

## XIII CORRIDA SAÚDE+SOLIDÁRIA

26 de abril de 2026

### Regulamento Geral

#### 1. ORGANIZAÇÃO

A Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML), com o apoio técnico da *Xistarca*, vai realizar, no dia 26 de abril de 2026, a XIII Corrida Saúde+Solidária, composta por três provas: a Corrida dos Pequeninos, uma caminhada/corrida de 5km e uma corrida de 10km.

#### 2. DATA/HORA/LOCAL

A prova realiza-se no dia 26 de abril de 2026, a partir das 9h30, com início no Estádio de Honra do Estádio Universitário de Lisboa e chegada no mesmo local.

Hora	Distância	Escalão	Ano de Nascimento	Observações
9h30	Corrida dos Pequeninos	400m	2022 a 2021	Sem classificação
			2020 a 2018	Sem classificação
			2017 e 2016	Sem classificação
			2015 e 2014	Sem classificação
10h00	Corrida de 10km	Escalão único feminino	2008 ou antes	Ver secção 6
		Escalão único masculino	2008 ou antes	Ver secção 6
10h05	Corrida de 5km	Escalão único feminino	2015 ou antes	Sem classificação / Ver secção 6
		Escalão único masculino	2015 ou antes	Sem classificação / Ver secção 6

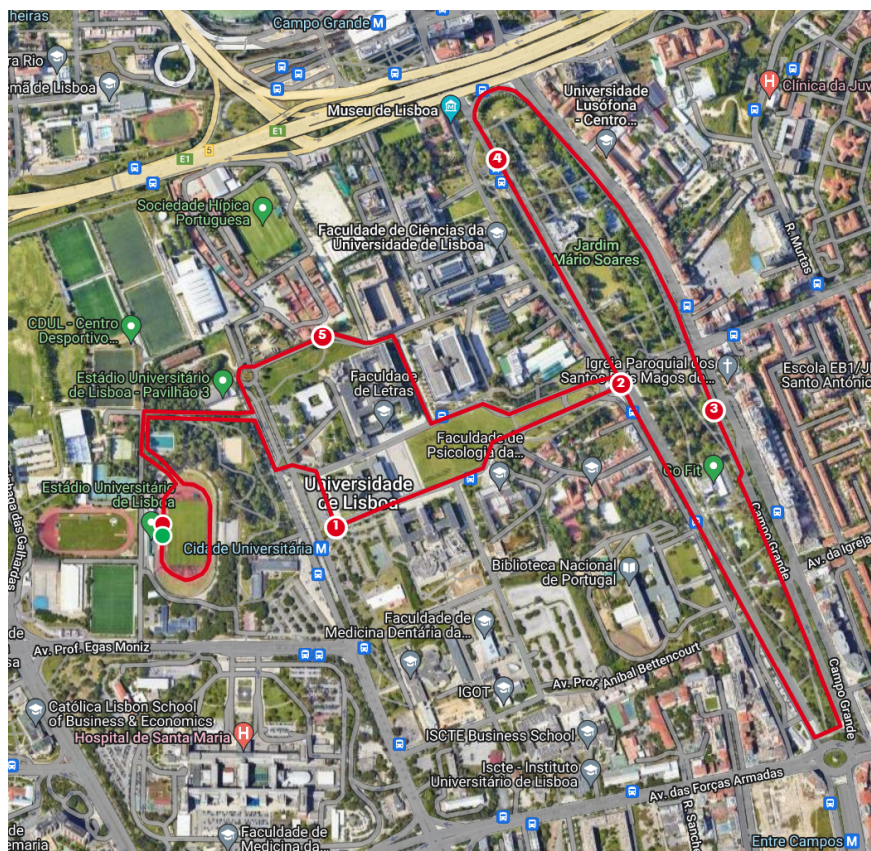
\*Os escalões da Corrida dos Pequeninos podem sofrer alterações com base no número de inscrições.

### 3. PERCURSO/DISTÂNCIA/HORÁRIO

A Corrida dos Pequeninos parte às 9h30.

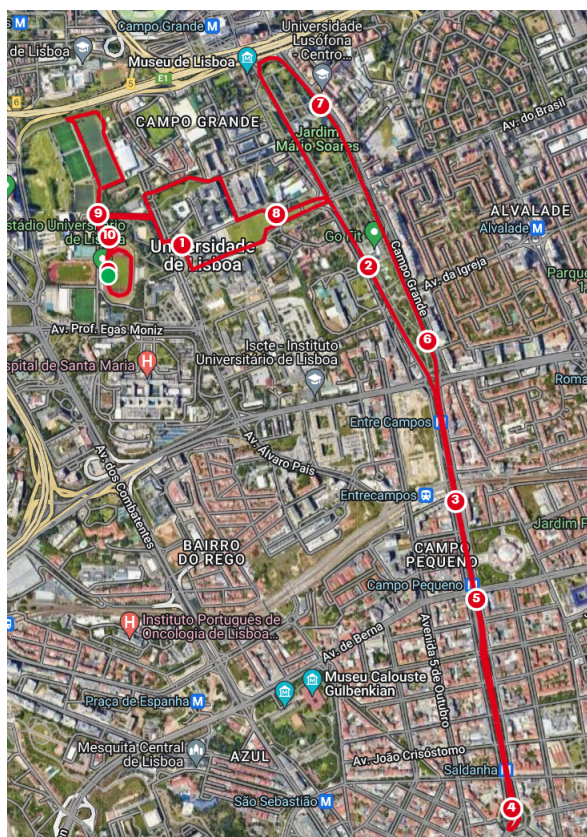
A Caminhada/Corrida dos 5km parte às 10h05 no Estádio Universitário de Lisboa com o seguinte percurso:

Partida no Estádio de Honra do Estádio Universitário de Lisboa e realiza-se um percurso no seu interior. Saída do EUL, vira à direita, sobe pela Avenida Professor Gama Pinto, vira à esquerda, em direção à Alameda da Universidade de Lisboa, desce em direção ao Jardim do Campo Grande, vira à direita para a Rua do Campo Grande, contorna o final do Jardim do Campo Grande (junto à Rotunda de Entrecampos), continua pelo interior do Jardim do Campo Grande, até à entrada na Rua do Campo Grande (ao nível do cruzamento com a Avenida do Brasil), seguindo pela mesma até ao final oposto do Jardim do Campo Grande (junto à paragem de autocarro e estação de metro), contorna o Jardim do Campo Grande e retorna à Alameda da Universidade de Lisboa pela Rua do Campo Grande. Sobe a Alameda da Universidade, vira à direita na Rua Professor Oliveira Marques, vira à esquerda em direção à Rua interior da Alameda da Universidade, sobe pela Avenida Professor Gama Pinto, entra no Estádio Universitário e realiza um percurso no seu interior, terminando no Estádio de Honra do EUL.



A Corrida dos 10km parte às 10h00 no Estádio Universitário de Lisboa com o seguinte percurso:

Partida no Estádio de Honra do Estádio Universitário de Lisboa e realiza-se um percurso no seu interior. Saída do EUL, vira à direita, sobe pela Avenida Professor Gama Pinto, vira à esquerda, em direção à Alameda da Universidade de Lisboa, desce em direção ao Jardim do Campo Grande, vira à direita para a Rua de Campo Grande, entra pelo túnel e sai na Avenida da República, volta a entrar no túnel e sair novamente na Avenida da República, continua até à rotunda do Saldanha, inverte imediatamente antes da Avenida Fontes Pereira de Melo. Percorre toda a Avenida da República (passando pelos túneis) até ao jardim do Campo Grande. Continua pela Rua de Campo Grande até ao final do Jardim do Campo Grande (junto à paragem do autocarro e à estação de metro), contorna o fim do Jardim do Campo Grande, segue pela Rua do Campo Grande em direção à Alameda da Universidade. Sobe a Alameda da Universidade, vira à direita na Rua Professor Oliveira Marques, vira à esquerda em direção à Rua interior da Alameda da Universidade, sobe pela Avenida Professor Gama Pinto, entra no Estádio Universitário e realiza um percurso no seu interior, terminando no Estádio de Honra do EUL.



#### **4. LIMITE DE TEMPO**

A prova dos 10km e dos 5km tem um limite de tempo definido em 2h.

#### **5. POSTOS DE ABASTECIMENTO**

A prova dos 5km terá um abastecimento de água aos 4km de percurso.

A prova dos 10km terá dois abastecimentos de água aos 5,5km e 8km de percurso.

Na chegada (estádio de Honra) será oferecido água e produtos alimentares a todos os atletas.

A localização destes postos de abastecimento está sujeita a alterações de acordo com as indicações das autoridades competentes.

#### **6. PARTICIPAÇÃO**

A participação na XIII Corrida Saúde+Solidária é aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que corretamente inscritos, dentro do prazo estipulado e de acordo com o presente Regulamento.

Na Corrida dos Pequeninos, pode inscrever-se qualquer interessado, nascido entre 2014 e 2022.

Na Caminhada/Corrida de 5 km, pode inscrever-se qualquer interessado, nascido em 2015 ou antes. Indivíduos nascidos depois de 2015 poderão participar se acompanhados pelo respectivo Responsável Parental.

Na Corrida dos 10km os participantes deverão ter nascido em 2008 ou antes.

#### **7. INSCRIÇÃO**

Os atletas poderão inscrever-se na Corrida dos Pequeninos, Caminhada/Corrida de 5km e na Corrida de 10km.

É permitida a inscrição a pessoas cadeirantes na Caminhada/Corrida de 5km, assim como *trishaws*.

**A inscrição é pessoal e intransmissível. Só serão aceites devoluções em situações absolutamente excecionais. O pedido deverá ser submetido à consideração da Comissão Organizadora da Corrida Saúde+Solidária e só será efetivado após parecer positivo da mesma.**



## 7.1- LOCAIS DE INSCRIÇÃO

As inscrições devem ser realizadas nos seguintes locais:

1. Plataforma de Inscrição da Xistarca, no *website* da mesma
2. Instalação da Xistarca, Calçada da Tapada 71A, 1300-366 Lisboa;
3. Através do email [corrida.saude@aefml.pt](mailto:corrida.saude@aefml.pt) ;
4. Ponto físico no local de entrega dos kits.

## 7.2 - PREÇOS

Os primeiros 100 inscritos na Corrida Saúde + Solidária beneficiam de uma redução de 1€ no valor definido para a respetiva fase e modalidade.

### Corrida dos Pequeninós

Até 7 de março - preço: 4€

De 8 de março a 21 de abril - preço: 5€

### Caminhada/Corrida 5 km

Até 13 de fevereiro - preço reduzido\*: 6€, preço normal: 7€

De 14 de fevereiro a 7 de março - preço reduzido\*: 8€, preço normal: 9€

De 8 de março a 15 de abril - preço reduzido\*: 11€, preço normal: 12€

De 16 de abril a 21 de abril - preço reduzido\*: 15€, preço normal: 16€

### Corrida 10 km

Até 13 de fevereiro - preço reduzido\*: 8€, preço normal: 9€

De 14 de fevereiro a 7 de março - preço reduzido\*: 10€, preço normal: 11€

De 8 de março a 15 de abril - preço reduzido\*: 13€, preço normal: 14€

De 16 de abril a 21 de abril - preço reduzido\*: 17€, preço normal: 18€

\*São considerados participantes com direito a bilhete de preço reduzido os alunos universitários.

### Pack 3 inscrições 5km

Até 13 de fevereiro - preço: 19€

De 14 de fevereiro a 7 de março - preço: 25€

De 8 de março a 15 de abril - preço: 34€

De 16 de abril a 21 de abril - preço: 44€

### Pack 3 inscrições 10km

Até 13 de fevereiro - preço: 25€

De 14 de fevereiro a 7 de março - preço: 31€

De 8 de março a 15 de abril - preço: 40€

De 16 de abril a 21 de abril - preço: 50€

**Pack família** - inclui 1 dorsal de 5 km e 1 dorsal de kids

Até 13 de fevereiro - 10€

De 14 de fevereiro a 7 de março - 13€

De 8 de março a 15 de abril - 15€

De 16 de abril a 21 de abril - 19€

Após o encerramento das inscrições na plataforma online (21 de abril às 23h59) é possível realizar uma inscrição de última hora apenas nos postos físicos ou por email, enviando um email que demonstre o interesse em participar, até à manhã de dia 26 de abril de 2026, pelos seguintes valores:

- Corrida dos Pequeninos: 6€
- 5km: preço reduzido\*: 18€, preço normal: 19€
- 10km: preço reduzido\*: 20€, preço normal: 21€
- Pack 3 inscrições 5km: 53€
- Pack 3 inscrições 10km: 59€

## **8. KIT ATLETA**

### **8.1 COMPOSIÇÃO**

O Kit Atleta é composto por:

Corrida dos Pequeninos\* - saco, t-shirt unissexo, dorsal, alfinetes, certificado de participação e outras ofertas de patrocinadores;

Caminhada/Corrida de 5km\* - saco, t-shirt unissexo, dorsal, alfinetes e outras ofertas de patrocinadores;

Corrida de 10km\* - saco, t-shirt unissexo, dorsal, chip, alfinetes e outras ofertas de patrocinadores.

\*Existe a possibilidade de aquisição de medalha finisher através da plataforma de inscrições, mediante o pagamento de 2€. Ou, no dia da prova, mediante o pagamento de 3€, estando, neste caso, limitadas ao stock existente.

Os tamanhos disponíveis para as t-shirts são os seguintes: S, M, L e XL.

Relativamente aos tamanhos de crianças estão disponíveis: 4 anos, 8 anos e 12 anos.

Os tamanhos serão distribuídos de acordo com os pedidos efetuados no momento da inscrição, sem garantia de stock no momento do levantamento.

Caso se verifique rotura de stock de algum tamanho, a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.

## **8.2 ENTREGA DOS KITS**

O levantamento do kit de atleta deverá ser realizado nas seguintes datas:

- 22 de abril, entre as 13h e as 20h na Academia de Fitness do Estádio Universitário de Lisboa
- 23 de abril , entre as 13h e as 20h na Academia de Fitness do Estádio Universitário de Lisboa
- 24 de abril , entre as 13h e as 20h na Academia de Fitness do Estádio Universitário de Lisboa
- 25 de abril - ???

O horário e local da entrega de kits estão sujeitos a alterações de acordo com as indicações das autoridades competentes e disponibilidade dos espaços, sendo confirmado posteriormente através dos canais oficiais.

Para o levantamento dos kits, o participante deve fazer-se acompanhar do bilhete que comprova a sua inscrição, assim como de um documento de identificação com fotografia (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Carta de Condução ou Cartão de Aluno).

Um atleta pode levantar outros dorsais que não o seu, devendo nesse caso ser portador do bilhete que comprova a inscrição assim como dos cartões de identificação dos mesmos (são válidos físicos, fotocópias ou fotografias dos mesmos).

O atleta deve comprovar ser estudante ou portador de outro desconto no ato da entrega dos dorsais, se assim o declarou na inscrição. Caso não o faça, terá de efetuar o pagamento com o valor da diferença para uma inscrição normal. Esta regra aplica-se também ao levantamento de dorsais com desconto de outros participantes.

## **9. CHIP E DORSAL**

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt, visível e sem adereços por cima do mesmo.

## **10. PROVAS de CORRIDA - Classificações e Prémios**

### **10.1 CLASSIFICAÇÕES**

- a) Classificação individual – para a corrida dos 10km.
- b) Existirá uma classificação contabilizando apenas os estudantes universitários.

## **10.2. PRÉMIOS**

a) Individuais: Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados da prova de 10km de ambos os sexos, em escalão único por sexo. Será atribuído prémio ao primeiro classificado da prova de 10km de ambos os sexos, no escalão universitário.

b) Equipa: Será atribuído um prémio à equipa com maior número de atletas inscritos.

c) Crianças: Será atribuída um certificado de participação a todas as crianças inscritas na prova.

**Na Caminhada/Mini-Corrída não haverá prémios.**

## **11. ESCALÕES**

Existirá um escalão único masculino e um escalão único feminino em cada prova, sem distinção entre as idades dos atletas.

Adicionalmente, será criado um escalão universitário na prova dos 10km.

## **12. VEÍCULOS**

Os únicos veículos autorizados a seguir a prova são os designados pela organização. É totalmente proibido seguir os atletas de automóvel, moto ou bicicleta, por razões de segurança.

## **13. DESQUALIFICAÇÕES**

O serviço médico da competição bem como qualquer juiz-árbitro estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que: manifeste mau estado físico; não realize o percurso completo; não tenha dorsal ou este não seja visível; dobre ou manipule a publicidade do dorsal; manifeste comportamento anti-desportivo; compita por um Clube (filiado ou popular) diferente daquele em que está inscrito, nos termos do Regulamento de Inscrições da Federação Portuguesa de Atletismo.

## **14. RECLAMAÇÕES**

As reclamações deverão ser efetuadas até 24 horas após a divulgação



dos resultados para o e-mail [corrida.saude@aefml.pt](mailto:corrida.saude@aefml.pt)

## **15. CLASSIFICAÇÕES OFICIAIS**

As classificações oficiais estarão disponíveis no *website* da Xistarca.

## **16. ACESSOS À ZONA DE PARTIDA E ESTACIONAMENTO**

A partida da prova será no Estádio de Honra do EUL, devidamente assinalada com um pórtico.

Existem vários acessos por transporte público:

- Metro Lisboa: saída na Cidade Universitária (linha Amarela);
- Comboios de Portugal: Estação de Entrecampos;
- Fertagus: Estação de Entrecampos;
- Autocarros (Carris Lisboa).

Aconselhamos a utilização dos transportes públicos. Caso a opção seja transporte próprio, sugerimos que deixe a viatura nos estacionamento adjacentes às zonas de partida.

## **17. FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO**

O planeamento e controlo do trânsito automóvel é da responsabilidade da Polícia de Segurança Pública, assim como a segurança de todos os participantes.

O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

## **18. SEGUROS**

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo.

Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

## **19. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM**

Ao participar na XIII edição da Corrida Saúde + Solidária, e por conseguinte ao aceitar o presente regulamento, o participante autoriza a organização e patrocinadores oficiais a utilizar, filmar, gravar, transmitir, reproduzir e exibir, através de variados métodos de divulgação para apresentação pública ou privada, incluindo a transmissão e divulgação em todas as redes sociais e/ou no site, a sua imagem, aparência e fotografias da sua pessoa.

## **20. PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

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 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 é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

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.

## **21. DISPOSIÇÕES FINAIS**

Qualquer situação que constitua uma omissão ou exceção a este regulamento será analisada pela Comissão Organizadora da prova e pela AEFML.

## **22. MAIS INFORMAÇÕES e ESCLARECIMENTOS**

[corrida.saude@aeFML.pt](mailto:corrida.saude@aeFML.pt)

217 818 890

Pela Organização,

Lisboa, 20 de dezembro de 2025