



CORRIDA

CPLP **31 DE MAIO'25**
JAMOR, OEIRAS

**CAMINHADA
CORRIDA
ATIVIDADES INFANTO JUVENIS
E FAMILIARES**

**#JUNTOS
CONTRA
A FOME**

Regulamento

CORRIDA CPLP 2025: “Juntos contra a Fome”

REGULAMENTO

Contexto

A "Corrida da CPLP – Juntos Contra a Fome" insere-se num projeto mais vasto da CPLP, conhecido como “Campanha Juntos Contra a Fome!”, nascido em 2014 e que resulta de uma iniciativa conjunta da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) e da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), com o propósito de mobilizar a sociedade para os problemas relacionados com o combate à fome e a insegurança alimentar e nutricional.

Edições Anteriores

A “Corrida da CPLP – Juntos Contra a Fome” já teve quatro edições em Portugal, realizadas em Cascais (2014, 2016, 2017) e Lisboa (2015). Essas edições contaram com mais de 6.000 participantes e arrecadaram aproximadamente €40.000 para projetos de segurança alimentar e nutricional em vários Estados-Membros da CPLP, como Cabo Verde, Guiné-Bissau e Moçambique.

Edição de 2025

1. Para a edição de 2025, o Secretariado Executivo da CPLP pretende associar a iniciativa à celebração do Dia Internacional da Língua Portuguesa, reconhecido pelas Nações Unidas e celebrado anualmente em 5 de maio. Neste contexto, a CPLP, juntamente com o Município de Oeiras, procura celebrar o desporto como um meio de combate à fome, promovendo a prática desportiva.
2. O evento, organizado pela In Totum Lda., decorrerá no dia 31 de maio e contempla um programa inclusivo, dirigido a cidadãos de todas as nacionalidades, idades e géneros, incluindo crianças a partir dos 5 anos, desde que acompanhadas pelos pais. A iniciativa terá como atividades principais: uma corrida para crianças entre os 5 e os 13 anos, uma caminhada de 5 km (caminhada das Comunidades e das Famílias) e uma corrida de 10 km. Toda a iniciativa conta com o Município de Oeiras, do IPDJ, da Fundação do Desporto, entre outras entidades e parceiros.
3. O evento realiza-se no dia 31 de maio, pelas 15H30, com lotação máxima de 2500 participantes, com a Corrida dos Solidários (entre os 4 e os 12 anos), caminhada de 5 km aberta a todos os que queiram participar. Já a corrida de 10km tem inscrições limitadas a participantes com mais de 18 anos.
4. A realização da Corrida da CPLP irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

SÁBADO: 31 de maio de 2025	
09h00 às 14h00	Secretariado – Complexo de Piscinas do Jamor
15h30	Partida – Corrida dos Pequenos Solidários
17h00	Partida – Caminhada de 5 Km (Caminhada das Comunidades Famílias)
17H30	Partida – Corrida de 10 Km
18h25	Previsão do Final da prova
18h30	Entrega de prémios

- os horários poderão ser sujeitos a alterações



5. O evento irá decorrer nos seguintes locais:

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Complexo de Piscinas do Jamor	38°42'15.0"N 9°15'24.9"W
ENTREGA DE PRÉMIOS	Parque Urbano do Jamor	38°42'22.6"N 9°15'22.0"W

6. Percursos, Distâncias e Escalões

CORRIDA DOS PEQUENOS SOLIDÁRIOS

- Bambis (nascidos entre 2019 e 2020): aproximadamente 300 metros (*Neste escalão a criança poderá ser acompanhada por um adulto*)

PERCURSO – BAMBIS



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada

- Benjamins A (nascidos entre 2016 e 2018): aproximadamente 500 metros

PERCURSO – BENJAMINS A



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada



- Benjamins B (nascidos entre 2014 e 2015): aproximadamente 700 metros

PERCURSO – BENJAMINS B



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada

- Infantis (nascidos entre 2012 e 2013): aproximadamente 1000 metros

PERCURSO - INFANTIS



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada



CAMINHADA DAS COMUNIDADES | DAS FAMILIAS

- 5km

Partida junto à ponte do Rio Jamor, no Estádio Nacional, junto ao ténis, e chegada no Estádio Nacional, no relvado informal.

Os atletas partem na estrada asfaltada e viram logo à esquerda para o Relvado Informal e seguindo pela estrada de terra batida até à Canoagem. Após volta à canoagem, os atletas viram à direita, passam a ponte e viram à esquerda, seguindo pela estrada entre Tiro com Arco e Ténis.

Atravessando o ténis, os atletas seguem ao longo do rio até à Pista de Cross onde fazem um percurso de cerca de 1,5km, regressando pelo mesmo caminho até depois do antigo campo central do “Estoril Open”, onde atravessam a ponte para o “Raguebi”, seguindo ao lado do Campo 2 e pista de atletismo, atravessando finalmente a estrada para o Relvado Informal, onde viram à direita e acedem à reta da meta.

PERCURSO - CAMINHADA



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada

CORRIDA

- 10km

Partida junto à ponte do Rio Jamor, no Estádio Nacional, junto ao ténis, e chegada no Estádio Nacional, no relvado informal.

Os atletas partem na estrada asfaltada e seguem em direção à Piscina, seguindo pela Av. Pierre de Coubertin em Direção à Cruz Quebrada.

Após passar a ponte do Rio Jamor, virar à esquerda e seguir pelo caminho do elétrico e pela Ciclovia, reentrando no Complexo Desportivo do Jamor, atravessando o ténis e seguindo ao longo do rio até à Pista de Cross onde os atletas fazem um percurso de cerca de 1,5km, regressando pelo mesmo caminho até depois do antigo campo central do “Estoril Open”.



De seguida, atravessam a ponte para o “Râguebi”, seguindo ao lado do Campo 2 e pista de atletismo, atravessando finalmente a estrada para o Relvado Informal e seguindo pela estrada de terra batida até à Canoagem.

Após volta à canoagem, os atletas viram à direita, passam a ponte e viram à esquerda, seguindo pela estrada entre Tiro com Arco e Ténis e repetindo o percurso uma segunda vez. Chegando ao Relvado informal pela segunda vez, os atletas viram à direita e acedem à reta da meta.

PERCURSO – CORRIDA
1ª VOLTA



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada
- 5km

PERCURSO – CORRIDA
2ª VOLTA



LEGENDA

- Pórtico Partida
- Pórtico Chegada
- 5km



Para efeitos de classificação da prova de corrida, serão considerados os seguintes escalões etários e de acordo com os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo:

Escalão	Idade	Ano de nascimento
Sub 20/ Júnior	18 e 19 anos	2007/ 2006
Sénior	20 anos em diante	2005 e anteriores
Veteranos	+ 35	Ano de referência - 1990

Dentro do escalão Veteranos, há que referir ainda:

Veteranos I – 35 a 39 anos

Veteranos II – 40 a 44 anos

Veteranos III – 45 a 49 anos

Veteranos IV – 50 a 54 anos

Veteranos V – 55 a 59 anos

Veteranos VI – 60 a 64 anos

A idade do atleta para efeitos de escalão, conta a partir do dia do seu aniversário.

7. Preçário:

PERÍODO DE INSCRIÇÃO	Corrida	Caminhada	Corrida
	dos Solidários	5 km	10 km
Até 15 de abril	1€	10€	12€
De 16 de abril a 25 de maio	2€	12€	14€
Secretariado	5€	15€	20€

Equipas que inscrevam 10 elementos, recebem um voucher com a oferta de uma inscrição.

- As inscrições para esta prova são efetuadas on-line no site <https://stopandgo.net/>
- Os participantes devidamente inscritos poderão recolher o kit de atleta, no sábado, dia 31 de maio, a partir das 09h00, no secretariado.
- Devem ser lidos os termos e condições que constam no site <https://stopandgo.net/>
- A inscrição pela plataforma da STOPANDGO considera-se efetiva se, até às 23h59 do dia 25 de maio, for efetuado o pagamento e indicado o nº de telefone do participante;**



12. Para efeitos de participação, só serão consideradas as inscrições pagas;

13. A inscrição na **CORRIDA DOS PEQUENOS SOLIDÁRIOS** contempla:

- Participação e classificação na prova inscrita
- T- Shirt de Finisher
- Medalha de Finisher
- Dorsal
- Abastecimentos (sólidos e líquidos)
- Seguro de acidentes pessoais

14. A inscrição na **CAMINHADA DAS COMUNIDADES | FAMILIAS** contempla:

- Participação e classificação na prova inscrita
- T- Shirt de Finisher
- Medalha de Finisher
- Dorsal
- Chip de prova (apenas para a Corrida)
- Abastecimentos (sólidos e líquidos)
- Seguro de acidentes pessoais

15. A inscrição na **CORRIDA** contempla:

- Participação e classificação na prova inscrita
- T- Shirt de Finisher
- Medalha de Finisher
- Dorsal
- Abastecimentos (sólidos e líquidos)
- Seguro de acidentes pessoais

16. Não serão permitidas transferências de inscrições para outros utilizadores;

17. O cancelamento das inscrições pode ser efetuado pelo utilizador de acordo com as seguintes condições e prazos:

- a) Até 31 de março de 2025: devolução do valor da inscrição (10% do valor será retido para custos administrativos);
- b) De 1 de abril a 30 de abril de 2025: devolução de metade do valor da inscrição (50%);
- c) A partir de 1 de maio de 2025: não reembolsável

18. O cancelamento ou adiamento da prova pode acontecer devido a condicionalismos alheios e externos à organização como situações de pandemia, catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, restrições governamentais, entre outros.



19. Se o evento for adiado para uma data a decorrer no mesmo ano civil, o utilizador pode escolher as seguintes opções:
- Manter a inscrição para a nova data no mesmo ano civil;
 - Solicitar o adiamento para a próxima edição;
 - Solicitar o reembolso da inscrição, num prazo de 72 horas a partir da comunicação pelo organizador (10% do valor será retido para custos administrativos).
- Se o utilizador não se pronunciar, a sua inscrição será mantida para a presente edição.
20. Se o evento for cancelado e não se realize no ano civil previsto, o utilizador pode escolher as seguintes opções:
- Solicitar o adiamento para a próxima edição;
 - Solicitar o reembolso da inscrição, num prazo de 72 horas a partir da comunicação pelo organizador (10% do valor será retido para custos administrativos).
- Se o utilizador não se pronunciar, a sua inscrição será mantida para a próxima edição.
21. Qualquer dificuldade no processo de inscrição, deverá contactar o e-mail info@intotum.pt
22. Para levantamento do kit será necessário apresentar o documento impresso da inscrição online e o documento de identificação do respetivo atleta. O dorsal é intransmissível e quando usado por outro indivíduo implicará a desqualificação do mesmo.
23. A organização estruturou um serviço de assistência médica, sob orientação de uma especializada equipa de profissionais, embora não se responsabilize por qualquer acidente que venha a verificar-se no decorrer desta prova.
24. Os atletas beneficiarão de um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no n.º 15 do art.º 18.º do DL n.º 10/2009.
25. O participante ou encarregado de educação do participante menor ao efetuar a sua inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização da prova e aos seus associados e patrocinadores, os direitos de utilização da sua imagem tal como foi captada nas filmagens ou fotos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.
26. A organização reserva-se o direito de utilizar a base de dados com os elementos preenchidos pelos participantes e pelos encarregados de educação dos participantes menores nas suas eventuais ações de promoção ou outras.
27. Ao realizarem a inscrição, os participantes e encarregados de educação de todos os participantes menores declaram automaticamente estarem de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:
- Li e estou de acordo com o Regulamento, disponível no site da prova;



- Estou ciente do meu estado de saúde e/ou do meu educando e responsabilizando-me por estar física e psicologicamente capacitado para participar na prova;
- Assumo que me absterei e/ou o meu educando de participar na prova se as condições de saúde se alterarem após a inscrição;
- Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no Regulamento da Prova;
- Ao participar na prova, autorizo, gratuitamente e de forma incondicional, que a organização e os parceiros da prova utilizem a minha imagem e/ou a do meu educando. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem e/ou do meu educando, captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio;
- Declaro que eu e/ou o meu educando participamos na prova de livre e espontânea vontade, isentando a organização, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da sua participação na prova, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

28. A organização irá dispor dos seguintes abastecimentos:

CORRIDA DOS PEQUENOS SOLIDÁRIOS

No final da prova (após a meta) – 1 garrafa de água 50cl

O abastecimento de meta será entregue a cada atleta, com uma peça de fruta e a medalha finisher

CAMINHADA DAS COMUNIDADES | FAMÍLIAS

No final da prova (após a meta) – 1 garrafa de água 50cl

O abastecimento de meta será entregue a cada atleta, com uma peça de fruta e a medalha finisher

CORRIDA

Ao Km 5 (Ponte do râguebi) - 1 garrafa de água 33cl

No final da prova (após a meta) – 1 garrafa de água 50cl

O abastecimento de meta, será entregue a cada atleta, com uma peça de fruta e a medalha finisher

29. Apenas na prova de corrida, o dorsal contém um chip eletrónico, que será a identificação do atleta, sendo a sua fixação na zona peitoral do atleta obrigatória.

30. Será igualmente obrigatório o preenchimento dos dados pessoais, na parte posterior do dorsal, por razões unicamente relacionadas com a segurança do próprio atleta. Na eventualidade de algum acidente, indisposição física ou qualquer outra emergência, durante o percurso, estas informações poderão ser da máxima importância.



31. Haverá apenas pódios para os absolutos femininos e masculinos para a Corrida e medalha de participação para os participantes do KIDS RACE, CAMINHADA DAS COMUNIDADES | FAMÍLIAS e CORRIDA.
32. A organização irá publicar as seguintes classificações (CORRIDA):
- Classificação Absoluta Feminina
 - Classificação Absoluta Masculina
 - Classificação por Escalões Etários (de acordo com o regulamento geral de competições da FP Atletismo)
33. A desclassificação de um atleta ocorrerá nas seguintes situações:
- a) Manifeste mau estar físico;
 - b) Não realize o percurso completo;
 - c) Não tenha dorsal de atleta ou este não seja visível;
 - d) Participe com o dorsal indevido;
 - e) Manifeste comportamento antidesportivo

Nota: Atletas sem dorsal não serão autorizados a permanecer no percurso.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo Diretor Técnico da prova e de acordo com os regulamentos oficiais em vigor

Fim do Regulamento

