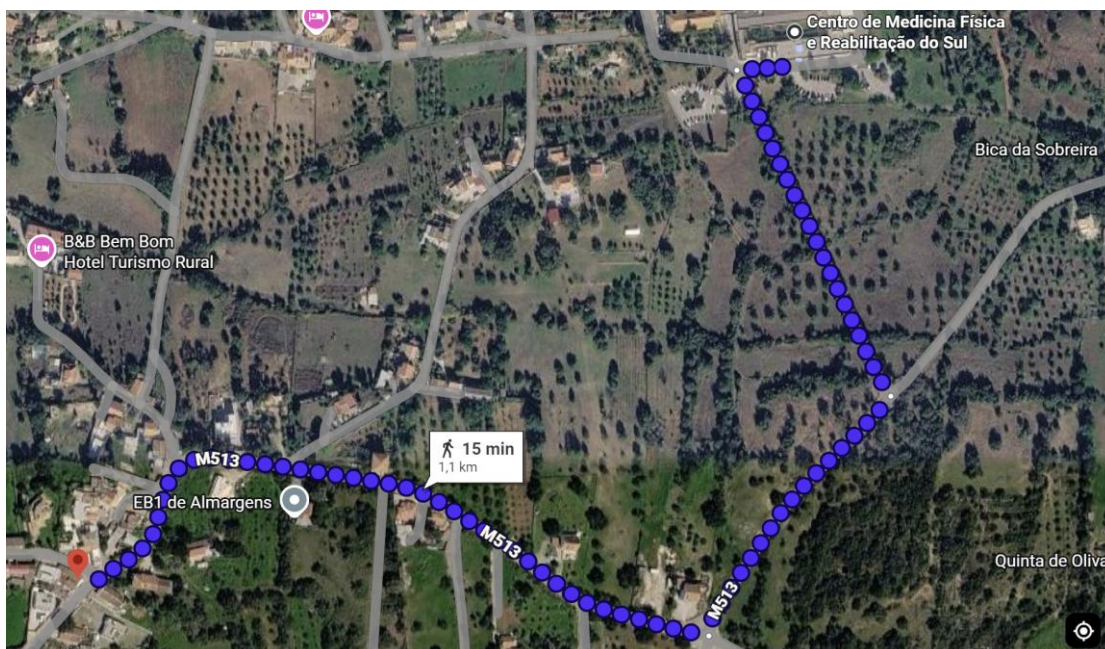
Esta atividade é promovida pelo Grupo de Desporto Adaptado do CMR Sul e Associação Elo de Mudança, em parceria com a Câmara Municipal de São Brás de Alportel e com apoio logístico de várias entidades.

02. Data, Hora e Local

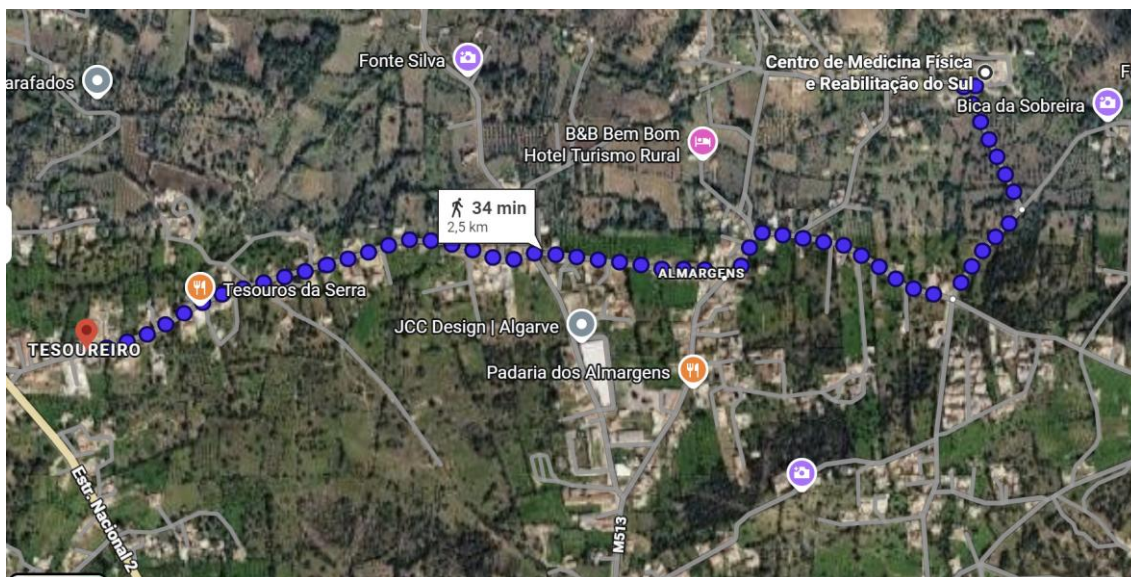
- **Data:** 27 de setembro de 2026
- **Local:** São Brás de Alportel (início e final no CMR Sul)
- **Horário:** 9h00 às 12h00
- **Modalidades:** Caminhada/corrida (2 km, 5 km e 10 km)

03. Percursos

Caminhada Inclusiva – 2 km. Percorso acessível destinado a todas as idades e níveis de condição física. Início no CMR Sul até ao Café Manta, regressando depois ao CMR Sul pelo mesmo trajeto.



Corrida – 5 km. Prova aberta a corredores de todos os níveis. Início no CMR Sul até à Rua Jornal O Sambrasense, regressando depois ao CMR Sul pelo mesmo trajeto.



Corrida – 10 km (Novidade 2026)

Prova destinada a atletas que pretendam um maior desafio..

O percurso corresponde à realização de duas voltas ao circuito dos 5 km, permitindo uma melhor gestão logística, maior segurança e um acompanhamento mais próximo dos participantes.

04. Inscrição

Deve ser efetuada através do seguinte formulário: <https://acorrer.pt/eventos/2-corrida-para-todos>

Tem o valor de 5 euros.

A inscrição é gratuita para participantes com idade até 12 anos (inclusive) e para os doentes internados no CMR Sul.

As inscrições pelo formulário encerram no dia 22 de setembro de 2026.

Em caso de desistência, o valor da inscrição não será reembolsado.

A totalidade da receita líquida obtida com o evento será aplicada pela Associação Elo de Mudança no apoio ao desenvolvimento das atividades do Grupo de Desporto Adaptado do CMR Sul, contribuindo para a aquisição de equipamento desportivo adaptado, participação em competições, organização de atividades inclusivas e criação de novas oportunidades para pessoas com incapacidade.

05. Natureza da prova

A Corrida para Todos privilegia a participação, a inclusão e o convívio entre todos os participantes. As provas terão cronometragem para registo individual dos tempos, sem classificação oficial ou atribuição de prémios.

06. Entrega de kit de participação

A entrega do kit de participação será efetuada no dia 25 de setembro (sexta-feira) das 09h às 16h na portaria do CMR Sul ou no dia da corrida (27 de setembro) no secretariado da corrida das 8h30 às 9h.

07. Programa

Sexta-feira 25/09/2026:

09h - 16h: Entrega de kits de participação (portaria do CMR Sul)

Domingo 27/09/2026:

08h30 às 9h: Entrega de kits de participação (CMR Sul)

09h: Início das atividades lúdicas e aquecimento

09h15: Início da corrida 10km

09h20: Início da corrida 5km

09h20: Início caminhada 2Km

08. Estacionamento

No dia do evento os participantes podem aceder ao parque de estacionamento do CMR Sul até às 08h45. A partir dessa hora e até ao final do evento, o trânsito de entrada e saída no parque estará condicionado, salvo exceções de veículos de emergência.

09. Seguros

Todos os participantes encontram-se abrangidos por seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, nos termos da legislação em vigor.

Cada participante deverá assegurar que reúne condições físicas adequadas para participar na atividade e cumprir todas as indicações da organização.

10. Outras informações

Os participantes ao procederem à inscrição, autorizam a cedência, de forma gratuita e incondicional à organização, os direitos de utilização da sua imagem, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

Os menores deverão participar acompanhados por um adulto responsável.

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização.

11. Contactos

Email: elodemudanca@gmail.com

Telefone: Catarina Silva – 937920437; Sofia Mesquita – 965301462

Instagram: [@desportoadaptadocmrsul](https://www.instagram.com/desportoadaptadocmrsul) e [@associacaoelodemudanca](https://www.instagram.com/associacaoelodemudanca)

Acreditamos que a inclusão é uma responsabilidade de todos, e que, juntos, podemos construir uma sociedade mais justa, acessível e solidária.

Vamos correr juntos por um mundo mais inclusivo!

