12ª CORRIDA "ROTA DO QUEIJO" DE LOUSA

3 MAIO 2026

9H00

REGULAMENTO DA PROVA

A Junta de Freguesia de Lousa em colaboração com Câmara Municipal de Loures e a coletividade da Freguesia de Lousa, promove no próximo dia 3 de maio de 2026, pelas 9h00, uma prova de atletismo em estrada, designada por 12ª Corrida "Rota do Queijo" de Lousa encontrando-se integrada no 41º Troféu "Corrida das Coletividades do Concelho de Loures".

- A prova principal tem uma extensão aproximada de 8.000 metros e disputa-se na Freguesia de Lousa com o seguinte percurso:

  - **Partida** – Rua da Paz
  - virar à direita em direção Rua Heróis de Ultramar;
  - virar à direita em direção Rua Torre Pequena;
  - virar à esquerda em direção Rua Principal – Carcavelos;
  - seguir em frente na Rua Principal em direção Rua do Vale – Carcavelos;
  - virar à esquerda Rua do Vale em direção à Montiqueijo;
  - Montiqueijo;
  - seguir em frente Rua Cova da Velha;
  - vira à direita Rua Principal – Lousa;
  - virar à esquerda em direção Rua da Paz – **Chegada**;

- Os atletas inscritos serão considerados nos seguintes escalões:

  – Benjamins A Fem. e Masc. (até 9 anos)..... 2017 e seguintes
  – Benjamins B Fem. e Masc. (10 e 11 anos)..... 2015- 2016
  – Infantis Fem. e Masc. (12 e 13 anos)..... 2013- 2014
  – Iniciados Fem. e Masc. (14 e 15 anos)..... 2011- 2012
  – Juvenis Fem. e Masc. (16 e 17 anos)..... 2009- 2010
  – Juniores Fem. e Masc. (18 e 19 anos)..... 2007- 2008
  – Seniores Fem. e Masc. (20 anos em diante)..... 2006 e anteriores
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M35)..... 35 a 39 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M40)..... 40 a 44 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M45)..... 45 a 49 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M50)..... 50 a 54 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M55)..... 55 a 59 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M60)..... 60 a 64 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M65)..... 65 a 69 anos
  – Veteranos Fem. e Masc. (F/M70)..... 70 anos ou mais

Notas:

— A idade dos atletas veteranos, respeita ao dia da prova.

- Horário:

  09h00 – Benjamins A Femininos – 400 metros
  09h05 – Benjamins A Masculinos – 400 metros
  09h10 – Benjamins B Femininos – 600 metros
  09h15 – Benjamins B Masculinos – 600 metros
  09h20 – Infantis F/M – 1200 metros
  09h35 – Iniciados F/M, Juvenis F/M e Desporto Adaptado F/M – 2.400 metros
  10h15 – Prova principal – 8.000 metros

A organização da prova em colaboração com as autoridades policiais, procurará impedir o tráfego de viaturas no decorrer da prova, mas não se responsabiliza por qualquer acidente ou danos sofridos pelos concorrentes. No entanto todos os concorrentes estarão cobertos pelo Seguro Desportivo. A organização providenciará a presença dos Bombeiros Voluntários.

Não será permitido o acompanhamento da prova por veículos motorizados, resultando daí a desclassificação da equipa e dos atletas.

A organização garante a existência de um abastecimento líquido a metade da prova, ao 4º Km na localidade de Carcavelos.

A classificação coletiva será apurada de acordo com o regulamento do 41º Troféu "Corrida das Coletividades do Concelho de Loures".

As inscrições são gratuitas, e os atletas só poderão participar desde que previamente inscritos através da aplicação da Câmara Municipal de Loures - SPORTempus (https://trofeu.cmloures.pt), e que respeitem o preenchimento dos dados obrigatórios, até às 23h59 do dia 30 de abril de 2026. Os atletas inscritos no Troféu “Corrida das Coletividades do Concelho de Loures” estão automaticamente inscritos. Não haverá inscrições no dia da prova.

Estarão em disputa os seguintes prémios:

- ✓ Prémio presença: Pão e Queijo Saloio de Lousa aos 500 primeiros da prova principal.
- ✓ Medalhas/ Troféus aos 3 primeiros de todos os escalões.
- ✓ Taças às primeiras 5 equipas.

A entrega de dorsais e o secretariado da prova localiza-se na sede do Grupo Desportivo de Lousa.

Os prémios serão entregues na sede do Grupo Desportivo de Lousa pelas 11h30.

Todos os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, tomando como referência o regulamento da Federação Portuguesa de Atletismo.

Lousa, 20 de março de 2026