MONTEPIO
MEIA MARATONA
CASCAIS
POWERED BY
Montepio
Associação Mutualista

# Meia Maratona de Cascais

## 31 janeiro e 1 de fevereiro de 2026

# REGULAMENTO

quinta-feira, 15 de janeiro de 2026

# Índice

1. Organização ... 3
2. Data/Hora/Local ... 3
3. Percurso/ Distância ... 3
4. Abastecimentos ... 4
5. Duração ... 4
6. Inscrições/ Valores/ Prazos/Limite de inscrições/ Idades ... 4
7. Kit do atleta ... 6
8. Entrega do kit do atleta ... 7
a) O kit do atleta Montepio Meia Maratona de Cascais, 10 km de Cascais, 5 km de Cascais e Corrida das Crianças será entregue na Baía de Cascais, nos seguintes horários: ... 7
9. Política de kits não recolhidos ... 8
10. Dorsal de prova ... 8
11. Certificação da Prova / Sistema de cronometragem / Chip ... 8
12. Prémios ... 9
13. Condições de participação ... 10
14. Categorias ... 10
15. Blocos de partida ... 11
16. Condições do Percurso ... 12
17. Comportamentos antidesportivos ... 12
18. Bengaleiro ... 12
19. Segurança e Assistência Médica no Percurso Montepio Meia Maratona de Cascais, 10km de Cascais, 5km de Cascais e Corrida das Crianças ... 12
20. Reclamações ... 13
21. Aceitação ... 13
21.1 Termo de responsabilidade ... 13
21.2 Tratamento de dados ... 15
22. Seguros ... 15
23. Cancelamento da inscrição ... 16
24. Cedência dos direitos de imagem ... 16
25. Cedência dos dados de inscrição ... 16
26. Política de cancelamento do evento ... 16
27. Legislação & Jurisdição ... 17
28. Apoio aos atletas ... 17

# 1. Organização

A Montepio Meia Maratona de Cascais é organizada pela HMS Sports (NIF:508383528 Morada: R. Principal, nº 63, Bairro da Mina 2785-163 São Domingos de Rana Cascais, Portugal) com o apoio da Câmara Municipal de Cascais e do Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais.

# 2. Data/Hora/Local

**Meia Maratona 21,1 km** | Dia 1 de fevereiro de 2026, com partida e chegada junto ao Passeio D. Luís, Baía de Cascais, nos seguintes horários:

- 09h00
  - Elite
  - Sub 1h25
  - Sub 1h40
  - Sub 1h50
  - + 1h50

**10 km de Cascais** | Dia 1 de fevereiro de 2026, com partida junto ao Passeio D. Luís, Baía de Cascais e chegada na Marina de Cascais, nos seguintes horários:

- 08h30
  - Elite
  - Sub 45
  - Sub 50
  - Sub 60
  - + 60

**5 Km de Cascais** | Dia 1 de fevereiro de 2026 às 09h20, com partida junto ao Passeio D. Luís, Baía de Cascais e chegada na Marina de Cascais.

**Corrida das Crianças** | Dia 31 de janeiro de 2026 às 16h00, com partida e chegada junto ao Passeio D. Luís, Baía de Cascais.

# 3. Percurso/ Distância

**Meia Maratona 21,1 km:**

**Partida** no passeio Dom Luís I - Av. Dom Carlos I - na rotunda João Paulo II virar à direita para a Av. da República - Av. da República - na rotunda Comendador Joaquim Baraona virar à direita para a Av. 25 de Abril - na rotunda virar à esquerda para Av. Infante Dom Henrique - efectuar o retorno na rotunda Álvaro Raul Canas da Mota - Av. Infante Dom Henrique - na rotunda Comendador Joaquim Baraona virar à direita para a Av. da República - Estrada do Guincho - retorno em frente do Hotel Fortaleza do Guincho - Estrada do Guincho, no sentido Cascais - Rotunda da Guia – virar à direita para a Av. Rei Humberto II de Itália – rotunda João Paulo II – Av. Rei Humberto II de Itália - Passeio Dom Luis I onde está instalada a **Meta**

**10 km de Cascais:**

**Partida** no passeio Dom Luís I - Av. Dom Carlos I - na rotunda João Paulo II virar à direita para a Av. da República, rotunda Comendador Joaquim Baraona - Av. da República– Rotunda da Guia - Av. Nossa Senhora do Cabo - retorno junto ao Forte de São Jorge de Oitavos - Av. Nossa Senhora do Cabo – Rotunda da Guia – virar à direita para a Av. Rei Humberto II de Itália - virar à direita para a Marina de Cascais – efetuar circuito interno na Marina de Cascais onde está instalada a **Meta.**

**5 km de Cascais:**

**Partida** no passeio Dom Luis I – Av. Dom Carlos I - na rotunda João Paulo II virar à direita para a Av. da República - Av. Da Republica - na rotunda Comendador Joaquim Baraona virar à direita para a Av. 25 de Abril – na rotunda virar à esquerda para Av. Infante Dom Henrique – efetuar o retorno na rotunda Álvaro Raul Canas da Mota - Av. Infante Dom Henrique – Av. Infante Dom Henrique – na rotunda Comendador Joaquim Baraona – seguir em frente para a rua Vigia do Facho- virar à direita para a Av. Rei Humberto II de Itália - virar à direita para a Marina de Cascais – efetuar circuito interno na Marina de Cascais onde está instalada a **Meta.**

**Corrida das Crianças**

Terá quatro percursos, com partida e chegada no Passeio Dom Luís I (Baía de Cascais).

- Bambis (2020 a 2021): aprox. 300 metros *
- Benjamins A (2017 a 2019): aprox. 500 metros
- Benjamins B (2015 a 2016): aprox. 700 metros
- Infantis (2013 a 2014): aprox. 1000 metros

* Neste escalão os atletas poderão ser acompanhados pelo encarregado de educação.

# 4. Abastecimentos

**Meia Maratona 21,1 km:**
Abastecimentos líquido aos 5 km, 7,5km, 10 km, 13km, 15,5 km, 18 km e na meta.
Abastecimentos sólidos aos 13 km e na meta

**10 km de Cascais |** Abastecimentos aos 2,5 km, 7,3 km e na meta.

**5 km de Cascais |** Abastecimento no quilómetro 3,5 e na meta.

**Corrida das Crianças |** Abastecimento na meta.

# 5. Duração

As provas terão os seguintes limites respetivamente:

- 21,1 km: 3 horas
    - Todos os atletas que não cheguem ao km 10 da prova de 21,1 km até às 10h45 serão impedidos de continuar a prova
- 10 km: 2 horas
- 5 km: 1 hora e 30 minutos

Após os períodos definidos para cada uma das provas, a circulação automóvel será restabelecida.

# 6. Inscrições/ Valores/ Prazos/Limite de inscrições/ Idades

a) As inscrições decorrem até 31 de janeiro de 2025, salvo se esgotarem antes do período definido.

b) Valores:

**Meia Maratona 21,1 km**

**Kit 1 (Longsleeve oficial da prova)**

- *Até 1 de dezembro de 2025: 18€*

- *De 02 a 29 de dezembro de 2025: 20€*
- *De 30 de dezembro de 2025 a 23 de janeiro de 2026: 22€*
- *De 23 de janeiro de 2026 a 31 de janeiro de 2026: 24€*

**Kit 2 (Longsleeve + corta-vento & meias oficiais da prova)**
- *Até 1 de dezembro de 2025: 40€*
- *De 02 a 29 de dezembro de 2025: 42€*
- *De 30 de dezembro de 2025 a 22 de janeiro de 2026: 44€*
- *De 23 de janeiro de 2026 a 31 de janeiro de 2026: 46€*

**10 km de Cascais**

**Kit 1 (Longsleeve oficial da prova)**

- *Até 1 de dezembro de 2025: 15€*
- *De 02 a 29 de dezembro de 2025: 17€*
- *De 30 de dezembro de 2025 a 22 de janeiro de 2026: 19€*
- *De 27 de janeiro de 2026 a 07 de fevereiro de 2026: 21€*

**Kit 2 (Longsleeve + corta-vento & meias oficiais da prova)**
- *Até 1 de dezembro de 2025: 37€*
- *De 02 a 29 de dezembro de 2025: 39€*
- *De 30 de dezembro de 2025 a 26 de janeiro de 2026: 41€*
- *De 23 de janeiro de 2026 a 31 de janeiro de 2026: 43€*

**5 km de Cascais**

**Kit 1 (Longsleeve oficial da prova)**

- *Até 1 de dezembro de 2025: 12€*
- *De 02 a 29 de dezembro de 2025: 14€*
- *De 30 de dezembro de 2025 a 22 de janeiro de 2026: 16€*
- *De 23 de janeiro de 2026 a 31 de janeiro de 2026: 18€*

**Kit 2 (Longsleeve + corta-vento & meias oficiais da prova)**
- *Até 1 de dezembro de 2025: 34€*
- *De 02 a 29 de dezembro de 2025: 36€*
- *De 30 de dezembro de 2025 a 22 de janeiro de 2026: 38€*
- *De 23 de janeiro de 2026 a 31 de janeiro de 2026: 40€*

**Corrida das Crianças**
- Valor único: 4€.

c) 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.
d) 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.
A inscrição na corrida é pessoal e intransmissível.

e) Limite de inscrições

- **Meia Maratona 21,1 km: 5**.000 participantes

- **10 km de Cascais:** 5.000 participantes
- **5 km de Cascais:** 2.000 participantes
- **Corrida das Crianças:** 500 participantes

As inscrições serão encerradas assim que se atinjam os limites definidos.

f) Idades

- **Meia Maratona 21,1 km:** não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 20 anos – 2006.
- **10 km de Cascais:** não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 18 anos – 2008.
- **5 km de Cascais:** participação aberta a todas as idades.
- **Corrida das Crianças:** 2013 a 2021

Participantes com idades inferiores a 14 anos deverão consultar as coberturas do seguro, no ponto número 22 do presente regulamento.

## 7. Kit do atleta

O kit do atleta é composto por:

**Meia Maratona 21,1 km e 10 km de Cascais:** uma long sleeve (modelo feminino e modelo masculino), um chip, um dorsal e alfinetes.

**5 km de Cascais:** uma longsleeve (modelo feminino e modelo masculino), um dorsal e alfinetes.

**Corrida das Crianças:** uma t-shirt técnica unissexo, dois dorsais - um para o atleta e outro para o encarregado de educação poder recolher a criança no final da prova e alfinetes.

A organização garante a todos os atletas uma t-shirt. Os tamanhos disponíveis para a Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais e 5 km de Cascais serão: XS, S, M, L e XL de Mulher e XS, S, M, L e XL de Homem.

As medidas (altura x largura) dos tamanhos de long sleeve disponíveis são:

- XS MULHER: 65 x 45
- S MULHER: 66 x 48 cm
- M MULHER: 68 x 50 cm
- L MULHER: 70 x 53 cm
- XL MULHER: 72 x 55 cm
- XS HOMEM: 68 x 49 cm
- S HOMEM: 70 x 51 cm
- M HOMEM: 72 x 53 cm
- L HOMEM: 74 x 55 cm
- XL HOMEM: 76 x 57 cm

Os tamanhos disponíveis para a Corrida das crianças serão: 4-5, 6-8, 10-12 e S.

As medidas (altura x largura) dos tamanhos de t-shirt disponíveis são:

- 4-5 anos: xx x xx cm
- 6-8 anos: xx x xx cm
- 10-12 anos: xx x xx cm
- S: xx x xx cm

Os atletas que escolham o kit 2 da Meia Maratona 21,1 km, dos 10 km de Cascais ou dos 5km de Cascais, terão os seguintes tamanhos de corta-vento e meias disponíveis, respetivamente:

**Corta-Vento:**

- Homem XS: 49 x 68 cm
- Homem S: 52 x 70 cm
- Homem M: 55 x 72 cm
- Homem L: 58,5 x 74 cm
- Homem XL: 63,5 x 74 cm
- Homem XXL: 68,5 x 76 cm
- Senhora S: 48 x 66 cm
- Senhora M: 50 x 67 cm
- Senhora L: 53 x 68 cm
- Senhora XL: 56 x 69 cm

**Meias:**

- S: 35 a 39
- M: 40 a 43
- L: >44

**A opção do kit 2 (corta-vento e meias) está disponível apenas no formulário individual.** Caso tenha interesse em adquirir o kit 2 e pretenda efetuar a inscrição coletiva nos 21,1 km ou 10 km, deve efetuar a inscrição individualmente e depois solicitar junto da organização (suporte@hmssports.pt) para ser adicionado à equipa.

O tamanho de cada t-shirt será escolhido no formulário de inscrição da respetiva prova (Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais, 5 km de Cascais e Corrida das Crianças).

No ato da entrega do kit de participação, não serão aceites trocas de tamanhos de t-shirts ou corta-vento.

Caso exista stock disponível após o evento, a organização efetuará a troca.

# 8. Entrega do kit do atleta

a) O kit do atleta Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais, 5 km de Cascais e Corrida das Crianças será entregue na Nova School of Business and Economics – Carcavelos (Atrium Hovione, entrada da faculdade), nos seguintes horários:

- 29 de *janeiro* de 2026: 10h00 às 18h00
- 30 de *janeiro* de 2026: 10h00 às 18h00
- 31 de *janeiro* de 2026: 10h00 às 18h00

b) Documentos necessários para a recolha de kit do atleta:

- Confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento
- Caso o atleta não se faça acompanhar desta confirmação de inscrição, poderá ser necessária a apresentação do documento de identificação (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Carta de Condução)

c) Recolha do kit do atleta em nome de outro atleta:

A recolha do kit de participação em nome de outro participante pode ocorrer, desde que sejam apresentados os seguintes elementos:

- Confirmação de inscrição do atleta detentor do dorsal recebida na caixa de e-mail após o pagamento.
- Caso a pessoa que faça a recolha não se faça acompanhar desta confirmação de inscrição, poderá ser necessária a apresentação do documento de identificação (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Carta de Condução)

## 9. Política de kits não recolhidos

A organização assegura, pelo período de 15 dias, a contar da data de realização do evento, a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos.
Para obter o kit não recolhido, o atleta deverá entrar em contacto com a organização através dos contactos disponíveis.

Após o período definido, a organização entregará todos os kits do atleta não recolhidos a uma instituição de solidariedade social.

As ofertas no final da prova são exclusivas para os participantes que concluam o percurso e atravessem a meta, com o dorsal oficial e o chip da Meia Maratona 21,1 km ou 10 km de Cascais ou que tenham o dorsal dos 5 km de Cascais

## 10. Dorsal de prova

A utilização do dorsal é obrigatória na Meia Maratona 21,1 km, nos 10 km de Cascais, nos 5 km de Cascais e na Corrida das Crianças.
O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt utilizando os alfinetes fornecidos.
O dorsal é pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Dobre ou manipule a publicidade do dorsal.

Atletas sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso e não terão acesso aos brindes.

A organização garante dorsal personalizado a todos os atletas que façam a sua inscrição e respetivo pagamento até dia 18 de janeiro de 2026.

## 11. Certificação da Prova / Sistema de cronometragem / Chip

**Meia Maratona 21,1 km e 10 km de Cascais:**
A organização garante a todos os inscritos, que recolham o seu dorsal, um sistema de cronometragem através de chip que se encontra codificado para o atleta, sendo 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.

**Caminhada 5km:**
Na caminhada de 5km, não existe classificação, pelo que a mesma não é cronometrada. No entanto, o atleta terá disponível após a realização da prova, um diploma de participação eletrónico que poderá obter no site oficial da prova.

# 12. Prémios

Os três primeiros classificados masculinos e femininos da Meia Maratona 21,1 Km e dos 10 Km de Cascais (apenas se terá em consideração a classificação geral), recebem:

- Um troféu
- um voucher de 100€ numa modalidade mutualista da Montepio Associação Mutualista; para aproveitar esta oferta, é necessário ser ou tornar-se Associado Montepio.
- um cabaz com produtos LIDL

O Onyria Marinha Cascais, Vignette Collection by IHG irá oferecer vouchers aos três primeiros classificados masculinos e femininos da Meia Maratona 21,1 km:

- 1º lugar: voucher Estadia fim de semana (2 Noites) no hotel oficial da prova; o prémio é válido por um ano (até 1 de fevereiro, 2027), mediante disponibilidade na data da reserva e excluindo o dia 31 de dezembro 2026.

- 2º lugar: voucher Jantar para 2 pessoas no valor de 100€, num dos seguintes restaurantes: Restaurante Monte Mar Cascais, Restaurante Story no Onyria Marinha Cascais, Vignette Collection; o prémio é válido por um ano (até 1 de fevereiro, 2027), mediante disponibilidade na data da reserva e excluindo o dia 31 de dezembro 2026.

- 3º lugar: voucher Spa 1 Massagem de Relaxamento no Natur Spa, disponível no Onyria Marinha Cascais, Vignette Collection; o prémio é válido por um ano (até 1 de fevereiro, 2027), mediante a disponibilidade do Spa na data do agendamento pretendido do cliente e excluindo o dia 31 de dezembro 2026.

O primeiro homem e a primeira mulher a cortarem a meta-volante 10 km irão receber um prémio, oferta Lidl. Os prémios apenas serão atribuídos aos atletas que perfaçam o percurso da Meia Maratona 21,1 km na totalidade e cortem a meta.

A todos os participantes que cortem a meta da Meia Maratona 21,1 km, 10 Km de Cascais e 5 km de Cascais será entregue uma medalha entre outras ofertas diversas dos patrocinadores.

A todos os participantes da Corrida das Crianças será entregue um brinde do evento, entre outras ofertas diversas dos patrocinadores.

No site do evento estará disponível para *download* um diploma eletrónico de participação para todos os atletas.

# 13. Condições de participação

A participação na corrida está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que estejam devidamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo.

Na Meia Maratona 21,1 km e nos 10 km de Cascais não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 20 e 18 anos, respetivamente.

Nos 5 km de Cascais a participação é aberta a todas as idades.

Na Corrida das Crianças, só podem participar crianças nascidas entre 2013 e 2021.

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.
A participação de atletas em cadeira de rodas é permitida e deverá obedecer às regras gerais do presente regulamento.

Participantes com idades inferiores a 14 anos deverão consultar as coberturas do seguro, no ponto número 22 do presente regulamento.

# 14. Categorias

**Meia Maratona 21,1 km e 10 km de Cascais**

| | |
|---|---|
| Juniores | Masculinos e femininos nascidos entre 2007 e 2008 |
| Seniores | Masculinos e femininos nascidos entre 1992 e 2006 |
| V35 * | Masculinos e femininos dos 35 aos 39 anos. |
| V40 * | Masculinos e femininos dos 40 aos 44 anos. |
| V45 * | Masculinos e femininos dos 45 aos 49 anos. |
| V50 * | Masculinos e femininos dos 50 aos 54 anos. |
| V55 * | Masculinos e femininos dos 55 aos 59 anos. |
| V60 * | Masculinos e femininos dos 60 aos 64 anos. |
| V65 * | Masculinos e femininos dos 65 aos 69 anos. |
| V70 * | Masculinos e femininos dos 70 aos 74 anos. |
| V75 * | Masculinos e femininos dos 75 aos 79 anos. |
| V80 * | Masculinos e femininos dos 80 aos 84 anos. |
| V85 * | Masculinos e femininos dos 85 aos 89 anos. |
| V90 * | Masculinos e femininos dos 90 anos em diante. |

*Os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas. Os atletas assumem o escalão de Veteranos no dia do seu 35º aniversário, tendo o ano de 1991 como referência.

Nos 5 km de Cascais, todos os atletas nascidos após o ano de 2008 serão considerados juniores.

No dia da prova, os participantes devem ser portadores de um documento de identificação (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Carta de Condução) no qual conste a sua data de nascimento, para o caso de ser necessário confirmar a idade.

**Corrida das Crianças**

- Bambis - nascidos entre 2020 e 2021 *
- Benjamins A - nascidos entre 2017 e 2019
- Benjamins B - nascidos entre 2015 e 2016
- Infantis - nascidos entre 2013 e 2014

Os escalões são considerados tendo em conta o ano civil de nascimento.

* Neste escalão os atletas poderão ser acompanhados pelo encarregado de educação.

## 15. Blocos de partida

A partida da Meia Maratona 21,1 Km será dividida por blocos que correspondem aos níveis de preparação física dos atletas.

Como referência, deve ser utilizado o tempo obtido numa meia-maratona decorrida nos últimos dois anos.

| ELITE | SUB 01h25 | SUB 01h40 | SUB 01h50 | + 01h50 |
|---|---|---|---|---|
| Atletas com tempo na meia-maratona **inferior ou igual a 01h14** | Atletas com tempo na meia-maratona **inferior ou igual a 01h25** | Atletas com tempo na meia-maratona **inferior ou igual a 01h40** | Atletas com tempo na meia-maratona **inferior ou igual a 01h50** | Atletas com tempo na meia-maratona **superior a 01h50** |
| Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Não é necessária a apresentação de comprovativo de tempo |

Para usufruir da partida ELITE, SUB 01h25, SUB 01h40 e SUB 01h50**, é obrigatória a apresentação de um registo de tempo inferior ou igual a 01h14, 01h25, 01h40 ou 01h50**, respetivamente, **efetuado numa meia-maratona decorrida nos últimos dois anos.**

A partida nos 10 km de Cascais será dividida por blocos que correspondem aos níveis de preparação física dos atletas. Como referência, deve ser utilizado o tempo obtido numa prova com distância mínima de 10 km, decorrida nos últimos dois anos.

| ELITE | SUB 45 | SUB 50 | SUB 60 | + 60 |
|---|---|---|---|---|
| Atletas com tempo **inferior ou igual a 37:30** | Atletas com tempo **inferior ou igual a 45 minutos** | Atletas com tempo **inferior ou igual a 50 minutos** | Atletas com tempo **inferior ou igual 60 minutos** | Atletas com tempo superior a 60 minutos |
| Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Obrigatória a apresentação de comprovativo de tempo | Não é necessária a apresentação de comprovativo de tempo |

Para usufruir da partida ELITE, SUB45, SUB50 e SUB60 **é obrigatória a apresentação de um registo de tempo igual ou inferior a 37:30, 45, 50 ou 60 minutos**, respetivamente, **efetuado numa prova de 10 km, nos últimos dois anos.**

O comprovativo deve ser enviado para suporte@hmssports.pt, com a indicação do número de dorsal ou número de identificação e nome do atleta, até 18 de janeiro de 2026.

Todos os atletas que se inscrevam após dia 1807de janeiro, têm um prazo de três dias, após fazerem a inscrição, para enviarem o comprovativo de tempo para alteração do bloco de partida. Caso o envio não seja feito dentro deste prazo, o bloco de partida não será alterado.

## 16. Condições do Percurso

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova. Os percursos são aprovados pelas respetivas entidades oficiais.

## 17. Comportamentos antidesportivos

A organização desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados, em conformidade com os pontos 10 e 11 deste regulamento;
- Manifeste mau estado físico;
- Não tenha dorsal;
- Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização;
- Utilize o dorsal de outro atleta;
- Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- Utilize inadequadamente o chip fornecido;
- Utilize mais do que um chip;
- Utilize o chip de outro atleta;
- Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida;
- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas.

A HMS SPORTS não aceitará nas suas provas a inscrição de atletas que recorram a práticas antidesportivas.

## 18. Bengaleiro

A organização disponibilizará a todos os participantes um bengaleiro no dia da prova.

O serviço de bengaleiro funcionará entre as **7h30 e as 12h00**, na Baía de Cascais.

A organização disponibilizará ainda um Bike Park para todos os participantes na Baía de Cascais, que funcionará entre as 07h30 e as 12h00.

A organização não se responsabiliza por qualquer objeto, equipamento, etc., deixado no bengaleiro e por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os participantes venham a sofrer durante a participação nas provas.

## 19. Segurança e Assistência Médica no Percurso Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais, 5 km de Cascais e Corrida das Crianças

Caberá às forças policiais a gestão, planeamento, controlo e eliminação do trânsito não autorizado no decorrer das provas, bem como a garantia da segurança dos participantes.
O trânsito automóvel será cortado, em toda a extensão do percurso, com a antecedência estipulada pelas entidades competentes. A reabertura do trânsito automóvel será feita três horas após a partida.

A organização da prova disponibilizará aos participantes da Meia Maratona 21,1 km, dos 10 km de Cascais, dos 5 km de Cascais e da Corrida das Crianças apoio médico com ambulâncias de pronto atendimento durante percurso, partida e chegada das provas.

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, o mesmo será efetuado no Serviço Nacional de Saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A equipa médica terá autoridade para retirar da Meia Maratona 21,1 km, dos 10 km de Cascais, dos 5 km de Cascais e da Corrida das Crianças qualquer atleta que não se revele apto para participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

## 20. Reclamações

As reclamações deverão ser efetuadas de acordo com a normativa da World Athletics ( WA)e da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), juntando 50 euros à mesma.

Este valor ficará depositado até que se resolva a reclamação apresentada, demorando o tempo necessário para comprovar e consultar os dados apresentados. O valor será restituído se a reclamação for justificada.

Qualquer reclamação terá de ser apresentada por escrito em papel timbrado da organização no local do evento.

## 21. Aceitação

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.
Com a inscrição, todos os participantes declaram aceitar o presente regulamento.
Para o esclarecimento de qualquer dúvida, ou para qualquer questão não prevista no presente regulamento, os participantes deverão entrar em contacto com a organização através do e-mail: geral@hmssports.pt .

## 21.1 Termo de responsabilidade

### Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais e 5 km Cascais

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

a) Li e estou de acordo com o regulamento da Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais e 5km de Cascais, disponível no site www.meiamaratonadecascais.pt.

b) Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.

c) Assumo o compromisso de me abster de participar na Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais ou 5km de Cascais, caso as minhas condições de saúde se alterem após a inscrição.

d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.

e) Ao participar na Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais ou 5km de Cascais, autorizo, gratuita incondicionalmente, que a HMS Sports Consulting, Lda, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, o Município de Cascais 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.

f) Participo na Meia Maratona 21,1 km, 10 km de Cascais ou 5km de Cascais, de livre e espontânea vontade, isentando a HMS Sports Consulting, Lda, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, o Município de Cascais, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação na Montepio Meia Maratona de Cascais, 10 km de Cascais ou 5km de Cascais, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

## Montepio Meia Maratona de Cascais - equipas

O responsável, ao inscrever os membros da equipa, assume que todos eles aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

Declaram ainda assumir o seguinte termo de responsabilidade e nos termos do qual expressam que:

a) Lemos e estamos de acordo com o regulamento da Montepio Meia Maratona de Cascais, disponível no site www.meiamaratonadecascais.pt.

b) Estamos cientes do nosso estado de saúde e de estarmos física e psicologicamente capacitados para participar.

c) Assumimos o compromisso de nos abster de participar na Montepio Meia Maratona, caso as nossas condições de saúde se alterem após a inscrição.

d) Estamos cientes do teor da apólice de seguro em vigor e lemos as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.

e) Ao participar na Montepio Meia Maratona de Cascais, autorizamos gratuita e incondicionalmente a HMS Sports Consulting, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, o Município de Cascais e os parceiros da prova a utilizarem a nossa imagem. Por este instrumento, cedemos todos os direitos de utilização da nossa 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 sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

f) Participamos na Montepio Meia Maratona de Cascais de livre e espontânea vontade, isentando a HMS Sports Consulting, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, o Município de Cascais, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da nossa participação na Montepio Meia Maratona de Cascais, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

## Corrida das Crianças

Com a inscrição da criança, os pais, tutores legais e/ ou encarregados de educação, aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.
O legal responsável pela criança declara ainda assumir o seguinte termo de responsabilidade, nos termos do qual expressa que:

a) Li e estou de acordo com o regulamento da Corrida das Crianças, integrada na Montepio Meia Maratona de Cascais, disponível no site www.meiamaratonadecascais.pt.

b) Estou ciente do estado de saúde do menor a meu cargo e da sua capacidade física e psicológica para participar.

c) Assumo o compromisso de não permitir a participação do menor a meu cargo na Corrida das Crianças, caso as suas condições de saúde se alterem após a inscrição.

d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.

e) Ao participar na Corrida das Crianças, integrada na Montepio Meia Maratona de Cascais, autorizo gratuita e incondicionalmente a HMS Sports Consulting, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, o Município de Cascais e os parceiros da prova a utilizarem a imagem do menor a meu cargo. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da sua 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 sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

f) O menor a meu cargo participa na Corrida das Crianças, integrada na Montepio Meia Maratona de Cascais, de livre e espontânea vontade, isentando a HMS Sports Consulting, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, o Município de Cascais, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da participação do meu (minha) educando (a) na Corrida das Crianças, integrada na Montepio Meia Maratona de Cascais, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

## 21.2 Tratamento de dados

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 evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve, comunicação de outros eventos e serviços da HMS Sports Consulting e comunicação de parceiros HMS Sports Consulting é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre 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.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email geral@hmssports.pt

# 22. Seguros

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar.

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

**A ativação do seguro requer o pagamento de uma franquia de 75€.**

Maiores de 14 anos

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no ofício nº CR/7/2013 (Seguro Desportivo de AAL – Época 2013/2014) com um capital de morte ou invalidez de 31.672,04€, despesas de tratamento até 5.067,53€ e despesas de funeral até 2.533,76€.

Menores de 14 anos

> A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no ofício nº CR/7/2013 (Seguro Desportivo de AAL – Época 2013/2014) com um capital de morte ou invalidez de apenas 10% de 31.672,04€, despesas de tratamento até 5.067,53€ e despesas de funeral até 2.533,76€.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## 23. Cancelamento da inscrição

A organização não aceita a devolução do valor da inscrição.

No entanto, até dia **26 de *janeiro* de 2026**, o participante poderá ceder o seu dorsal e chip a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito, à organização – suporte@hmssports.pt . 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 18 de janeiro.

## 24. Cedência dos direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à HMS Sports Consulting, Lda, ao Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais, ao Município de Cascais, 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 peças comunicacionais de apoio.

## 25. Cedência dos dados de inscrição

A HMS Sports Consulting, Lda, o Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais e o Município de Cascais, reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção.

É concedida aos participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

## 26. Política de cancelamento do evento

O cancelamento do evento pode ocorrer no seguimento de 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.

Nestes casos, a organização reserva-se no direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

## 27. Legislação & Jurisdição

Os presentes **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.

## 28. Apoio aos atletas

A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos atletas.

**Entidade:** HMS SPORTS Consulting Lda.
**Site:** www.meiamaratonadecascais.pt
**Email:** suporte@hmssports.pt **Telefone:**+ 351 21 457 44 05
**Telemóvel:**+351 926 695128
**Contactos disponíveis de 2ª a 6ª feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.**

O Diretor

_____
Hugo Miguel Ramos Sousa