

5ª CORRIDA/CAMINHADA PELA DIABETES

14 DE NOVEMBRO de 2026 | Sábado | 15H00

REGULAMENTO

No âmbito das comemorações do “Dia Mundial da Diabetes”, a cidade de Coimbra acolhe no dia 14 de Novembro de 2026, o “5º Encontro a Correr e a Caminhar pela Diabetes”, iniciativa destinada a toda a população.

A atividade é composta por duas vertentes de participação:

- Corrida de 5 km, aberta a todos os interessados, com carácter competitivo, e de acordo com escalões abaixo definidos.
- Caminhada de 5 km, aberta a todas as idades e sem fins competitivos. Crianças menores de 12 anos, apenas podem participar, acompanhadas por adultos.
- **Provas EXTRA:** PTN ONE MILE | **1600m** (dos 12 anos aos 17 anos) e KIDS RUN | **300m** (crianças e Jovens dos 4 aos 11 anos) sem competição.

1. A prova é aberta a todos os clubes Federados, não federados e populares. Cada equipa é composta por **10 ou mais** elementos, havendo no final um prémio para a equipa mais numerosa (MASC/FEM)

2. ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS

ESCALÕES MASC FEM	IDADES
PTN KIDS RUN	Dos 4 aos 11 anos
PTN ONE MILE	Dos 12 aos 17 anos
ABSOLUTOS	Dos 18 aos 34 anos (dia da prova)
MASTERS	dos 35 anos em diante

3. PROGRAMA HORÁRIO

HORÁRIO	ESCALÃO	PARTIDA (LOCAL)	CHEGADA (LOCAL)	DISTÂNCIA
14H45	AULA DE AQUECIMENTO			
15H00	CORRIDA PTN ONE MILE 11 aos 17 anos	Praça da Canção	Praça da Canção	1600m
15H10	CORRIDA PTN KIDS RUN 4 aos 11 anos	Praça da Canção	Praça da Canção	300m
15H15	CORRIDA E CAMINHADA PELA DIABETES	Praça da Canção	Praça da Canção	5km
16h30	ENTREGA DE PRÉMIOS	Praça da Canção (Junto ao local da META)		

4. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas através do site **waitastart.com** até ao **dia 1 de Novembro de 2026, ou até limite de 1500 inscrições.**

CORRIDA “5Km PELA DIABETES”

- Até dia 1 de Novembro – GRÁTIS

(a organização apenas garante dorsal personalizado para inscrições até dia 1 de Novembro)

CAMINHADA “5km PELA DIABETES”

- Até dia 1 de Novembro – GRÁTIS

(a organização apenas garante dorsal personalizado para inscrições até dia 7 de Novembro)

CORRIDAS “KIDS RUN & ONE MILE”

- Até dia 1 de Novembro – GRÁTIS

(a organização apenas garante dorsal personalizado para inscrições até dia 1 de Novembro)

- O pedido de inscrição é feito através do endereço eletrónico **waitastart.com**, com regularização no site de acordo com as normas indicadas.
- A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de chegada e validada.
- A validação é feita com a atribuição do nº de Dorsal.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições (1 de Novembro de 2026 até às 23h59).

5. SEGURO DESPORTIVO

A organização da prova, fará um seguro desportivo geral a todos os participantes de acordo com o regime jurídico de seguros desportivos obrigatórios – decreto de lei nº10/2009.

6. JÚRI DA PROVA

Serão nomeados e de inteira responsabilidade da Associação de Atletismo de Coimbra e membros da organização do evento.

7. RECLAMAÇÕES

Dúvidas ou reclamações, quanto ao escalão etário, deve ser comprovada mediante a apresentação de identificação pessoal original (Cartão de Cidadão, passaporte). Protestos ou outras reclamações, terão de ser apresentados por escrito ao Júri até 30 minutos após o anúncio dos resultados da prova.

8. INFRAÇÕES

- Não efetuem o controlo de partida;
- Não levem o dorsal ao peito e visível durante a prova;
- Falsifiquem qualquer informação relativa com a sua inscrição;
- Não respeitem as instruções da organização;

- 9.** A aptidão física dos atletas é da inteira responsabilidade da representação a que estes se encontrem vinculados, pelo que a organização declina qualquer responsabilidade. Este evento será acompanhado pelas forças de Segurança Pública e pela atenção especial por parte dos bombeiros voluntários.
- 10.** É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por pessoas ou veículos que sejam estranhos à organização. A organização assegura através da requisição das forças de segurança territorialmente responsáveis pelo policiamento da prova.
- 11.** A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis em função das disponibilidades técnicas/questões de segurança ou necessidades estruturais, sem aviso prévio.
- 12.** Em caso de sinistro o atleta deverá contactar a organização do evento para que esta diligencie o encaminhamento para a seguradora. Para dar início a um processo é necessário que o atleta seja atendido pela equipa que faz o acompanhamento médico durante o evento, sem prejuízo de o atleta ser mais tarde encaminhado para outra unidade de emergência médica. É reservada à seguradora a averiguação dos factos apresentados e respetiva atuação em conformidade no diferimento ou não do pedido de ativação do seguro.
- 13.** A participação na prova implica o conhecimento do presente regulamento e compromisso de estreito cumprimento do mesmo.
- 14.** Só poderão acompanhar as provas as viaturas que tenham identificação da organização e as viaturas da PSP.

15. Os eventos desportivos com suporte técnico da **PTN EVENTOS** poderão não se realizar devido a fatores externos à vontade da organização, designadamente, mas não só, por ocorrência de catástrofe natural, distúrbios, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de utilizar as telecomunicações, determinação de autoridade, nova legislação, exigências de saúde ou segurança pública e outras causas de força maior não imputável à organização. Nestes casos a organização não está obrigada a restituir aos atletas o valor da inscrição efetuada nem qualquer outro valor, seja a que titulo for. A organização reserva-se, contudo, o direito de adiamento do evento para data oportuna a designar valendo, neste caso, a inscrição anteriormente efetuada. A organização pode ainda designar um local, dias e horário específico para os atletas inscritos levantarem o dorsal da inscrição e eventuais brindes associados ao evento

16. ABASTECIMENTOS

Haverá abastecimento líquido e sólido na linha de meta.

17. ZONAS DE PARTIDA E CHEGADA

Só será permitida a presença de atletas e elementos devidamente autorizados e identificados pela organização, não sendo permitida a presença de dirigentes ou familiares. Nesta zona de chegada será disponibilizado um abastecimento e podem ser entregues brindes comemorativos do evento. Caso estes brindes comemorativos tenham tamanhos, estes serão distribuídos conforme solicitados neste local sendo que o stock é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá ao participante um tamanho alternativo.

18. SECRETARIADO

O levantamento dos dorsais poderá ser feito junto à partida, na Praça da Canção, no edifício Municipal nos dias **13 de Novembro das 17h00 às 19H30 e no dia 14 de Novembro (dia do evento) impreterivelmente das 8H00 às 12H30.**

O levantamento do kit de atleta apenas poderá ser efetuado mediante a apresentação do comprovativo de inscrição que terá recebido na caixa de correio eletrónico indicada no ato de inscrição e após pagamento. Para o levantamento do kit de atleta de outro participante, deverá apresentar cópia ou o documento de identificação da pessoa inscrita (bilhete de identidade, cartão de cidadão ou carta de condução) e o respetivo comprovativo de inscrição.

19. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação **GERAL** individual para os 3 primeiros (as),
ABSOLUTOS E MASTERS MASC / FEM.

Haverá um **prémio coletivo para a equipa mais numerosa** (contam todos os atletas da mesma equipa a terminar a prova principal)

Contam para esta classificação, em caso de empate, conta para fator de desempate a classificação do melhor atleta da equipa.

20. PRÉMIOS

- **INDIVIDUAIS**

- ✓ 3 primeiros lugares da **GERAL ABSOLUTA E MASTERS MASC/FEM da CORRIDA PRINCIPAL 5KM**

- **COLETIVOS**

TROFÉU para a **EQUIPA + NUMEROSA MASC e FEM | GERAL (ABSOLUTA E MASTERS)**

21. SISTEMA DE CONTROLO

Todos os atletas inscritos na **CORRIDA PELA DIABETES**, devem utilizar o chip fornecido no kit do atleta. O chip encontra-se codificado para o atleta, é pessoal e intransmissível. A leitura do chip apenas ocorrerá se este for colocado conforme as instruções. A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados resultante da má colocação do chip.

Esta prova será cronometrada com CHIP.

22. PROTEÇÃO DE DADOS

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail geral@meutempo.pt. Mais informações sobre a política de privacidade em waitastart.com.

23. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios é junto à meta instalada **NA PRAÇA DA CANÇÃO**. A organização não se responsabiliza, se à hora marcada os atletas não estejam no local para receber o respetivo prémio.

24. CROQUI DAS PROVAS

CORRIDA PTN KIDS RUN (Pais e Filhos)

Distância: **300m** | PARTIDA e META: *Praça da Canção*



CORRIDA PTN ONE MILE 1600M

Distância: **1600m** | PARTIDA e META: *Praça da Canção*



✚ **ABSOLUTOS E MASTERS | JUNIORES | SENIORES | VETERANOS - MASC
| FEM**

Distâncias: 5KM

PARTIDA e META: *Praça da Canção*



Nota:

- ❖ Os percursos vão ser devidamente sinalizados com placas, fitas e baías de segurança.
- ❖ Nos cruzamentos e eixos da via pública, existe acompanhamento por parte dos agentes da Polícia de Segurança Pública.
- ❖ A frente da prova será identificada por um veículo da organização (carro, mota ou bicicleta)
- ❖ O percurso é realizado na sua maioria em ciclovias e ecovias.
- ❖ As águas e frutas são disponibilizadas na zona da meta.
- ❖ Os resultados e tempos desta competição, não são homologados.

CONTACTOS

INFORMAÇÕES GERAIS Telemóvel: 969 678 125 (Rede Móvel Nacional)

E-mail: geral@ptneventos.pt

Suporte técnico ao encargo da empresa

PTN – EVENTOS DESPORTIVOS



Ajuizamento e apoio técnico ao encargo da

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE COIMBRA



Parceiros e entidades