REGULAMENTO

CORRIDA DAS EMPRESAS QUIRÓN PREVENCIÓN

1. Descrição

2. Data / Hora / Distância / Local / Idade participação

3. Participação

4. Estrutura técnica do evento

5. Percursos

6. Kit de Atleta

7. Serviços

8. Segurança

9. Formato de competição

10. Categorias

11. Classificações

12. Prémios

13. Desqualificações

14. Controlo anti-doping

15. Política de privacidade e segurança

16. Cedência dos direitos de imagem

17. Aceitação dos Termos

18. Cancelamento do evento

19. Casos Omissos e reclamações

20. Legislação e jurisdição

21. Informações de contacto

1. Descrição

A Corrida das Empresas Quirónprevención é organizada pela Associação Aminhacorrida e pela Last Lap Eventos Lda.

No dia 22 de novembro de 2026 irá realizar-se a Corrida das Empresas Quirónprevención, que se posiciona como o maior evento corporativo de Employer Branding, team building, saúde e bem-estar onde as empresas mostram, na prática, o compromisso com os seus trabalhadores. Mais do que um momento social entre organizações, é uma plataforma de promoção de hábitos saudáveis, de mobilização interna e de ativação de marca empregadora através do exercício. Um evento que transforma o *running* numa ferramenta concreta de cultura, energia e pertença dentro e fora do local de trabalho.

É um evento de corrida de estrada, com a distância de 10.000 metros, uma caminhada de cerca de 5.000 metros.

2. Data / Hora / Distância / Local / Idade participação

2.1. Corrida das Empresas Quirónprevención - Corrida

- **Data**: 22 de novembro de 2026
- **Hora**: 10H00
- **Distância**: percurso com 10km
- **Idade mínima**: 18 anos à data do evento
- **Partida**: Avenida Infante Dom Henrique – Beato Innovation District
- **Chegada**: Avenida Infante Dom Henrique – Beato Innovation District

2.2. Corrida das Empresas Quirónprevención - Caminhada

- **Data**: 22 de novembro de 2026
- **Hora**: 10H20
- **Distância**: percurso com 5km
- **Idade mínima**: 18 anos à data do evento
- **Partida**: Avenida Infante Dom Henrique – Beato Innovation District
- **Chegada**: Avenida Infante Dom Henrique – Beato Innovation District

3. Participação

3.1. Condições e requisitos

- A participação no Corrida das Empresas Quirónprevención é aberta a todos os interessados, que estejam corretamente inscritos, de acordo com as condições e requisitos presentes neste regulamento.

- A idade mínima para participar no Corrida das Empresas Quirónprevención é de 18 anos, efetuados no ano de 2026.
- O direito a receber todas as contrapartidas incluídas no valor da inscrição deverá ser exercido nos locais definidos pela organização.
- A organização não aceita devoluções, independentemente da causa ou importância paga no ato da inscrição. Em caso de cancelamento do evento, por motivos alheios à organização, a organização irá transitar todos os inscritos para a Corrida das Empresas Quirónprevención 2027.
- Na impossibilidade de participar, a inscrição pode ser transferida para outra pessoa até às 18H00 do dia 13 de novembro de 2026, mediante pedido à organização através do endereço eletrónico ajuda@corridadasempresas.pt.
- Não sendo garantida a personalização do dorsal para pedidos realizados após o dia 6 de novembro.

3.2. Inscrição

A inscrição no Corrida das Empresas Quirónprevención, deve ser realizada em equipas de 2, 3 ou 4 elementos e contempla:

- 1 Dorsal personalizado (por participante)
- 1 Medalha de participação por participante (a receber no final da prova)
- Cronometragem e classificação
- 2 abastecimentos (1 percurso e 1 final)*
- Serviço de roupeiro gratuito
- Diploma de participação digital
- Oferta dos Parceiros e Patrocinadores do evento

*Apenas para a prova de 10km

3.3. Local de inscrição

As inscrições para o Corrida das Empresas Quirónprevención, poderão ser realizadas em https://corridadasempresas.pt/

3.4. Meios de Pagamento

Estão disponíveis os seguintes modos de pagamento:

- **MBWay**
- Referência **Multibanco** (validade máxima de 72 horas)
- **Cartão de Crédito**
- **Transferência Bancária** (apenas até 31 de outubro)

Após essa validade, a referência expira e será necessário que o atleta realize uma nova inscrição.

3.5. Valor de Inscrição

Em 2026, o valor de inscrição no Corrida das Empresas Quirónprevención será de 16€.

A este valor acresce taxa de gestão de 4% ao valor final, calculada no momento de aquisição das inscrições.

3.6. Prazo e limite de inscrições

O prazo limite para inscrição no Corrida das Empresas Quirónprevención é dia 21 de novembro de 2026, sendo que está previsto um limite de 5.000 participantes.

3.7. Alteração de dados de inscrição

O participante poderá ceder a inscrição a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito, à organização – ajuda@corridadasempresas.pt, devendo efetuar o pedido até ao dia 13 de novembro de 2026. Caso o participante não informe a organização de tal situação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou dano que este atleta venha a sofrer.

A organização apenas garante dorsal personalizado a todos os atletas que façam a troca de inscrição até dia 13 de novembro de 2026.

Podem ser alterados os dados de inscrição abaixo indicados, até ao dia 13 de novembro de 2026.

4. Estrutura técnica do evento

4.1. Partidas

A partida do Corrida das Empresas Quirónprevención – Corrida de 10km, será efetuada às 10h00 e seguida da partida da Caminhada às 10h20.

4.2. Caixas de partida

Não haverá caixas de partida segmentadas.

A colocação dos atletas na manga de partida será por ordem de chegada.

4.3. Cronometragem

- A cronometragem da prova será efetuada por intermédio de chips aplicados no dorsal de cada participante.
- Cada atleta é responsável pela verificação e colocação correta do seu dorsal com chip.
- A forma correta de colocação do dorsal é na zona abdominal do atleta, forma a que esteja sempre visível, durante a prova.
- A colocação e utilização incorreta do dorsal poderá prejudicar o registo da cronometragem do atleta e, consequentemente, a sua classificação na prova.

4.4. Duração e tempo limite de prova

- Cada participante dispõe de 1h45 para completar o percurso da sua prova, desde o início da mesma.
- Depois desse horário, as autoridades competentes irão reestabelecer a circulação rodoviária gradualmente.
- Os atletas, eventualmente ainda em prova, deverão desviar-se para os passeios, não se responsabilizando a organização por qualquer acidente que, entretanto, venha a ocorrer.

5. Percursos

5.1 Descrição

- **Corrida das Empresas Quirónprevención - Corrida 10km – Partida às 10h00**

- A partida será dada junto ao Beato Innovation District em Contramão na Av. Infante Dom Henrique até à Rotunda Oval e em direção a norte, realizando o 1º retorno em contramão no cruzamento com a Rua Fernando Palha e regressa à rotunda Oval até entrar à esquerda na Ciclovia onde alcança a Rua Cintura do Porto em contramão, desviando à esquerda em direção à Rotunda Expo 98 entrando na Alameda dos Oceanos até ao cruzamento com a Rua dos Argonautas,

onde realiza o 2º retorno em contramão até à rotunda Expo 98 em direção à Rua Cintura do Porto, até virar à esquerda para a Rua de Cintura do Porto de Lisboa, percorrendo o passeio marítimo até ao cais marítimo e em direção à Rotunda Oval, onde segue pela Av. Infante Dom Henrique até à parte inferior do Viaduto com o entroncamento com a Av. Mouzinho de Albuquerque, realizando o 3º retorno em contramão pela Av. Infante Dom Henrique e encontrar a meta junto ao Beato Innovation District.

Corrida das Empresas Quirónprevención - Caminhada 5km – Partida às 10h20

- A partida será dada junto ao Beato Innovation District em Contramão na Av. Infante Dom Henrique até à Rotunda Oval e em direção a norte, realizando o 1º retorno em contramão no cruzamento com a Rua Fernando Palha e regressa à rotunda Oval até entrar à esquerda na Ciclovia onde vira à esquerda no último arruamento do passeio marítimo onde continua o passeio marítimo até ao cais marítimo e em direção à Rotunda Oval, onde segue pela Av. Infante Dom Henrique até ao cruzamento do estacionamento exterior do Beato Innovation District onde realiza o 2º retorno em contramão até encontrar a meta junto ao Beato Innovation District.

5.2 Abastecimentos

- **Corrida das Empresas Quirónprevención - Corrida 10 km**
  - Abastecimento 01 | 5km
  - Abastecimento 02 | meta
- **Corrida das Empresas Quirónprevención - Caminhada 5km**
  - Abastecimento 01 | meta

6. Kit de Atleta

6.1. Data, horário e local

Todos os inscritos com inscrição validada no Corrida das Empresas Quirónprevención têm de levantar previamente o seu kit de atleta.

NÃO SERÃO ENTREGUES KITS DE ATLETA NO DIA DE PROVA (15 DE NOVEMBRO).

- **Data de Entrega**: 19 e 21 de novembro de 2026
- **Local**: Loja Decathlon Amadora
- **Horários**: 10h às 20h

6.2. Documentação necessária

No momento de levantamento do dorsal, será necessário apresentar um comprovativo ou certificado do departamento de Recursos Humanos da empresa. Este documento pode ser enviado online ajuda@corridadasempresas.pt. para agilizar o processo de levantamento dos kits de participação e evitar esperas prolongadas.

6.3. Kits de atleta não levantados

Todos os kits de atleta pagos e não levantados estarão disponíveis para levantamento, de dia 30 de novembro a 18 de dezembro, nas instalações da Last Lap Eventos Lda, situada na Rua Professor Reinaldo dos santos 42, 1500-507 Lisboa. **Para obter o Kit de Atleta não levantado deverá contactar previamente a organização** através do ajuda@corridadasempresas.pt.

7. Serviços

7.1. Roupeiro

- A organização irá disponibilizar serviço de roupeiro no dia da prova, que estará localizado nas seguintes zonas:
    - Zona de partida/meta das 8h às 13h.
- A identificação dos pertences será feita sempre com base no número de dorsal, quer na recolha, quer na entrega.

7.2. Shutle/transportes

Não há serviço de Shutle/transportes.

7.3. Assistência médica

A organização irá dispor de meios de emergência adequados, com ambulâncias e equipas de prevenção e socorro nas áreas de partida, chegada e ao longo do percurso. O Centro Médico estará localizado na área de chegada, numa zona existente para o efeito.

7.4. Seguro

A organização irá proporcionar serviço de assistência médica ao longo de toda a prova e na zona da meta, onde se instalará uma tenda hospitalar. No entanto, 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, com um capital por morte ou invalidez permanente de 28.000,00 EUR e despesas de tratamento até 4.000,00 EUR.)

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias para o desempenho da prova em que vai participar, assumindo, após a inscrição, que se sentem física e psicologicamente aptos para o esforço a que se vai submeter.

8. Segurança

Por razões de segurança, não é permitida a participação de pessoas com idade menor à indicada pela organização, assim como atletas com patins, skates, bicicletas, animais e outros meios mecânicos que a organização considere inapropriados.

Atletas com mobilidade condicionada ou cadeira de rodas, deverão contactar a organização para definição da caixa de partida.

9. Formato de competição

A Corrida das Empresas Quirónprevención está aberta a todos que desejam participar, desde que se inscrevam em equipas de 2, 3 ou 4 membros (homens, mulheres ou mistas), sendo estes todos funcionários da mesma empresa.

Os profissionais autónomos também podem participar, na categoria individual.

10. Categorias

Existem as seguintes categorias de competição:

- **Categoria Equipa Masculinos de 2 | 3 | 4 elementos** (todos os elementos terão de ser masculinos)
- **Categoria Equipa Femininos de 2 | 3 | 4 elementos** (todos os elementos terão de ser femininos)
- **Categoria Equipas Mistos de 2 | 3 | 4 elementos** (a equipa terá obrigatoriamente de ter um participante de género diferente dos restantes)
- **Categoria Individual Masculinos** (apenas 1 elemento)
- **Categoria Individual Femininos** (apenas 1 elemento)

Os participantes inscritos na categoria individual, não contam para as classificações de equipa.

11. Classificações

A ordenação das classificações será efetuada com base no tempo oficial de prova de cada uma das vagas de partida da Corrida das Empresas Quirónprevención, respetivamente, não acumulando o tempo de prova da partida da primeira vaga para as seguintes. Ou seja, não obstante a vaga de partida de um atleta, a sua classificação

será efetuada de acordo com o seu tempo oficial de prova (tempo de chip), desde a partida da sua vaga até atravessar a linha de meta.

As classificações oficiais de Equipas serão ordenadas de acordo com o tempo oficial de prova (tempo de chip) de todos os atletas dessa equipa, sendo ordenadas pelo menor somatório de tempos dos elementos de cada equipa.

É vencedora a equipa com menor somatório de tempo.

A organização irá publicar as seguintes classificações:

- **Classificação da Categoria Equipa Masculinos de 2 | 3 | 4 elementos**
- **Classificação da Categoria Equipa Femininos de 2 | 3 | 4 elementos**
- **Classificação da Categoria Equipa Mistos de 2 | 3 | 4 elementos**
- **Classificação da Categoria Individual Masculino e Feminino**

12. Prémios

Serão atribuídos troféus, em palco, aos vencedores do Corrida das Empresas Quirónprevención, de acordo com o seguinte:

- **1º classificado da Categoria Equipa Masculinos de 2 | 3 | 4 elementos**
- **1º classificado da Categoria Equipa Femininos de 2 | 3 | 4 elementos**
- **1º classificado da Categoria Equipa Mistos de 2 | 3 | 4 elementos**
- **1º classificado da Categoria Individual Masculino e Feminino**

A todos os participantes que terminem a sua prova, será entregue a medalha alusiva ao Corrida das Empresas Quirónprevención.

Não serão atribuídos prémios aos participantes da prova Corrida das Empresas Quirónprevención - Caminhada.

13. Desqualificações

Serão retirados da corrida, pelo serviço médico ou pela equipa de arbitragem presentes na prova, qualquer atleta que:

- Manifeste mau estar físico
- Não realize o percurso completo
- Não tenha dorsal de atleta ou este não seja visível
- Participe com o dorsal indevido
- Manifeste comportamento antidesportivo

14. Controlo anti-doping

- O controlo anti-doping poderá ser efetuado de acordo com a normativa vigente da IAAF.

15. Política de privacidade e segurança

Os dados recolhidos para efeitos de inscrição no Corrida das Empresas Quirónprevención são geridos pela empresa prestadora do serviço de inscrições Last Lap Eventos e Comunicação Lda, seguindo a sua política de Privacidade e Proteção de Dados. Ao inscrever-se, os participantes assumem conhecer e aceitar as Políticas de Privacidade e Proteção de Dados da Last Lap Eventos e Comunicação Lda.

O tratamento de dados para comunicação de outros eventos organizados pela Last Lap Eventos e Comunicação Lda é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, em conformidade com a Diretiva 95/46/CE de 27 de abril de 2016.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito, junto da organização, a sua atualização, correção ou eliminação, através do email geral@lastlap.pt

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se a exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no Corrida das Empresas Quirónprevención procedendo ao seu anonimizado para fins meramente estatísticos.

Para informações adicionais, consulte a política de privacidade da Last Lap Eventos e Comunicação Lda, disponível em https://lastlap.net/Politica_de_Privacidade.pdf

16. Cedência dos direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Last Lap Eventos e Comunicação Lda e aos parceiros Corrida das Empresas Quirónprevención, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada em filmagens que terão lugar no período do evento, ou partilhada nas redes sociais associada à iniciativa ou ao evento parceiros Corrida das Empresas Quirónprevención, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

17. Aceitação dos Termos

Todos os participantes ao realizarem a inscrição no Corrida das Empresas Quirónprevención aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

Com a inscrição, todos os participantes declararam assumir o seguinte termo de responsabilidade:

1. Li e estou de acordo com o regulamento do Corrida das Empresas Quirónprevención, disponível no site www.corridadasempresas.pt
2. Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
3. Assumo o compromisso de me abster de participar no Corrida das Empresas Quirónprevención, caso as minhas condições de saúde se alterem após a inscrição.
4. Ao participar no Corrida das Empresas Quirónprevención, autorizo, gratuita e incondicionalmente, a Last Lap Eventos e Comunicação Lda e os parceiros da prova utilizem a minha imagem. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como 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.
5. Participo no Corrida das Empresas Quirónprevención, isentando a Last Lap Eventos e Comunicação Lda, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação no Corrida das Empresas Quirónprevención, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

18. Cancelamento do evento

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação, entre outros.

Em caso de cancelamento do evento, por motivos alheios à organização, a organização irá transitar todos os inscritos para a próxima Edição Corrida das Empresas Quirónprevención.

19. Casos Omissos e reclamações

As reclamações e casos omissos serão alvos de avaliação e decisão, por parte do Diretor de Prova no caso de **situações de foro desportivo, ou da LastLap Eventos e Comunicação Lda, nas restantes situações.**

20. Legislação e jurisdição

O presente Termos & Condições de utilização deste website estão sujeitos à legislação portuguesa em vigor no momento. Qualquer conflito ou divergência de interpretação

será submetida ao tribunal territorialmente competente. Se o Utilizador residir fora de Portugal, ficam, desde já, convencionados como competentes os tribunais portugueses.

21. Informações de contacto

Last Lap Eventos e Comunicação Lda

- **Morada**: Rua Professor Reinaldo dos Santos, 42 1500-507 Lisboa
- **E-mail**: ajuda@corridadasempresas.pt
- **Telefone**: 911 905 463 (Dias úteis, das 9h30-12h30 e 14h00 às 18h00)