MEIA MARATONA BAÍA DO SEIXAL 2026

REGULAMENTO

1. Prova

No dia 22 de março de 2026, ao longo da baía das cidades do Seixal e Amora, vai ter lugar um evento desportivo denominado MEIA MARATONA BAÍA DO SEIXAL, composto por 3 distâncias distintas:

- Meia Maratona Baía do Seixal – 21,097 Km
- Prova 10 Km
- Caminhada/Corrida - 5 km

Organização conjunta:
Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas,
Clube de Atletismo de Amora,
Associação Naval Amorense,
Clube Desportivo Asas do Millennium de Amora,
Clube Recreativo da Cruz de Pau,
Casa do Sport Lisboa e Benfica no Seixal,
Núcleo do Sporting Clube de Portugal do Seixal

Apoios:
Câmara Municipal do Seixal, Junta de Freguesia de Amora, Junta de Freguesia do Seixal e Junta de freguesia de Arrentela. Apoio técnico da Werun.

1.1. Programa/horário

As provas terão o seu término às 12h45, após o qual a via será aberta ao trânsito. Decorrido este tempo os atletas que ainda se encontrem no percurso terão de seguir pelo passeio ou aceitar o transporte que lhes será proporcionado para a zona da meta.

09h00 – Partida da caminhada/corrida 5Km

09h45 – Partida da Meia Maratona com blocos de partida por ritmos de corrida:

Elite, 4m/km, 4m30s/Km, 5m/Km, 5m30s/Km 6m/Km, +6m/km

10h00 – Prova de 10 km

11h10 – Início da cerimónia protocolar/Entrega de prémios 10Km e Meia Maratona

1.2. Metodologia de controlo de tempos

O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico, por chip incluído no dorsal.

1.3. Percursos (croqui em anexo)

São percursos de ida e volta, ao longo do rio, por isso devem os participantes utilizar a via de rodagem direita para não prejudicar os corredores que se deslocam em sentido contrário e encostar à direita para facilitar eventuais ultrapassagens.

Meia Maratona – o percurso, praticamente plano e *devidamente homologado, com certificado de medição emitido pela FPA,* tem a extensão de 21 097 metros, sendo a partida na Av. Silva Gomes, em Amora e a chegada no jardim contíguo. Parte em direção ao Seixal, passando pela Ponte da Fraternidade, Av. da República, Praça 1.º de maio, Rua Paiva Coelho, Av. Mud Juvenil até à rotunda da Rua Sport Lisboa e Benfica, onde retorna pela Av. Mud Juvenil, Av. Dom Nuno Álvares Pereira, Av. da República, Ponte da Fraternidade, Av. Silva Gomes, Rua da Fonte da Prata, Rua dos Operários até ao último portão do recinto da Festa do Avante onde retorna e volta pelo mesmo trajeto até ao Seixal, até ao final da Rua Paiva Coelho; vira à esquerda pela última transversal para o jardim da Praça dos Mártires da Liberdade, retomando o anterior percurso até à meta.

Prova 10 Km – percurso plano *devidamente homologado, com certificado de medição emitido pela FPA, em* 10 000 metros coincidente com os 10 km iniciais da meia maratona. Partida na Av. Silva Gomes, em Amora e chegada no jardim contíguo. Parte em direção ao Seixal, passando pela Ponte da Fraternidade, Av. da República, Praça 1.º de maio, Rua Paiva Coelho, Av. Mud Juvenil até à rotunda da Rua Sport Lisboa e Benfica onde retorna pela Av. Mud Juvenil, Av. Dom Nuno Álvares Pereira, Av. da República, Ponte da Fraternidade, Av. Silva Gomes e Meta.

Caminhada/corrida 5 Km – percurso de ida e volta, numa distância de 5 km, com início na Av. Silva Gomes, em Amora e chegada no jardim contíguo. Parte na direção do Seixal passando pela Ponte da Fraternidade e Av. da República até às bombas da GALP do Seixal onde retorna efetuando o trajeto inverso até à meta.
Os participantes devem desimpedir a estrada à passagem dos atletas em prova.

2. Inscrições

2.1. Prazos e preço de inscrição

	1.ª fase	2.ª fase	3.ª fase	última hora
	até 11/jan	12/jan a 01/mar	02/mar a 16/mar	Secretariado
Meia Maratona	15€	18€	20€	25€ *
Prova 10 Km	10€	12€	14€	20€ *
Caminhada/corrida 5 Km	8€	8€	8€	10€ *
	5€ *	5€ *	5€ *	
*Sem t-shirt				

- OFERTA ESPECIAL PARA EQUIPAS**: Por cada 10 inscrições na meia e/ou 10 km, recebe 1 grátis**. Após a inscrição da equipa de 10 elementos envie-nos um email para info@werun.pt com os dados do atleta oferta, para que possa ser acrescentado à equipa.

- Inscrições de última hora no local do secretariado, limitado a vagas existentes e sem garantia de t-shirt.

2.2. Método de inscrição

Todas as inscrições deverão ser feitas através do **website oficial werun.pt**, sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento emitida no ato de inscrição. **Apenas em casos excecionais** de existência de dificuldades técnicas no website: via transferência bancária para o IBAN PT50 0033 0000 4556 9762 9880 5, enviando posteriormente os seus dados (nome, data nascimento e nº CC para o email geral@werun.pt. A organização irá enviar o comprovativo de inscrição.

2.3. Limite de participantes

O evento está limitado ao máximo de 5000 participantes.

2.4. Kit do atleta incluído na inscrição

- Dorsal com chip incluído para a Meia Maratona e 10 Km;
- Dorsal sem chip na corrida/caminhada 5Km;
- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de abastecimento e final;
- Na corrida dos 10km apenas água a meio da corrida;
- Água, Fruta e barrita para todos os chegados;
- Outros brindes que a organização possa angariar;
- Seguro Desportivo;
- Diploma eletrónico de participação, disponível no website da prova.
- T-shirt técnica.

3. Condições de participação

3.1. Inscrição regularizada

A inscrição implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento.
É necessário fazer corretamente a inscrição no website do evento e assinalar que o respetivo regulamento foi lido e aceite sem qualquer exceção. Desta forma, o atleta confirma a sua voluntária participação sob a sua própria responsabilidade. Consequentemente, o atleta aceita não reclamar com a organização, autoridades, colaboradores, patrocinadores e outros atletas de qualquer responsabilidade intitulada sua e de tudo o que não esteja coberto pela cobertura da apólice de seguro. Este ato substitui o habitual Termo de Responsabilidade em papel.

3.2. *Condições físicas*

Só poderão participar indivíduos, federados ou não, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica adequada, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. não se responsabilizando a Organização por qualquer acidente ou dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova.

3.3. *Publicação da lista de inscritos*

Até às 23h59 da Quinta-feira anterior à data do evento será publicada a lista de inscritos, não sendo admitidas alterações após a publicação sem análise prévia da organização.

3.4. *Impossibilidade de ajuda externa*

Na Meia Maratona e na prova de 10 Km é expressamente proibido a participação de pessoas com animais de estimação, carrinho de bebé, patins, bicicleta, trotinete, bem como qualquer outro meio que não seja utilizado na corrida.

3.5. *Colocação do dorsal*

No decorrer das provas o dorsal deverá ficar sempre visível de frente, sob pena de desclassificação ou exclusão.
A organização não disponibilizará alfinetes.

3.6. *Regras conduta desportiva*

À exceção da caminhada, os participantes deverão utilizar preferencialmente a via de rodagem à direita. Caso não consigam manter o ritmo de corrida deverão utilizar a berma ou passeio de modo a facilitar a progressão dos restantes.
Serão desclassificados os atletas que:

a. não cumpram o percurso na totalidade;
b. não levem o dorsal, original, bem visível, durante a prova;
c. falsifiquem qualquer elemento relativo à sua inscrição;
d. troquem dorsais/peitorais e chip, sejam ou não da mesma equipa;
e. não passem pelos controlos existentes ao longo do percurso;
f. sejam acompanhados por veículos ou pessoas estranhas à organização.
g. não respeitem as indicações da organização.

4. Levantamento do kit do atleta e Secretariado da Prova

Para levantamento do kit do atleta basta apresentar a confirmação de inscrição recebida por email após o pagamento, no secretariado instalado em:

- Na véspera, das 10h30 às 18h30: no secretariado da zona de partida, Amora.
- No dia da prova: das 07h00 às 08h30, no secretariado da zona de partida, Amora. Só para participantes residentes fora dos concelhos do Seixal, Almada, Barreiro, Moita e Sesimbra.

5. Categorias e prémios

5.1. *Categorias Meia Maratona e 10 Km*

Os escalões juniores e seniores são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas. Para os atletas veteranos a mudança de categoria efetuar-se-á no dia em que o atleta perfaz a idade:

5.2. *Categorias Meia Maratona*

Masculino	Feminino
Sénior – 20 a 34 anos	Sénior – 20 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M 40 – 40 a 44 anos	F 40 – 40 a 44 anos
M 45 – 45 a 49 anos	F 45 – 45 a 49 anos
M 50 – 50 a 54 anos	F 50 – 50 a 54 anos
M 55 – 55 a 59 anos	F 55 – 55 a 59 anos
M 60 – 60 a 64 anos	F 60 – 60 a 64 anos
M65 – 65 anos ou mais	F65 – 65 anos ou mais

5.3. *Categorias 10 Km*

Masculino	Feminino
Júnior – 18 e 19 anos	Júnior – 18 e 19 anos
Sénior – 20 a 34 anos	Sénior – 20 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M 40 – 40 a 44 anos	F 40 – 40 a 44 anos
M 45 – 45 a 49 anos	F 45 – 45 a 49 anos
M 50 – 50 a 54 anos	F 50 – 50 a 54 anos
M 55 – 55 a 59 anos	F 55 – 55 a 59 anos
M 60 – 60 a 64 anos	F 60 – 60 a 64 anos
M 65 – 65 a 69 anos	F 65 – 65 a 69 anos
M 70 – 70 anos ou mais	F 70 – 70 anos ou mais

5.4. *Prémios Meia Maratona*

Medalhão para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masculino / feminino).
Troféu para os 3 primeiros classificados da geral (masculino / feminino).
Prémios monetários para os 5 primeiros classificados da geral (m / f):

	Geral Masculino	Geral Feminino
1.º	450€	450€
2.º	350€	350€
3.º	300€	300€
4.º	200€	200€
5.º	100€	100€

Prémios monetários para as 5 primeiras equipas contando os cinco (5) primeiros atletas
independentemente do género ou escalão, pelo somatório dos tempos:

1.ª	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª
450€	350€	300€	200€	100€

5.5. *Prémios prova 10 Km*

Medalhão para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masculino / feminino).
Troféu para os 3 primeiros classificados da geral (masculino / feminino).
Prémios monetários para os 5 primeiros classificados da geral (m / f).

	Geral Masculino	Geral Feminino
1.º	100€	100€
2.º	75€	75€
3.º	50€	50€

5.6. *Outros prémios (Meia Maratona e 10 Km)*

Medalha para todos os atletas que concluírem a prova.
Prémio especial para as 3 equipas mais numerosas participantes no conjunto das duas provas. Em caso de empate o prémio será atribuído à equipa melhor classificada, se a igualdade se mantiver será considerado o atleta com melhor tempo na Meia Maratona.
Voucher DECATHLON para os 3 primeiros classificados de cada escalão (m / f).

5.7. *Pagamento dos prémios monetários*

Os pagamentos dos prémios monetários serão efetuados posteriormente, via transferência bancária. Após o atleta premiado terminar da prova deve dirigir-se ao balcão de informações e preencher impresso próprio a fim de indicar os dados para atribuição do prémio. *Após a publicação final da classificação por equipas, o responsável ou alguém indicado para o efeito, deve dirigir-se ao balcão de informações e preencher impresso próprio a fim de indicar os dados para atribuição do prémio coletivo*.

5.8. *Caminhada/corrida 5 Km*

Sem registo de tempos e sem fins competitivos, destinadas a todas as pessoas de qualquer idade.
Medalha para todos os participantes que concluírem o percurso.

6. Abastecimentos

6.1. *Locais de abastecimentos*

Haverá postos de abastecimento, próximo dos quilómetros 5, 10, 15 e chegada.

6.2. *Material obrigatório/Verificações de material*

A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que os participantes devem ter alfinetes ou porta-dorsal.

7. Seguro e assistência médica no percurso

De acordo com o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro, será efetuado um seguro desportivo a todos os participantes inscritos.
A organização da prova providenciará apoio médico através de ambulância que acompanhará a mesma e garantirá a prestação de primeiros socorros e/ou transporte a uma unidade do serviço nacional de saúde.

8. Política de cancelamento

8.1. Política de cancelamento de prova

Em caso de cancelamento de prova por motivos alheios à organização, decretados por outras entidades, a organização não procede à devolução do valor pago, transitando automaticamente o saldo do participante para a nova data do evento.

8.2. Reclamações

As reclamações deverão ser efetuadas por escrito e de acordo com a normativa da International Association of Athletics Federations (IAAF) e da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), juntando 50 euros à reclamação. 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.

9. Política de devolução

Podem ser feitas alterações do próprio atleta ou cedência de prova para outro atleta. Esta alteração só poderá ser feita até 10 dias antes da prova, mediante o pagamento de uma taxa de 2€ via transferência bancária;

- Na cedência de inscrição o email enviado para (geral@werun.pt) deve conter os dados completos do novo atleta e número de cartão de cidadão do atleta previamente inscrito.

- O reembolso do valor da inscrição só é permitido quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova através de atestado médico que comprove o impedimento de presença por doença ou lesão;

Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso:

- Até 30 dias da data da prova - 60% da taxa é devolvida (será cobrado por custos com emissão de referência multibanco, administrativos e IVA de emissão de fatura);

- Até 20 dias da data da prova - 40% da taxa é devolvida (será cobrado por custos com emissão de referência multibanco, administrativos, IVA de emissão de fatura, e custos com Kit atleta e outros que a organização já incorreu);

- Até 10 dias da data da prova - 30% da taxa é devolvida (será cobrado por custos com emissão de referência multibanco, administrativos, IVA de emissão de fatura, e custos com Kit atleta e outros que a organização já incorreu).

10. Proteção de dados/Direitos de imagem e publicidade

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização e jornalistas, para posterior divulgação e promoção nos meios de comunicação. O atleta, ao efetuar a sua inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, os direitos de utilização da sua imagem tal como foi captada, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

11. Bengaleiro, duches e parque de estacionamento.

Para além do parque de estacionamento existente próximo do local de partida/chegada, a organização disponibiliza parque para bicicletas e guarda-roupa, onde poderão ser depositados pelos atletas os seus haveres devidamente acondicionados em saco do próprio, identificado pelo mesmo com o número do dorsal, devendo ser recolhidos no final da prova.
Não se guardam objetos avulso (ex.: casaco, capacete, telemóvel, etc.)
A organização não assume qualquer responsabilidade pela eventual perda de bens.
O duche será disponibilizado no pavilhão da Escola Paulo da Gama.

12. Anexo (Croquis)

Meia-Maratona



Corrida de 10 Km



Caminhada/corrida 5 Km

