

9º NIGHT RUN - GUARDA 2026

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

A NIGHT RUN é uma atividade de atletismo e caminhada noturna de cariz popular, integrada nas ações de promoção da prática desportiva informal e saudável promovidas pela Câmara Municipal da Guarda. Esta iniciativa, com um percurso urbano aproximado de 4,5 km, é direcionada a participantes de todos os níveis - desde iniciantes até praticantes regulares - podendo ser feita a correr ou a caminhar. Os principais objetivos deste evento são: promover hábitos de vida saudáveis e acessíveis à população, dinamizar o centro da cidade através do desporto e da animação, incentivar a participação desportiva em ambiente festivo e descontraído e introduzir uma vertente competitiva.

Com base na experiência acumulada e no interesse crescente da população, a edição de 2026 irá conter as inovações introduzidas na edição anterior:

- **Diferenciação entre Caminhada e Corrida:** Serão criados dois momentos de partida distintos, com dorsais diferenciados, garantindo uma melhor gestão dos participantes e permitindo a introdução de uma vertente competitiva na corrida.
- **Introdução de Competição na Corrida:** A corrida passará a ter um caráter competitivo, com criação de escalões etários e recurso a cronometragem eletrónica especializada, atribuição de prémios e lembranças aos vencedores.
- **Consolidação do Caráter Festivo:** Mantêm-se os elementos festivos que caracterizam a NIGHT RUN: animação com *DJ* e oferta de t-shirts / *kits luminosos* aos participantes (limitado ao *stock* existente).

2. TIPOLOGIA DE PROVA

2.1- A competição de atletismo terá a distância de aproximadamente 5 km e cumprirá uma volta ao percurso.

2.2- A partida está prevista para as 21h30, no Jardim José de Lemos, na cidade da Guarda.

3. PROGRAMA / HORÁRIO

3.1- A 9º Night Run - Guarda 2026, será realizada no dia **11 de julho de 2026**. O evento realiza-se independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

3.2- Programa do evento:

- Dia 11 de julho de 2026:

- 14h00 - Abertura do Secretariado no Centro Comercial La Vie - Guarda;
- 18h00 - Encerramento do Secretariado no Centro Comercial La Vie - Guarda;
- 18h30 – Abertura do secretariado no Jardim José de Lemos (Local da partida / chegada da atividade);
- 21h00 – Encerramento do secretariado;
- 21h20 – Sessão de aquecimento pré-evento;
- 21h30 – Partida da Corrida / Caminhada;
- 22h30 – Entrega de Prémios da corrida no Jardim José de Lemos, na cidade da Guarda.

4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO E NORMAS GERAIS

4.1- Esta atividade encontra-se aberta à população em geral.

4.2- A idade mínima de participação na prova de competição de atletismo é de 16 anos, tendo como referência o ano de nascimento do atleta/participante.

4.3- A idade mínima de participação na caminhada é de 4 anos.

4.4- As crianças com idade inferior a 11 anos têm que ser obrigatoriamente acompanhadas durante todo o percurso por um adulto.

4.5- As categorias e escalões etários a serem adotados na 9ª Night Run – Guarda 2026, são os seguintes:

MASCULINOS FEMININOS
Juvenis - 16 a 17 anos
Júnior - 18 a 19 anos
Absolutos - 20 a 39 anos
Veteranos A - 40 a 49 anos
Veteranos B - mais de 50 anos

4.6- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, tendo como referência a idade que o atleta terá a 11 de julho de 2026.

4.7- Os atletas/participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos 15 minutos de antecedência do horário de partida e devidamente equipados e aptos a participar na prova.

4.8- Para o efeito, os atletas/participantes devem apresentar-se devidamente equipados, tendo em consideração a tipologia e características desta prova.

4.9- A colocação do dorsal deve seguir as seguintes normas:

- O dorsal deve estar permanentemente visível durante a prova, ou seja, posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen e não pode ser, por qualquer razão, fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logotipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos;
- A perda do dorsal acarreta a infração de desclassificação da prova.

4.10 - Para que as ruas possam reabrir nas horas seguintes, a Night Run tem um tempo limite de 2 horas para ser concluída. Este limite será estritamente respeitado. Os participantes devem seguir um ritmo que respeite o tempo permitido para completar a atividade. Após terminado o tempo limite todos os participantes em prova serão neutralizados e convidados a abandonar a atividade.

5. DISCRIÇÃO DO PERCURSO, MAPA E ALTIMETRIA



9ª NIGHT RUN 2026

Distância, Altimetria Acumulada, Nível de Dificuldade



5,4 Kms



137 m

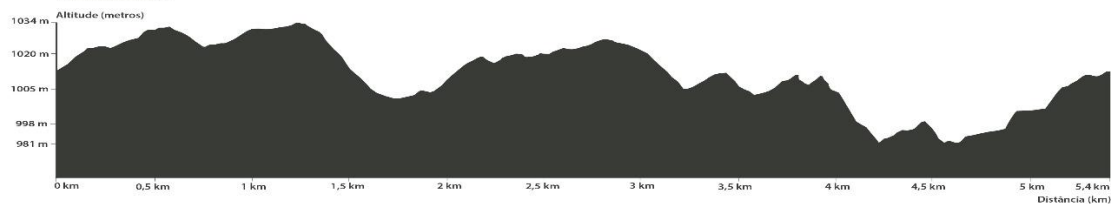


137 m



Fácil

Perfil Altimétrico



6. CONDIÇÕES FÍSICAS

6.1- Esta prova encontra-se aberta à população em geral e devidamente aptos física e mentalmente para superar uma prova com estas características.

6.2- Os atletas/participantes devem ainda:

- Estar conscientes da distância da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma;
- Ter consciência de que não é papel da entidade organizadora ajudar um atleta/participante a ultrapassar problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de prova.

7. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um *chip* colocado no dorsal do atleta/participante.

8. POSTOS DE CONTROLO

8.1- Ao longo do percurso da prova poderá haver postos de controlo devidamente assinalados.

8.2- Se a organização assim o entender poderão também existir, para além dos mencionados, postos de controlo aleatórios ao longo do traçado do percurso da prova.

9. POSTOS DE ABASTECIMENTO

9.1- A organização disponibiliza um abastecimento líquido no final da prova.

10. RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE

10.1- Os atletas/participantes na prova são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, proveniente dos géis, entre outros materiais, no seu próprio equipamento, e depositá-lo no contentor do lixo na chegada à meta.

10.2- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de outra qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação e/ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de recurso/reclamação do participante junto da organização.

10.3- Tratando-se de uma prova de responsabilidade ambiental e de exigente comportamento ético, todo o atleta/participante que seja identificado pela organização do evento a violar as normas ambientais e comportamentos acima referidos, é imediatamente desclassificado.

11. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

11.1- A Night Run é realizada em absoluto respeito pelas boas práticas ambientais, promove e privilegia, acima de tudo, o *fair-play*.

11.2- A entidade organizadora reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do início da mesma, qualquer atleta/participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta/participante é automaticamente desclassificado.

12. SEGURO DE PROVA OBRIGATÓRIO

12.1- A organização responsabiliza-se pela contratação de um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas/participantes na Night Run, com os capitais previstos na legislação em vigor para atividades com estas características.

12.2- Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o *e-mail*: luís.venancio@mun-guarda.pt até às 24h00 do dia 11 de julho de 2026. A organização do evento não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar seguro.

13. INSCRIÇÕES

13.1- As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 23h59, do dia 10 de julho de 2026) e através do preenchimento correto de formulário específico, disponível no sítio de Internet: www.meutempo.pt

13.2- A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos atletas/participantes, inclusive para efeitos de seguro.

13.3- Os atletas/participantes inscritos na Night Run no ato da sua inscrição, terão de assinalar que leram as respetivas Normas de Participação e que concordam e aceitam as mesmas sem exceções, deste modo declaram participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na prova.

13.4- A inscrição é **GRATUITA** e inclui:

- Dorsal c/chip para os atletas que participam na competição de atletismo;
- Dorsal para os participantes na caminhada;
- Seguro de prova;
- Abastecimentos líquido na final prova;
- Acesso a balneários do Estádio Municipal da Guarda (os participantes terão que ser autónomos no transporte para esse local).

13.5- Metodologia de controlo de tempos

- Cada dorsal irá ter um *chip*.

13.6- Qualquer esclarecimento adicional sobre o ato da inscrição deverá ser solicitado por *e-mail*, para: luís.venancio@mun-guarda.pt



14. PRÉMIOS, CATEGORIAS/ESCALÕES E CLASSIFICAÇÕES

14.1- A prova é ganha pelo atleta/participante, masculino e feminino que obtiver o menor tempo no final da mesma.

14.2- Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados (masculino e feminino) de cada escalão.

14.4- As categorias e escalões etários são definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados no ato da inscrição, tendo como referência o ano de nascimento do atleta/participante, conforme o estipulado no **Ponto 4**, das Normas de Participação na Night Run, e estabelecidas no presente documento.

14.4- A entrega de prémios será efetuada no Jardim José de Lemos, na cidade da Guarda, às 22h30.

14.5- A organização não enviará prémios, sendo que o seu não levantamento no pódio, a organização irá considerar que o atleta premiado não quer o respetivo prémio.

15. ASSISTÊNCIA MÉDICA

15.1- Estará disponível durante o decorrer da prova uma ambulância e respetiva tripulação para efeitos de socorro.

16. COMUNICAÇÃO/CONTACTO DA ORGANIZAÇÃO

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação da Night Run os seguintes:

<https://www.mun-guarda.pt/>

luis.venancio@mun-guarda.pt

17. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

17.1- A entidade organizadora da Night Run reserva-se no direito exclusivo da exploração da imagem do evento.

17.2- Qualquer publicação de material publicitário alusivo ao evento deve ser sujeito a prévio consentimento da organização.

16- OMISSÕES NAS NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

Em caso de omissão nestas Normas de Participação ou de divergência de interpretação, a organização do evento tomará a melhor decisão para o bom desenrolar do evento, de forma a atingir os seus objetivos e cumprir a sua missão. As alterações a estas Normas de Participação serão sempre alvo de divulgação na página *on-line* do Município da Guarda.