

Regulamento oficial

1 – ORGANIZAÇÃO

A 17ª Edição da Corrida Francisco Lázaro Bairro de Benfica é organizada pela Junta de Freguesia de Benfica e o Clube Futebol Benfica e o apoio técnico da Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.

2- DATA / HORA / LOCAL

A prova realiza-se no dia 18 de Abril de 2026, às 16h30, em Benfica.

3 – PERCURSO / DISTÂNCIA / HORÁRIO

A corrida de 10km com início marcado para as 17h30, realiza o seguinte percurso:

Partida na Rua General Moraes Sarmiento / Direita para Av. Gomes Pereira / Em frente pelo BUS na Rua da Venezuela / Esquerda para a Rua Carolina Michaelis de Vasconcelos / Desce à Esquerda para a Estrada do Calhariz de Benfica / Em frente até à Rotunda Pina Manique / Em frente para a Estrada de Monsanto / Direita para a Estrada do Outeiro / Em frente pela Estrada do Outeiro / Retorno na Estrada do Outeiro perto da Rotunda dos Montes Claros / Esquerda para caminho interno dos Montes Claros / Esquerda para a Estrada do Outeiro / Esquerda para a Estrada de Monsanto / Em frente até à Rotunda Pina Manique / Em frente pelo Alto Boavista / Em frente na Rua da Buraca / Direita para a Estrada da Circunvalação / Direita para Ria Issan Sartawi / Direita para a Rua Garcia da Orta / Esquerda para a Rua da Venezuela / Esquerda para a Rua Prof. Jorge da Silva Horta / Direita para a Rua Casquilha / Direita para a Rua Olivério Serpa / Direita para a Meta no Campo CF Benfica.



A Mini-corrida/caminhada/cãominhada de 5km com início marcado para as 17h35, realiza o seguinte percurso:

Partida na Rua General Moraes Sarmiento / Direita para Av. Gomes Pereira / Em frente pelo BUS na Rua da Venezuela / Esquerda para a Rua Carolina Michaelis de Vasconcelos / Desce à Esquerda para a Estrada do Calhariz de Benfica / Em frente até à Rotunda Pina Manique / Em frente para a Estrada de Monsanto / Direita para a Estrada do Outeiro / Retorno no início da Estrada do Outeiro / Esquerda para a Estrada de Monsanto / Em frente até à Rotunda Pina Manique / Em frente pelo Alto Boavista / Em frente na Rua da Buraca / Direita para a Estrada da Circunvalação / Direita para Ria Issan Sartawi / Direita para a Rua Garcia da Orta / Esquerda para a Rua da Venezuela / Esquerda para a Rua Prof. Jorge da Silva Horta / Direita para a Rua Casquilha / Direita para a Rua Olivério Serpa / Direita para a Meta no Campo CF Benfica



O Benfica a Pedalar (5km), com início marcado para as 16h30, realizará o mesmo percurso que a caminhada/cãominhada.

A Kids Race de 500m, com início marcado para as 17h00 realiza um percurso de ida e volta, no local da partida.

4 – ABASTECIMENTOS

A prova dos 10km terá abastecimento aos 5km e meta.

A prova dos 5km terá abastecimento na meta

A prova de 500m terá abastecimento na meta.

5 – DURAÇÃO

A prova terá a duração máxima de 2h. Após este período de tempo será restabelecida a circulação automóvel em todo o percurso.

6 – INSCRIÇÕES

Não existe devolução do valor de inscrição.

6.1 – VALORES/PRAZOS

	PÚBLICO GERAL		COLABORADORES		KIDS RACE
	CORRIDA 10KM	CAMINHADA 5KM	CORRIDA 10KM	CAMINHADA 5KM	
ATÉ 25 FEVEREIRO	9,00€	7,00€	7,00€	5,00€	3,00€
ATÉ 25 MARÇO	11,00€	8,00€	9,00€	6,00€	4,00€
ATÉ 08 ABRIL	13,00€	10,00€	11,00€	8,00€	5,00€
ÚLTIMA HORA*	17,00€	15,00€	17,00€	15,00€	7,00€

6.2 – LOCAIS DE INSCRIÇÃO

As inscrições podem ser realizadas através do site www.xistarca.pt ou pessoalmente na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A.

As inscrições de última hora poderão ser realizadas nos locais da entrega de kit participante, nos horários definidos.

7 – KIT ATLETA

7.1 – COMPOSIÇÃO

O kit do atleta será composto por:

10km – T-shirt técnica (opcional), dorsal, chip e outras possíveis ofertas de patrocinadores;

5km – T-shirt técnica (opcional), dorsal e outras possíveis ofertas de patrocinadores;

400m/800m – T-shirt técnica (opcional), um dorsal e outras possíveis ofertas de patrocinadores.

Os tamanhos disponíveis para a t-shirt técnica serão os seguintes: 4 anos, 8 anos, 12 anos, S, M, L, XL e XXL. 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 rutura de stock de algum tamanho, a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.

7.2 – LEVANTAMENTO KIT

O levantamento do kit de atleta deverá ser realizado:

- » 17 Abril, 6ª feira, entre as 10h00 e as 18h30, nas instalações da Xistarca (Calçada da Tapada, 71A, Lisboa);
- » 18 Abril, sábado, entre as 14h30 e as 17h00, nas instalações do Clube Futebol Benfica.

Os kits apenas poderão ser levantados nos dias e horários anteriormente definidos. Os kits não levantados serão entregues a uma instituição de solidariedade social.

8 – DORSAL E CHIP

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.

9 – PRÉMIOS

Os três primeiros classificados da geral e escalões masculino e feminino terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente. Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha da prova e poderão fazer o download do seu diploma de participação no site da Xistarca, através do menu resultados.

10 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade superior a 18 anos na prova dos 10km, desde que devidamente inscritos.

11– ESCALÕES

10KM

» **Masculinos:** Juniores e Seniores (18 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos), Vet IV (50 a 54 anos), Vet V (55 a 59 anos), Vet VI (60 a 64 anos) e Vet. VII (+ 65 anos).

» **Femininos:** Juniores e Seniores (18 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos), Vet IV (50 a 54 anos), Vet V (55 a 59 anos), Vet VI (60 a 64 anos) e Vet. VII (+ 65 anos).

12 – COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição

- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados, em conformidade com os pontos 10 e 11 das normas de participação
- ✓ Manifeste mau estado físico
- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Dobre ou manipule a publicidade do dorsal
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)
- ✓ Não respeite os restantes atletas

A Xistarca não aceitará nas suas provas a inscrição de atletas que recorram a práticas antidesportivas.

13 – FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO

O planeamento e controlo do trânsito automóvel é da responsabilidade da PSP, 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.

14 – 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.

15 – DIREITOS DE IMAGEM

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

16 – ALTERAÇÃO DE DADOS

É possível a alteração dos dados dos participantes, até ao dia 8 de Abril, através da plataforma de inscrição online ou contactando diretamente a organização para o email info@xistarca.pt.

17 – 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.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: geral@xistarca.pt.

18 – HISTORIAL DOPAGEM

A organização reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de qualquer atleta que no seu passado esteja associado à utilização de substâncias ilegais à prática desportiva.

19 – APOIO AOS ATLETAS

A organização dispõe de plataformas para dar suporte aos atletas:

- ✓ Morada – Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa
- ✓ Internet – www.xistarca.pt
- ✓ Email – info@xistarca.pt
- ✓ Telefone – 21 361 61 60

Estes contatos estão disponíveis em dias úteis, entre as 9h30 e as 13h e as 14h e as 18h30. A resposta a questões via email poderá demorar até 48h.