

1ª CORRIDA
**MONTINHOS
EM MOVIMENTO**



CORRIDA E CAMINHADA

CORRIDA - 10KM

CAMINHADA - 5KM

ABERTURA SECRETARIADO - 07:00H

INÍCIO DA CORRIDA - 9:30H

INÍCIO DA CAMINHADA - 10:00H

 **18 OUTUBRO**

 **MONTINHOS DOS PEGOS**

COM O APOIO DE:



ÍNDICE

ENTIDADES PROMOTORAS	3
IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA.....	3
INSCRIÇÃO REGULARIZADA	3
COLOCAÇÃO DO DORSAL.....	3
REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA	4
PROVA.....	4
PROGRAMA/ HORÁRIO	4
POSTOS DE CONTROLO	5
LOCAIS DE ABASTECIMENTO.....	5
INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO	5
SEGURO DESPORTIVO.....	5
VALOR E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO	5
ESCALÕES	6
PRÉMIOS	6
Prémios Individuais.....	6
Prémios por Equipas	6
INFORMAÇÕES: COMO CHEGAR	7
RESPONSABILIDADE.....	7
CASOS OMISSOS	7
CONTATOS.....	7
A ORGANIZAÇÃO	7



CORRIDA E CAMINHADA

COM O APOIO DE:



ENTIDADES PROMOTORAS

A organização do evento tem como principais objetivos a dinamização da localidade dos Montinhos dos Pegos e a promoção do estilo de vida saudável e atividade física, assim como a divulgação deste concelho como Capital Mundial da Cortiça.

A Organização é da responsabilidade do Centro Social e Cultura dos Montinhos dos Pegos, em parceria com o Município de Coruche e com o apoio da Junta de Freguesia de Coruche e de outras entidades privadas.

IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A participação é aberta a todas as pessoas que tenham uma idade igual ou superior a 16 anos. Na caminhada, a idade mínima para a participação é de 8 anos, sendo obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade pelo seu representante no secretariado do evento.

INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova. A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online, disponível em www.trilhoperdido.com.

Após o preenchimento do formulário, os participantes recebem uma referência multibanco para efetuarem o pagamento do valor da inscrição, tendo 72 horas para efetuarem o mesmo. O período de inscrições termina no dia 11 de Outubro de 2026. Todas as dúvidas relativas às inscrições devem ser tratadas através do e-mail: montinhosdospegos@gmail.com.

COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal entregue a cada participante deverá ser transportado na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen), sempre visível. Este dorsal não poderá ser dobrado ou cortado.



***CORRIDA E
CAMINHADA***



REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Durante o evento, o fair-play deve ser um dos aspetos que deve reinar entre todos os intervenientes: participantes, organização, voluntários e espetadores.

O respeito pela natureza, pelo espaço envolvente e por todos os recursos materiais e humanos do evento, deve ser um aspeto intrínseco a todos os elementos do evento.

PROVA

A prova possui 2 percursos diferentes (distâncias previstas):

Corrida (+/- 10km) | **Caminhada** (+/- 3km)

PROGRAMA/ HORÁRIO

18 Outubro 2026 *Poderá sofrer alterações

07H00m até às 08H45m: Abertura do secretariado e levantamento dos dorsais (Local: Campo de Futebol dos Montinhos dos Pegos);

09H00m: Concentração de atletas na zona de partida (Corrida);

09H15m: Briefing da prova de Corrida (Local: Campo de Futebol dos Montinhos dos Pegos);

09H30m: Partida da prova de Corrida;

09H50m: Concentração de atletas na zona de partida (Caminhada);

09H55m: Briefing da Caminhada (Local: Campo de Futebol dos Montinhos dos Pegos);

10H00m: Partida da Caminhada;

11H30m: Animação musical na meta (Local: Campo de Futebol dos Montinhos dos Pegos);

12H00m: Início do serviço da refeição;

13H00m: Entrega de prémios (hora provisória).



CORRIDA E CAMINHADA

COM O APOIO DE:



POSTOS DE CONTROLO

Durante a corrida, haverá controlo de passagem em dois postos intermédios. O percurso será marcado ao km.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Haverá dois locais de abastecimento para a **Corrida**: ao km 5 e ao km 7,5 (abastecimento líquido). Na meta haverá abastecimento líquidos e frutas.

INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

O evento irá decorrer em zona urbana e zona de mato. Todos os atletas deverão ter o devido cuidado ao passar nos troços rodoviários, em especial nos atravessamentos das vias, embora as mesmas sejam vigiadas pelas forças de segurança (GNR), de modo a salvaguardar a segurança dos participantes.

SEGURO DESPORTIVO

Será subscrito um seguro por participante, de acordo com a lei em vigor.

Em caso de necessidade de acionar o seguro, é obrigatório dirigir-se, pessoalmente ou algum representante, ao secretariado por forma a levantar a participação até às 13H59m do dia 18 de Outubro de 2026.

VALOR E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

1º PERÍODO (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 7€) | Até às 23H59m de 13 de Setembro de 2026: Valor 10€

2º PERÍODO (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 7€) | De 13 de Setembro a 11 de Outubro de 2026: Valor 12,50€

NOTA: Os valores indicados incluem refeição (bifana e bebida).



CORRIDA E CAMINHADA



ESCALÕES

- ✓ Júniores – Masc./ Fem. – 16 aos 19 anos
- ✓ Seniores - Masc./ Fem. – 20 aos 34 anos
- ✓ Veteranos M35 / F35 – 35 aos 39 anos
- ✓ Veteranos M40/ F40 – 40 aos 44 anos
- ✓ Veteranos M45/ F45 – 45 aos 49 anos
- ✓ Veteranos M50/ F50 – 50 aos 54 anos
- ✓ Veteranos M55/ F55 – 55 aos 59 anos
- ✓ Veteranos M60/ F60 – mais de 60 anos

PRÉMIOS

Prémios Individuais

- ✓ Prémios aos 5 primeiros da classificação geral (masculinos e femininos);
- ✓ Troféus aos 3 primeiros de cada escalão e medalhas aos 4ºs e 5ºs;
- ✓ Troféu ao atleta com mais idade que termine a prova (masculino e feminino);

Prémios por Equipas

- ✓ Troféus às 5 primeiras equipas (pontuam os três primeiros atletas, independentemente do escalão e sexo).

NOTA: A Caminhada não terá qualquer tipo de classificação. A todos será oferecida uma lembrança.



CORRIDA E CAMINHADA

COM O APOIO DE:



INFORMAÇÕES: COMO CHEGAR

Localização do centro do evento está localizada no Campo de Futebol dos Montinhos dos Pegos.

Latitude: 38.953571 | Longitude: -8.492327

RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais. Os participantes serão responsáveis de todas as ações susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

Os atletas deverão respeitar sempre as indicações da Organização, bem como todas as regras do Código da Estrada.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora do evento.

CONTATOS

Todas as questões ou sugestões sobre o Regulamento ou Evento no geral podem ser enviadas para montinhosdospegos@gmail.com.

A ORGANIZAÇÃO

Centro Social de Cultura e Desporto dos Montinhos dos Pegos.



CORRIDA E CAMINHADA

COM O APOIO DE:

