

CORRIDA/CAMINHADA PELA DIABETES

16 DE NOVEMBRO de 2025 | DOMINGO | 10H00

REGULAMENTO

No âmbito das comemorações do “Dia Mundial da Diabetes”, a cidade de Lisboa acolhe no dia 16 de Novembro de 2025, o “4º Encontro a Correr e a Caminhar pela Diabetes”, iniciativa destinada a toda a população.

A atividade é composta por duas vertentes de participação:

- Corrida de 8 km, aberta a todos os interessados, com carácter competitivo, e de acordo com escalões abaixo definidos.
- Caminhada de 5 km, aberta a todas as idades e sem fins competitivos. Crianças menores, apenas acompanhadas por adultos.
- **Provas EXTRA:** PTN ONE MILE | **1600m** (escalões de INFANTIS, INICIADOS E JUVENIS M/F) e KIDS RUN | **300m** (crianças e Jovens dos 4 aos 11 anos)

1. A prova é aberta a todos os clubes Federados, não federados e populares. Cada equipa é composta por **3 ou mais atletas**, havendo no final um prémio para a equipa mais numerosa (MASC e FEM)

2. ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS

ESCALÕES MASC FEM	IDADES
KIDS RUN	Nascidos em 2014 até 2021
INFANTIS	Nascidos em 2012/2013
INICIADOS	Nascidos em 2010/ 2011
JUVENIS	Nascidos em 2008 /2009
JUNIORES	Nascidos em 2006/ 2007
SENIORES	Nascidos em 2005 e anteriores
VETERANOS I	dos 35 aos 44 anos
VETERANOS II	dos 45 aos 54 anos
VETERANOS III	a partir dos 55 anos

3. PROGRAMA HORÁRIO

HORÁRIO	ESCALÃO	PARTIDA (LOCAL)	CHEGADA (LOCAL)	DISTÂNCIA
10H00	INF INIC JUV MASC E FEM	Parque Tejo <i>Casa do Arboreto</i>	Parque Tejo <i>Casa do Arboreto</i>	1.600m
10H15	CORRIDA PTN KIDS RUN 4 aos 11 anos	Parque Tejo <i>Casa do Arboreto</i>	Parque Tejo <i>Casa do Arboreto</i>	300m
10H30	JUN SEN VET MASC FEM CORRIDA/CAMINHADA	Parque Tejo <i>Casa do Arboreto</i>	Parque Tejo <i>Casa do Arboreto</i>	8km / 5km
12h00	ENTREGA DE PRÉMIOS	Parque Tejo (Junto à Casa do Arboreto)		

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas através do site www.meutempo.pt até ao dia 7 de Novembro de 2025.

CORRIDA “8Km PELA DIABETES”

- Até dia 7 de Novembro – GRÁTIS

(a organização apenas garante dorsal personalizado para inscrições até dia 7 de Novembro)

- DORSAL Personalizado
- CHIP
- MEDALHA FINISHER
- DIPLOMA OFICIAL
- SEGURO
- ÁGUA, FRUTA
- T-SHIRT OFICIAL
- SACO OFICIAL

KIT DE PARTICIPAÇÃO, apenas para inscrições realizadas até dia 7 de Novembro 2025!

CAMINHADA “5km PELA DIABETES”

- Até dia 7 de Novembro – GRÁTIS

(a organização apenas garante dorsal personalizado para inscrições até dia 7 de Novembro)

- DORSAL Personalizado
- CHIP
- MEDALHA FINISHER
- DIPLOMA OFICIAL
- SEGURO
- ÁGUA, FRUTA
- T-SHIRT OFICIAL
- SACO OFICIAL



KIT DE PARTICIPAÇÃO, apenas para inscrições realizadas até dia 7 de Novembro 2025!

CORRIDAS “ESCALÕES DE FORMAÇÃO E KIDS RUN”

- Até dia 7 de Novembro – GRÁTIS

(a organização apenas garante dorsal personalizado para inscrições até dia 7 de Novembro)

- | | | |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| • DORSAL Personalizado | • DIPLOMA OFICIAL | • T-SHIRT OFICIAL |
| • CHIP | • SEGURO | • SACO OFICIAL |
| • MEDALHA FINISHER | • ÁGUA, FRUTA | |

KIT DE PARTICIPAÇÃO, apenas para inscrições realizadas até dia 7 de Novembro 2025!

- O pedido de inscrição é feito através do endereço eletrónico www.meutempo.pt, com regularização no site de acordo com as normas indicadas.
- A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de chegada e validada.
- A validação é feita com a atribuição do nº de Dorsal.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições, (7 de Novembro de 2025 até às 23h59).

5. As inscrições incluem Kit de participação.

6. SEGURO DESPORTIVO

A organização da prova, fará um seguro desportivo geral a todos os participantes de acordo com o regime jurídico de seguros desportivos obrigatórios – decreto de lei nº10/2009.

7. JÚRI DA PROVA

Serão nomeados e de inteira responsabilidade da Associação de Atletismo de Lisboa.

8. RECLAMAÇÕES

Dúvidas ou reclamações, quanto ao escalão etário, deve ser comprovada mediante a apresentação de identificação pessoal original (Cartão de Cidadão, passaporte). Protestos ou outras reclamações, terão de ser apresentados por escrito ao Júri até 30 minutos após o anúncio dos resultados da prova.

9. INFRAÇÕES

- Não efetuem o controlo de partida;
- Não levem o dorsal ao peito e visível durante a prova;
- Falsifiquem qualquer informação relativa com a sua inscrição;
- Não respeitem as instruções da organização;

10. A aptidão física dos atletas é da inteira responsabilidade da representação a que estes se encontrem vinculados, pelo que a organização declina qualquer responsabilidade. Este evento será acompanhado pelas forças de Segurança Pública e pela atenção especial por parte dos bombeiros voluntários.

11. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por pessoas ou veículos que sejam estranhos à organização. A organização assegura através da requisição das forças de segurança territorialmente responsáveis pelo policiamento da prova.

12. A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis em função das disponibilidades técnicas/questões de segurança ou necessidades estruturais, sem aviso prévio.

- 13.** Em caso de sinistro o atleta deverá contactar a organização do evento para que esta diligencie o encaminhamento para a seguradora. Para dar início a um processo é necessário que o atleta seja atendido pela equipa que faz o acompanhamento médico durante o evento, sem prejuízo de o atleta ser mais tarde encaminhado para outra unidade de emergência médica. É reservada à seguradora a averiguação dos factos apresentados e respetiva atuação em conformidade no dferimento ou não do pedido de ativação do seguro.
- 14.** A participação na prova implica o conhecimento do presente regulamento e compromisso de estreito cumprimento do mesmo.
- 15.** Só poderão acompanhar as provas as viaturas que tenham identificação da organização e as viaturas da PSP.
- 16.** Os eventos desportivos com suporte técnico da PTN SPORT EVENTOS poderão não se realizar devido a fatores externos à vontade da organização, designadamente, mas não só, por ocorrência de catástrofe natural, distúrbios, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de utilizar as telecomunicações, determinação de autoridade, nova legislação, exigências de saúde ou segurança pública e outras causas de força maior não imputável à organização. Nestes casos a organização não está obrigada a restituir aos atletas o valor da inscrição efetuada nem qualquer outro valor, seja a que título for. A organização reserva-se, contudo, o direito de adiamento do evento para data oportuna a designar valendo, neste caso, a inscrição anteriormente efetuada. A organização pode ainda designar um local, dias e horário específico para os atletas inscritos levantarem o dorsal da inscrição e eventuais brindes associados ao evento.



17. ABASTECIMENTOS

Caso as condições climatéricas sejam desfavoráveis, nomeadamente temperaturas muito elevadas será colocado abastecimento (água) ao km 4.

18. ZONAS DE PARTIDA E CHEGADA

Só será permitida a presença de atletas e elementos devidamente autorizados e identificados pela organização, não sendo permitida a presença de dirigentes ou familiares. Nesta zona de chegada será disponibilizado um abastecimento e podem ser entregues brindes comemorativos do evento. Caso estes brindes comemorativos tenham tamanhos, estes serão distribuídos conforme solicitados neste local sendo que o stock é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá ao participante um tamanho alternativo.

19. SECRETARIADO

O levantamento dos dorsais poderá ser feito junto à partida ([Casa do Arboreto – Parque Tejo](#)) no dia 16 de Novembro das 07h00 às 09H30.

O levantamento do kit de atleta apenas poderá ser efetuado mediante a apresentação do comprovativo de inscrição que terá recebido na caixa de correio eletrónico indicada no ato de inscrição e após pagamento. Para o levantamento do kit de atleta de outro participante, deverá apresentar cópia ou o documento de identificação da pessoa inscrita (bilhete de identidade, cartão de cidadão ou carta de condução) e o respetivo comprovativo de inscrição.

20. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual para os 3 primeiros (as) cada escalão,
exceção CORRIDA KIDS RUN

Haverá uma classificação GERAL MASC E FEM na Prova principal dos 8km

Haverá um prémio coletivo para a equipa mais numerosa (contam todos os atletas da mesma equipa a terminar a prova principal)

Contam para esta classificação, em caso de empate, conta para factor de desempate a classificação do melhor atleta da equipa.

21. PRÉMIOS

MEDALHA FINISHER PARA TODOS OS ATLETAS

- INDIVIDUAIS
 - ✓ 3 primeiros lugares da **GERAL MASC/FEM da CORRIDA PRINCIPAL 10KM**
 - ✓ 3 primeiros lugares de cada escalão MASC e FEM.

- COLETIVOS

TROFÉUS para a **EQUIPA + NUMEROUSA MASC e FEM | GERAL ABSOLUTA (JUN/SEN e VET) (8KM)**

22. SISTEMA DE CONTROLO

Todos os atletas inscritos na CORRIDA PELA DIABETES, devem utilizar o chip fornecido no kit do atleta. O chip encontra-se codificado para o atleta, é pessoal e intransmissível. A leitura do chip apenas ocorrerá se este for colocado conforme as instruções. A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados resultante da má colocação do chip.

Esta prova será cronometrada com CHIP.



23. PROTEÇÃO DE DADOS

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail geral@meutempo.pt. Mais informações sobre a política de privacidade em www.meutempo.pt

24. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios é junto à meta instalada **NO PARQUE TEJO**. A organização não se responsabiliza, se à hora marcada os atletas não estejam no local para receber o respetivo prémio.

25. CROQUI DAS PROVAS

► CORRIDA PTN KIDS RUN (Pais e Filhos)

Distância: **300m** | PARTIDA e META: *Passeio dos Heróis do Mar*

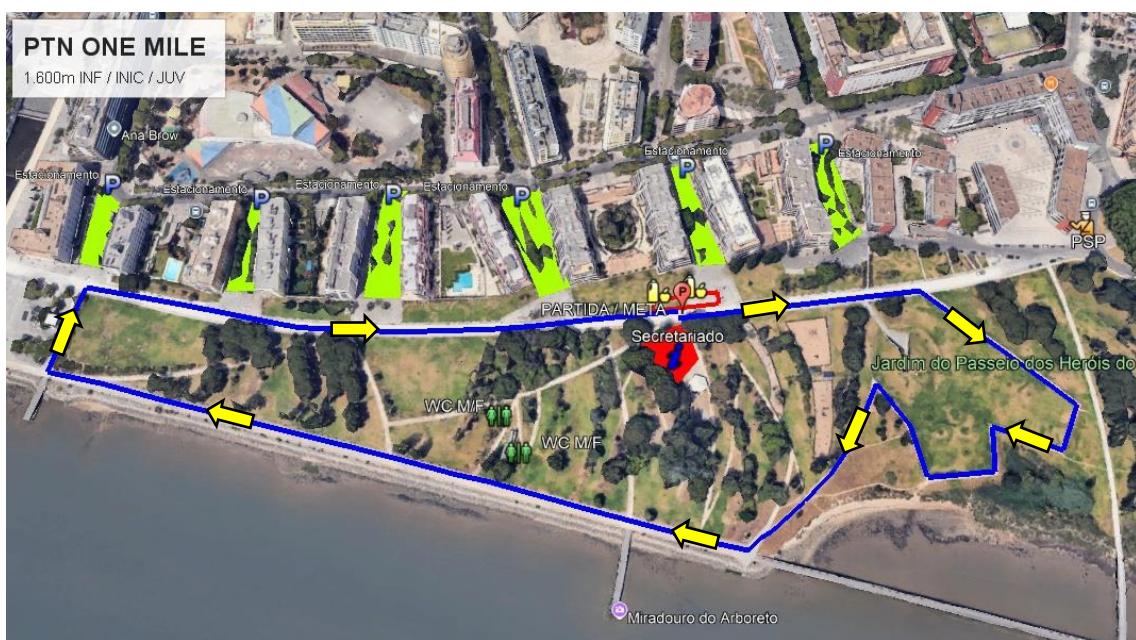


➤ CORRIDA PTN ONE MILE

► INFANTIS | INICIADOS | JUVENIS MASC/FEM

Distância: **1.600m**

PARTIDA e META: *Passeio dos Heróis do Mar*



 **JUNIORES | SENIORES | VETERANOS - MASC | FEM**

Distâncias: 8km

PARTIDA e META: *Passeio dos Heróis do Mar*



Parte INICIAL do percurso (até ao KM 4.7)



Parte FINAL do percurso (até ao KM 8 Meta)

Nota:

- ❖ Os percursos vão ser devidamente sinalizados com placas, fitas e baías de segurança.
- ❖ Nos cruzamentos e eixos da via pública, existe acompanhamento por parte dos agentes da Polícia de Segurança Pública.
- ❖ A frente da prova será indetificada por um veículo da organização (carro, mota ou bicicleta)
- ❖ O percurso é realizado na sua maioria em terra batida, existindo troços de asfalto, relva e empedrado (paralelos).
- ❖ O abastecimento líquido na prova principal, encontra-se ao KM 4.3 (zona do Parque Papa Francisco)
- ❖ Nas restantes provas, as águas e frutas vão estar na zona da meta.
- ❖ Os resultados e tempos desta competição, não são homologados.

CONTACTOS

INFORMAÇÕES GERAIS Telemóvel: 969 678 125 (Rede Móvel Nacional)

E-mail: ptn.sport.eventos@gmail.com

Suporte técnico ao encargo da empresa

PTN – EVENTOS DESPORTIVOS



Ajuízamento e apoio técnico ao encargo da

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA



Parceiros e entidades



LISBOA AT!VA