

Corrida pela Diabetes

2026

Regulamento

29 OUTUBRONOVEMBRO 2026

ACDR Arneirense
Município das Caldas da Rainha
Unidade Local de Saúde do Oeste

Índice

1. CORRIDA PELA DIABETES 2026 4
2. REGULAMENTO 5

ORGANIZAÇÃO 5
DATA, HORA E LOCAL 5
PERCURSOS 5
ABASTECIMENTOS 6
DURAÇÃO 6
INSCRIÇÕES 6
KIT DO ATLETA 6
DORSAL 7
CRONOMETRAGEM 7
CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS 7
REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO 8
DESCLASSIFICAÇÃO (CORRIDA PELA DIABETES 10KM) 8
SEGURO 9
PUBLICIDADE E DIREITOS DE IMAGEM 9
CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO 9
CANCELAMENTO 9
APOIO E SECRETARIADO 9
OMISSÕES 9

ACDR Arneirense
Município das Caldas da Rainha
Unidade Local de Saúde do Oeste

Setembro de 2026

1. Corrida pela Diabetes 2026

A Corrida pela Diabetes tem este ano de 2026 a sua 4ª edição resultando de uma crescente procura por parte de atletas e amantes do desporto e do atletismo em particular. Uma iniciativa solidária por essência, que celebra a atividade física como fator determinante no controlo da diabetes *mellitus*, sendo promovida e organizada pela Associação Cultural Desportiva e Recreativa Arneirense, pela Unidade Local de Saúde do Oeste e pelo Município das Caldas da Rainha.

É, concomitantemente, um evento noturno que celebra a época natalícia percorrendo as ruas da cidade de Caldas da Rainha sob as iluminações festivas. Numa sinergia obtida de entre entidades públicas, privadas e sociais, a Corrida pela Diabetes é também o resultado do compromisso de um concelho pela Saúde das suas gentes incorporado na sua Estratégia Municipal de Saúde.

2. Regulamento

Organização

A Corrida pela Diabetes 2026, organizada pela Associação Cultural Desportiva e Recreativa Arneirense (ACDRA), Unidade Local de Saúde do Oeste (ULSO) e pelo Município das Caldas da Rainha (MCR), tem gestão técnica assegurada pela Recorde Pessoal.

Data, Hora e Local

O evento é composto por 2 provas, uma caminhada de 5Km (lúdica e não competitiva) e uma Corrida de 10Km com caracter competitivo.
Caminhada 5Km: dia 28 de novembro de 2026, 18:00, com início e chegada na Praça 25 de abril em Caldas da Rainha;
Corrida pela Diabetes 10Km: dia 28 de novembro de 2026, 19:00, com início e chegada na Praça 25 de abril em Caldas da Rainha.

Percursos

A Organização nãos e responsabiliza pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova.

Caminhada 5KM
Partida: Praça 25 de Abril → Avenida 1º de maio → Rua da Estação → Rua Professor Manuel José António → Rotunda dos Arneiros → Rua Manuel Mafra → Largo Frederico Pinto Basto → Rua Augusto Saudade e Silva → Rua Sebastião de Lima → Praça 5 de Outubro → Calçada da Praça 5 de Outubro → Largo Conde Fontalva → N8 → Rua Columbano Boradlo Pinheiro → Centro de Artes → Ra Dr Ilídio Amado → Rua Rafael Bordalo Pinheiro → Parque D. Carlos I → Largo Rainha D. Leonor → Hospital Termal Rainha D. Leonor → Rua de Camões → Rua Heróis da Grande Guerra → Rua Engº Duarte Pacheco → Praça 25 de Abril

Corrida pela Diabetes 10Km
Partida: Praça 25 de Abril → Avenida 1º de maio → Rua da Estação → Rua Professor Manuel José António → Rotunda dos Arneiros → Rua Manuel Mafra → Largo Frederico Pinto Basto → Rua Augusto Saudade e Silva → Rua Sebastião de Lima → Praça 5 de Outubro → Calçada da Praça 5 de Outubro → Largo Conde Fontalva → N8 → Rua Columbano Boradlo Pinheiro → Centro de Artes → Ra Dr Ilídio Amado → Rua Rafael Bordalo Pinheiro → Parque D. Carlos I → Largo Rainha D. Leonor → Hospital Termal Rainha D. Leonor → Rua de Camões → Rua Heróis da Grande Guerra → Rua Engº Duarte Pacheco → Praça 25 de Abril (5Km) → Avenida 1º de maio → Rua da Estação → Rua Professor Manuel José António → Rotunda dos Arneiros → Rua Manuel Mafra → Largo Frederico Pinto Basto → Rua Augusto Saudade e Silva → Rua Sebastião de Lima → Praça 5 de Outubro → Calçada da Praça 5 de Outubro → Largo Conde Fontalva → N8 → Rua Columbano Boradlo Pinheiro → Centro de Artes → Ra Dr Ilídio Amado → Rua Rafael Bordalo Pinheiro → Parque D. Carlos I → Largo Rainha D. Leonor → Hospital Termal Rainha D. Leonor → Rua de Camões → Rua Heróis da Grande Guerra → Rua Engº Duarte Pacheco → Praça 25 de Abril (Chegada)

Abastecimentos

Abastecimento líquido no final da Caminhada e nos 5Km da Corrida;
Abastecimento sólido no final da Caminhada e da Corrida.

Duração

As provas têm uma duração máxima de 3 horas, terminando ás 23:00, hora em que é restabelecida a circulação automóvel.

Inscrições

1. As inscrições decorrem até ao dia 27 de novembro ou até se esgotarem as inscrições.
2. Valores:

   Caminhada pela Diabetes 5Km
   Até 31 de outubro de 2026: 6,00€
   Até 15 de Novembro de 2026: 8,00€
   Até 27 de Novembro de 2026: 10,00€

   Corrida pela Diabetes 10Km
   Até 31 de outubro de 2026: 11,00€
   Até 15 de Novembro de 2026:13,00€
   Até 27 de Novembro de 2026:15,00€

3. Os pagamentos poderão ser feitos através de referência de multibanco, VISA ou Mbway. Cada referência tem uma validade máxima de 72 horas. Após essa validade, a referência expira e será necessário que o atleta realize uma nova inscrição.
4. A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições do evento em função de necessidades / disponibilidades técnicas/estruturais, sem aviso prévio.
5. Não há lugar à devolução de pagamentos já efetuados.
6. A participação na Caminhada é aberta a todas as idades. Na Corrida não são aceites atletas com idade inferior a 18 anos de idade.

Kit do Atleta

Cada atleta recebe com a sua inscrição: uma t-shirt técnica unissexo, um chip no caso da Corrida e um dorsal. Estarão disponíveis Tshirts nos seguintes tamanhos: S, M, L e XL.

1. O Kit do Atleta será entregue edifício da Câmara Municipal das Caldas da Rainha, nos seguintes horários:

   a. Sexta feira, dia 27 de novembro: das 10:00 às 18:00
   b. Sábado, dia 28 de novembro: das 10:00 às 17:00

2. Os Kits são entregues perante identificação do atleta e respetivo documento comprovativo de inscrição validada após pagamento. Podem ser entregues kits de terceiros desde que cumpridos os requisitos atrás mencionados.
3. Os kits não recolhidos correspondentes a inscrições pagas, ficam guardados por um período de 15 dias, podendo os atletas contactar a organização pelos meios disponíveis afim de os poderem recolher.
4. As ofertas no final da prova são exclusivas dos atletas que terminem os respetivos percursos e que sejam detentores dos respetivos dorsais oficiais.

Dorsal

É obrigatório o uso do dorsal oficial das provas durante todo o percurso das mesmas e colocado, preferencialmente na região peitoral. A falta de dorsal ou o seu uso indevido e inapropriado, são motivos para a desqualificação nas provas.

Cronometragem

Para a Corrida pela Diabetes, os dorsais têm incorporado um sistema de cronometragem através de *chip* que se encontra codificado para o atleta, sendo por isso pessoal e intransmissível. Todos os atletas devem utilizar o *chip* fornecido no *kit* do atleta que se encontra no verso do dorsal e que não pode ser descolado ou removido.

A leitura do *chip* apenas ocorrerá se o dorsal for colocado corretamente. Caso o *chip* seja descolado ou removido pelo atleta, o atleta não terá classificação.

O *chip* é descartável e não terá de ser devolvido no final da prova.

A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados em caso de má colocação do *chip*.

A organização desqualificará todos os atletas que efetuem a prova com:

- Mais do que um *chip*;
- Um *chip* de outro atleta;
- Atletas masculinos com chips de atletas femininos e vice-versa.

A Caminhada não é cronometrada não havendo por isso classificação final. No entanto, estará disponível em formato digital um certificado de participação.

Classificações e Prémios

São apuradas as classificações finais da prova Corrida pela Diabetes 10Km, geral por géneros, sendo atribuídos os seguintes prémios:

	1º Classificado	2º Classificado	3º Classificado
Geral Individual - Masculino	Troféu + Voucher Termal	Troféu + Art Cosmética Termal	Troféu
Geral Individual - Feminino	Troféu + Voucher Termal	Troféu + Art Cosmética Termal	Troféu

- M Júnior – 2007/ 2008| F Júnior – 2007/2008
- M Sub 23 – 2004 a 2006 | F Sub 23 – 2004 a 2006
- M Seniores – 2003 e anteriores | F Seniores – 2003 e anteriores
- M35 – 35 a 39 anos | F35 – 35 a 39 anos
- M40 – 40 a 44 anos | F40 – 40 a 44 anos
- M45 – 45 a 49 anos | F45 – 45 a 49 anos
- M50 – 50 a 54 anos | F50 – 50 a 54 anos
- M55 – 55 a 59 anos | F55 – 55 a 59 anos
- M60 – 60 a 64 anos | F60 – 60 a 64 anos
- M65 – 65 a 69 anos | F65 – 65 a 69 anos
- M70 – mais de 70 anos | F70 – mais de 70 anos

*Para os escalões de veteranos será considerada a idade no dia da prova

Caminhada - Os caminheiros não terão escalões etários, nem classificação geral.

Classificações coletivas

PROVA PRINCIPAL 10Km (juniores, seniores e veteranos). A classificação da prova principal, pontuam para a classificação por equipas os 4 primeiros elementos de cada clube, independentemente do escalão a que pertençam, ganhando a equipa que somar menor número de pontos. Os pontos são atribuídos de acordo com os lugares alcançados pelos atletas (1º classificado 1 ponto, 2º classificado 2 pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate será vencedora a equipa cujo 4º elemento chegue primeiro á meta, ou seja, será desempatado a favor da equipa que feche primeiro. Haverá classificação coletiva para cada género.

Requisitos de Participação

Os atletas participantes nas provas devem ter a sua inscrição regularizada. Para segurança de todos os participantes não será permitida a participação de pessoas que se desloquem em bicicletas, acompanhadas por animais, skates e patins. A organização não aconselha a participação em carrinhos de bebé.

Desclassificação (Corrida pela Diabetes 10Km)

Poderá ocorrer a desclassificação dos atletas caso:

a) Não cumpra o presente regulamento.
b) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
c) Abandonar a prova sem avisar a organização;
d) Troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa;
e) Não completar o percurso - Utilizar ruas que não as sinalizadas para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
f) Utilizar transporte não autorizado (boleia), assim como ser acompanhado por qualquer veículo com ou sem motor;
g) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
h) Falhar um ou mais postos de controlo;
i) Perda do Dorsal / Chip;
j) Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
k) Conduta antidesportiva.

Em caso de desclassificação, é cessada a responsabilidade da Organização perante o Atleta.

Seguro

Com a inscrição, os participantes assumem deter a condição de saúde, a robustez física e psíquica exigida para a prática desportiva em causa.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto na apólice XXXXXXX com um capital de morte ou invalidez de 00.000,00€, despesas de tratamento até 00.000,00€ e despesas de funeral até 00.000,00€.

Publicidade e Direitos de Imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Câmara Municipal das Caldas da Rainha, à Record Pessoal e aos seus associados os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em criações de divulgação e promocionais futuras.

Cedência dos Dados de Inscrição

A Organização e a Record Pessoal, reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção. É contudo, reconhecido aos participantes o direito de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

Cancelamento

O evento pode ser cancelado a todo e qualquer momento caso, por causas naturais ou determinação das entidades competentes, não se encontram cumpridas as condições de segurança para participantes, públicos e organização.

Assim e caso tal se verifique, fica a Organização incumbida de, nos 30 dias subsequentes, emitir proposta de nova data para a realização do evento, dando aos participantes, o direto de opção entre manter a inscrição ou restituir o valor cobrado.

Apoio e Secretariado

Para todos e quaisquer esclarecimentos, a Organização está contactável pelos seguintes canais:
Email: Geral@recordepessoal.pt
Telefone: 914335363 (das 10:00 às 17:00)

Omissões

Todas as omissões ao presente Regulamento serão apreciadas e resolvidas pela Organização.