REGULAMENTO OFICIAL 2026

5.ª Corrida S. Silvestre Esmoriz–Cortegaça

05 DEZ. 2026

Inédito

Mais que uma corrida, uma tradição!

Sábado, 5 de dezembro de 2026

O dia hora a hora

A Academia de Boxe Victor Sá organiza a 5.ª Corrida S. Silvestre Esmoriz–Cortegaça. Partida e meta em Esmoriz: tudo acontece no mesmo palco, do primeiro tiro de partida à entrega de prémios.

16:30 Corrida Pequenada — 400 m

Sem tempos · Bem alimentar

Prova das crianças, até aos 11 anos à data da prova. Inscrição gratuita mediante entrega de um bem alimentar.

17:00 Corrida 5 km

Cronometrada

Seniores M/F e Veteranos I a V, masculinos e femininos. Passados 35 minutos, todos os participantes ainda em prova são automaticamente desclassificados.

17:45 Corrida 10 km

Cronometrada

Seniores M/F e Veteranos I a V, masculinos e femininos. A prova rainha do dia, com percurso por Esmoriz e Cortegaça e chegada à zona de festa.

17:45 Desafio Duplo 10+5 km

Cronometrada

Corre os 5 km às 17:00 e, a seguir, os 10 km às 17:45. Duas distâncias, o mesmo dorsal e uma medalha só para quem completa as duas.

17:45 Caminhada 4,5 km

Todas as idades

Sem controlo de tempos. Para famílias, grupos de amigos e para quem quer viver o ambiente sem pressa.

19:00 Entrega de prémios

Horário estimado

Os três primeiros da geral absoluta masculina e feminina devem estar presentes na cerimónia assim que a mesma for publicitada.

Corrida Pequenada: um bem alimentar por criança

A inscrição na Pequenada é gratuita, mas obrigatoriamente acompanhada da entrega de um bem alimentar não perecível no secretariado, no ato de levantamento do dorsal. Tudo o que for recolhido reverte para apoio social na comunidade. Sem bem alimentar, não há dorsal.

Secretariado

Sexta, 4 dez.

Junta de Freguesia de Cortegaça · Largo 25 de Setembro, 3885-211 Cortegaça

Das 17:00 às 21:00

Sábado, 5 dez.

Junto à partida, em Esmoriz

Das 10:00 às 13:00 e das 14:00 às 15:00 (entrega de dorsais)

Partida e meta

Esmoriz

Apresenta-te 20 minutos antes da tua prova, no local de partida, com o dorsal já colocado no peito.

As provas

Escolhe o teu Natal

Cinco maneiras de entrar na festa. Compete a sério, arrasta a família inteira ou faz as duas distâncias no mesmo dia.

10 km · Corrida

A prova principal, cronometrada. Os únicos prémios monetários do dia estão aqui.

5 km · Corrida

Mais acessível, igualmente cronometrada. Ideal para estrear-se ou para bater tempos.

Desafio 10+5 · Desafio Duplo

Corre os 5 km e depois os 10 km. Para quem quer o dia todo em pernas.

4,5 km · Caminhada

Todas as idades, sem tempos. A modalidade das famílias e dos grupos de amigos.

Grátis · 400 m · Pequenada

Até aos 11 anos. Inscrição gratuita com entrega obrigatória de um bem alimentar.

Prémios · 10 km geral absoluto

Este ano vale mais

Os prémios monetários da geral absoluta sobem em toda a linha face a 2025. Valores iguais na geral masculina e na geral feminina.

Lugar	2026	2025	Diferença	Troféu
1.º	150 €	125 €	+25 €	+ troféu
2.º	100 €	75 €	+25 €	+ troféu
3.º	60 €	50 €	+10 €	+ troféu

Troféus por escalão — 10 km · 1.º, 2.º e 3.º de cada

Escalão	Idade	Escalão	Idade
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 anos ou mais	F60	60 anos ou mais

Troféus atribuídos na corrida de 10 km. Sénior M/F: 18 a 39 anos. Dez escalões de veteranos, cinco masculinos e cinco femininos. Pequenada: escalão único até aos 11 anos à data da prova. Caminhada: masculinos e femininos, todas as idades.

Os prémios não são acumuláveis. Vencendo na Geral e na Categoria, é pago apenas o de maior valor.

Os prémios devem ser reclamados no prazo máximo de 30 dias úteis após a prova.

O atleta inscreve-se com a data de nascimento e fica no respetivo escalão, não podendo correr noutro.

Inscrições · Lap2go

Quem chega cedo paga menos

Abrem em breve e fecham a 30 de novembro de 2026 — exceto a Corrida Pequenada, gratuita, que aceita inscrições até 4 de dezembro. Clubes e associações inscrevem-se pela mesma plataforma.

10 km

Fase	Valor	Período
Fase promocional · Melhor preço	13 €	Abre em breve · até 30/09/2026
1.ª fase	17 €	01/10 a 31/10/2026
2.ª fase	22 €	01/11 a 30/11/2026

- Dorsal com chip
- Saco mochila
- T-shirt técnica
- Medalha oficial
- Abastecimentos e ofertas

5 km

Fase	Valor	Período
Fase promocional · Melhor preço	11 €	Abre em breve · até 30/09/2026
1.ª fase	14 €	01/10 a 31/10/2026
2.ª fase	19 €	01/11 a 30/11/2026

- Dorsal com chip
- Saco mochila
- T-shirt técnica
- Medalha oficial
- Abastecimentos e ofertas

Desafio Duplo

Fase	Valor	Período
Fase promocional · Melhor preço	22 €	Abre em breve · até 30/09/2026
1.ª fase	27 €	01/10 a 31/10/2026
2.ª fase	37 €	01/11 a 30/11/2026

- Acesso às duas provas
- Dorsal com chip
- Saco mochila e t-shirt técnica
- Medalha do Desafio Duplo
- Abastecimentos e ofertas

Caminhada

Fase	Valor	Período
1.ª fase · Melhor preço	8 €	Abre em breve · até 30/09/2026
2.ª fase	10 €	01/10 a 30/11/2026

- Dorsal
- Saco
- T-shirt técnica
- Medalha à parte (ver abaixo)

Pequenada

Fase	Valor	Período
Fase única	Grátis	Abre em breve · até 04/12/2026

- Entrega obrigatória de um bem alimentar
- Dorsal
- Medalha de participação
- Categoria única · 400 m
- Limitado a 150 inscrições

Medalhas à parte

Podes comprar medalha extra no ato de inscrição — para quem caminha, para quem quer levar a peça para casa ou para completar a coleção.

5 € uma medalha · 8 € as duas

As inscrições podem ser canceladas, no entanto não haverá lugar à devolução do valor pago.

A nova medalha da edição

O gengibre e a bengala doce

Todos os anos a medalha muda — é essa a graça. Em 2026 é um boneco de gengibre com a bengala doce ao ombro, contornado a dourado e com a fita da 5.ª edição. Quem já tem as anteriores em casa sabe o que isto quer dizer: falta-te esta.

Corrida 5 km e 10 km

Medalha oficial da edição incluída na inscrição.

Desafio Duplo 10+5

Medalha própria do Desafio Duplo, exclusiva de quem completa as duas distâncias no mesmo dia.

Caminhada

Medalha não incluída na inscrição — pode ser comprada à parte.

Comprar à parte

5 € uma medalha · 8 € as duas. Aquisição feita no ato de inscrição.

Regulamento oficial 2026

As regras, sem letras pequeninas

Toca em cada ponto para abrir. Ao inscrever-se, o participante declara conhecer e aceitar integralmente este regulamento.

01 Escalões e inscrição por data de nascimento

O atleta deve inscrever-se com a data de nascimento, sendo inserido no respetivo escalão, não podendo correr noutro. Sénior M/F: 18 a 39 anos. F40/M40 (Veteranos I): 40 a 44 anos. F45/M45 (Veteranos II): 45 a 49 anos. F50/M50 (Veteranos III): 50 a 54 anos. F55/M55 (Veteranos IV): 55 a 59 anos. F60/M60 (Veteranos V): 60 anos ou mais. Corrida Pequenada: escalão único até aos 11 anos à data da prova.

02 Corrida Pequenada: bem alimentar obrigatório

A inscrição na Corrida Pequenada é gratuita e limitada a 150 participantes, estando sujeita à entrega obrigatória de um bem alimentar não perecível no secretariado, no momento do levantamento do dorsal. O dorsal só é entregue mediante essa entrega. Os bens recolhidos revertem integralmente para apoio social na comunidade.

03 Medalhas e aquisição à parte

As inscrições nas corridas de 5 km, 10 km e Desafio Duplo incluem medalha oficial da edição. A Corrida Pequenada inclui medalha de participação. A Caminhada não inclui medalha. É possível adquirir medalha à parte no ato de inscrição: 5 € uma medalha ou 8 € as duas medalhas.

04 Prémios não acumuláveis

Os prémios não são acumuláveis. Caso um atleta seja vencedor de prémio na Geral e na Categoria, apenas será pago o prémio de maior valor. Os prémios deverão ser reclamados no prazo máximo de 30 dias úteis.

05 Quem pode participar

Nestas provas podem participar atletas inscritos em qualquer Associação do País.

06 Clubes e associações

Todos os Clubes/Associações interessados em participar nestas provas têm de efetuar a inscrição na plataforma Lap2go.

07 Seguro desportivo

A organização tem um seguro desportivo a favor dos participantes não federados, nos termos do Decreto-Lei n.º 146/93, de 26 de abril. O seguro de provas desportivas cobre os riscos de morte ou invalidez permanente e despesas de tratamento na respetiva apólice.

08 Segurança e trânsito

Haverá força da ordem pública (GNR), assim como voluntários, para disciplinar o trânsito no decorrer das provas.

09 Distribuição de dorsais

A distribuição dos dorsais será feita até às 15:00 do dia 5 de dezembro de 2026, no secretariado da prova. Os atletas deverão munir-se dos respetivos alfinetes para a sua colocação.

10 Responsabilidade dos atletas não federados

Os atletas não federados serão responsáveis pela sua participação, caso tenham alguma contraindicação médica que os impeça da prática desportiva.

11 Limites de responsabilidade

Não é da responsabilidade da organização, bem como de qualquer entidade oficial e particular que lhe preste apoio ou colaboração, qualquer acidente com atletas, técnicos e demais apoiantes, nas viagens de acesso e regresso ao longo da prova, em ações de apoio por pessoas estranhas à organização.

12 Atletas estrangeiros

A participação de atletas estrangeiros só será possível a convite da organização e até ao limite da data fixada para as inscrições; será ainda obrigatória a apresentação da Declaração de Autorização de participação em provas no nosso País.

13 Conduta em prova e desclassificações

Os atletas que prejudiquem intencionalmente os seus adversários com empurrões ou obstruções serão imediatamente desclassificados, bem como os que durante a sua prova sejam acompanhados pelo seu Técnico ou Dirigente. Na prova de 5 km, decorridos 35 minutos, todos os participantes ainda em prova serão automaticamente desclassificados.

14 Fiscais de percurso e juízes

Compete aos fiscais de percurso e aos juízes de partida e chegada anotarem e desclassificarem os atletas infratores.

15 Júri da prova

O júri da prova será da inteira responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro. Estará presente nesta prova um Delegado/Técnico da mesma Associação.

16 Reclamações e protestos

Quaisquer reclamações ou protestos têm de ser apresentados por escrito, obrigatoriamente em papel timbrado do Clube, ao júri da prova, até 20 minutos após o termo da mesma, juntamente com a quantia de 100,00 €, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

17 Identificação

Os atletas deverão ser portadores da sua licença desportiva ou bilhete de identidade/cartão de cidadão, para o caso de dúvida na idade.

18 Apresentação à partida

Os atletas deverão apresentar-se 20 minutos antes das respetivas provas, no local de partida, com o dorsal colocado na camisola (peito).

19 Prémios individuais e cerimónia

Haverá prémios para as classificações individuais. Reserva-se o caso de entrega de prémios utilitários, monetários e outros pela organização. Os três primeiros atletas da classificação geral absoluta masculina e feminina deverão estar presentes na cerimónia de entrega de prémios logo que as mesmas sejam publicitadas.

20 Cancelamentos

As inscrições podem ser canceladas, no entanto não haverá lugar à devolução do valor pago.

21 Direitos de imagem

Ao inscrever-se, o participante autoriza a captação de imagens e vídeos durante o evento e a sua utilização pela organização e parceiros para fins de divulgação da prova, sem contrapartida financeira.

22 Casos omissos

Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização e julgados pelo júri, com base no regulamento da F.P.A. e da Comissão Nacional de Estrada e Corta-mato (CNEC).

Entende-se por «sem carácter competitivo» uma atividade que promove a prática de hábitos de vida saudável, sem controlo de tempos. Entende-se por «com carácter competitivo» uma atividade desportiva com tempos cronometrados.

05 DEZ. 2026

Esmoriz espera-te

Inscrições a abrir em breve na plataforma Lap2go, com encerramento a 30 de novembro de 2026.

Inscrever agora → www.lap2go.com

Mais que uma corrida, uma tradição!

5.ª Corrida S. Silvestre Esmoriz · Cortegaça — 5 de dezembro de 2026

Organização

Academia de Boxe Victor Sá

Apoio

Câmara Municipal de Ovar

Apoio

Junta de Freguesia de Esmoriz

Apoio

Junta de Freguesia de Cortegaça

Arbitragem

A. A. Aveiro

https://saosilvestreacademiavictorsa.netlify.app/#regulamento