



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª de 11 de Maio de 2001
DR. II Série n.º 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

REGULAMENTO

39ª Edição **- Prova não Homologada -**

20KM DE ALMEIRIM –

10KM DE ALMEIRIM –

MINI / CAMINHADA – (5 KM) - BORREGO LEONOR & IRMÃO, SA

“ROTA DA SOPA DE PEDRA”

Artigo 1º

ORGANIZAÇÃO

A Associação 20 Kms de Almeirim, NIPC 502 424 486, com sede em Almeirim, organiza uma corrida pedestre de estrada, no dia 25 de Outubro de 2026, designada “20KM DE ALMEIRIM- e em simultâneo as provas ”10 KM DE ALMEIRIM - e “MINI/CAMINHADA- (5Km) – Borrego Leonor & Irmão, SA” aberta, não competitiva, em circuito urbano.

Artigo 2º

DISTÂNCIA, PERCURSO E HORÁRIO

Prova competitiva “20 Km de Almeirim – NÃO HOMOLOGADA

O percurso, terá a extensão exacta de 20.000 metros e consta do seguinte itinerário:

PARTIDA – Avª. 25 de Abril - (Fte.); Rua Drº Mário Soares – (esqª.); Avª D. João I – (Esqª.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esqª.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esqª); Rua Padre António Vieira – (esqª.); Rua Condessa da Junqueira – (dtª.); Avª 25 de Abril (Fte.); Rua Drº Mário Soares – (esqª.); Avª D. João I – (esqª.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (dtª.); Largo General Guerra (esqª.); Estrada Nacional 114 (fte); Tapada (fte); Ponte D. Luis I (fte); Ribeira de Santarém (Retorno); Ponte D.Luis I (fte); Tapada (fte); Estrada Nacional 114 (dtª.); Largo General Guerra (esqª.); Rua 5 de Outubro (fte); Rua do Paço (fte); Rua de Alpiarça (dtª.); Avª D. João I – (dtª.); Rua das Milheiras (fte); Rua Bernardo Gonçalves (esqª.) Rua Condessa da Junqueira (esqª.); Avª. 25 de Abril – **META**

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica - Karaté - Motociclismo - Nataçao - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Dispõe do 5.º E.A. e 1.º F.º do 19.º de Maio de 2011
DR. II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

Prova competitiva de “10 Km de ALMEIRIM – NÃO HOMOLOGADA

O percurso terá a extensão exacta de 10.000 metros e consta do seguinte itinerário:

PARTIDA – Av^a. 25 de Abril - (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (Esq^a.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esq^a.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esq^a.); Rua Padre António Vieira – (esq^a.); Rua Condessa da Junqueira – (dt^a.); Av^a 25 de Abril (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (esq^a.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (dt^a.); Largo General Guerra (esq^a.); (Retorno); Rua de Coruche (Adega Cooperativa) – (Esq^a.); Rua Padre António Vieira – (Esq^a.); Rua Condessa da Junqueira – (Dt^a.); Av^a 25 de Abril – **META**.

Não Competitiva - MINI / caminhada- (cerca de 5 Km) – Borrego Leonor & Irmão, SA

PARTIDA – Av^a. 25 de Abril - (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (Esq^a.); Av^a D. João I – (Esq^a.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (Fte.); Praça da República – (Fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (Esq^a.); Rua de Coruche (Adega Cooperativa) – (Esq^a.); Rua Padre António Vieira – (Esq^a.); Rua Condessa da Junqueira – (Dt^a.); Av^a 25 de Abril – (Dt^a.); Rua Moinho de Vento – **META**.

A partida para todos os atletas será dada às 10:00 horas

Salvo situações que possam justificar alguma alteração, o controlo de chegada encerrará às 12h 30m.

A partir dessa hora os atletas poderão ser transportados em viatura da organização (ambulância) para o local da meta ou em caso de não-aceitação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou lesão que eventualmente possa surgir.

Artigo 3º

INSCRIÇÕES

- 20 KM DE ALMEIRIM e
- 10 KM DE ALMEIRIM-

1. A prova é aberta a todos, podendo participar atletas de ambos os sexos, que gozem de boa saúde, em representação de colectividades, organizações populares, grupos desportivos de empresas, outros organismos e pessoas individuais, federados ou não feder
2. As inscrições para a prova 20KM ficam limitadas a 600 atletas.
3. As inscrições para a prova 10KM ficam limitadas a 500 atletas.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto da S. Eva. n.º 17, Março de 19 de Maio de 2001
DR. II Série n.º 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

MINI/CAMINHADA-(5Km) – Borrego Leonor & Irmão, SA

Em simultâneo, realizar-se-á a prova MINI/caminhada com cerca de 5 Km, não competitiva, aberta a atletas de ambos os sexos.

- 1º - O percurso desta MINI/caminhada será o descrito no Artº. 2º Deste Regulamento;
- 2º - As inscrições serão limitadas a 500 atletas.

As inscrições para os eventos deverão ser todas realizadas online, em;

<https://www.facebook.com/20kms.almeirim/>

<https://lap2go.com/20-km-de-almeirim-2026>

Na sede da Associação 20 Kms de Almeirim

No Posto de Turismo na Arena de Almeirim

No momento da inscrição, o candidato a participar na corrida deve obrigatoriamente responder a um formulário onde constem os dados pessoais e contactos: Nome, Nº Cartão Cidadão, Data Nascimento, localidade de residência, E-mail, Contacto telefónico e como nos conheceu.

No caso de ser atleta do concelho de Almeirim, deverá indicar o código postal da sua residência no ato da inscrição.

Artigo 4º

Valor das inscrições

A Organização proporciona **uma inscrição gratuita** a qualquer equipa ou grupo que no conjunto das 3 provas obtenha 10 inscrições e a partir daí 1 por cada 10 inscritos, (10=1, 20=2, 30=3, etc.)

Menores até 10 anos à data da prova, beneficiam de inscrição com o valor apenas de 3,00€ na MINI/caminhada-(5Km) – Borrego Leonor & Irmão, SA

O prazo para inscrições **TERMINA a 18 de Outubro de 2026**

Não serão aceites inscrições no dia da Prova.

Não são permitidas trocas de prova, atleta ou escalão no dia da Prova

- O valor de inscrição inclui o pagamento do seguro desportivo de atletas não federados, de acordo com o estabelecido na Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto de S. E. n.º 11/1990 de 13 de Maio de 2001
DR. II Série n.º 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

A Organização proporcionará a cada participante;

- **Voucher no valor de 5,00€** que proporcionará o desconto equivalente numa refeição efetuada num dos restaurantes indicados no mesmo, válido por um período de 60 dias contados a partir da data da prova

- T-shirt técnica alusiva à prova

- Saco mochila

- Troféu alusivo à 39ª edição da prova

- Sumo, Sumol Compal (0,33L em Tetra Pack)

- Voucher para levantamento de Garrafa de vinho, Lezíria Rosé, da Adega Cooperativa de Almeirim, a levantar na loja da Adega, válido até 31 de dezembro de 2026
Inclui 15% de desconto em compra a efectuar na Loja da Adega Cooperativa de Almeirim.

As inscrições apresentadas fora dos prazos ou sem pagamento da importância devida serão rejeitadas.

Levantamento de Kits:

-No Pavilhão Alfredo Bento Calado, no dia 24 de Outubro entre as 15,00 e as 18,30h e no dia da prova entre as 8,00 e as 9,30h, no mesmo local.

- **PACK Empresas**, proporcionando divulgação da empresa aderente nas redes sociais.

- Por cada 10 inscrições..... desconto de 10%
- Por cada 20 inscrições..... desconto de 15%
- Por cada 30 ou mais inscrições... desconto de 20%

Até 31-07-2026	De 01-08-2026 até 31-08-2026	De 01-09-2026 até 30-09-2026	De 01-10-2026 até 18-10-2026	Última hora, até 23/10, Condicionada
10,00 €	12,00 €	14,00 €	16,00€	25,00€

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica - Karaté - Motociclismo - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto-Lei n.º 153/2001 de 19 de Maio de 2001
DR. B Série n.º 155 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

ESCALÕES

Poderão participar todos os atletas de qualquer nacionalidade, integrando os escalões seguintes:

Prova 10KM-

MASCULINOS

ESCALÕES	
M SÉNIOR	De 18 a 34 anos de idade
M 35	De 35 a 39 anos de idade
M 40	De 40 a 44 anos de idade
M 45	De 45 a 49 anos de idade
M 50	De 50 a 54 anos de idade
M 55	De 55 a 59 anos de idade
M 60	De 60 a 64 anos de idade
M 65	65 ou mais anos de idade

FEMININOS

ESCALÕES	
F SÉNIOR	De 18 a 34 anos de idade
F 35	De 35 a 39 anos de idade
F 40	De 40 a 44 anos de idade
F 45	De 45 a 49 anos de idade
F.50	De 50 a 54 anos de idade
F 55	De 55 a 59 anos de idade
F.60	De 60 a 65 anos de idade
F.65	65 ou mais anos de idade



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR. II Série n.º 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

Prova 20KM-

MASCULINOS

ESCALÕES	
M SÉNIOR	De 18 a 34 anos de idade
M 35	De 35 a 39 anos de idade
M 40	De 40 a 44 anos de idade
M 45	De 45 a 49 anos de idade
M 50	De 50 a 54 anos de idade
M 55	De 55 a 59 anos de idade
M 60	De 60 a 64 anos de idade
M 65	65 ou mais anos de idade

FEMININOS

ESCALÕES	
F SÉNIOR	De 18 a 34 anos de idade
F 35	De 35 a 39 anos de idade
F 40	De 40 a 44 anos de idade
F 45	De 45 a 49 anos de idade
F.50	De 50 a 54 anos de idade
F 55	De 55 a 59 anos de idade
F.60	De 60 a 65 anos de idade
F.65	65 ou mais anos de idade

DEFICIENTES	
Deficientes II	Atletas de ambos os sexos, de qualquer idade a partir dos 18 anos, cuja locomoção seja a pé e a sua deficiência seja devidamente comprovada.

Todos os atletas participantes serão agrupados nos respectivos escalões consoantes a idade exacta no dia da prova, devendo as inscrições dos atletas de ambos os sexos, dos escalões "M" e "F", serem acompanhadas de documento comprovativo de identificação válido.

Os atletas masculinos e femininos poderão competir em qualquer escalão anterior ao correspondente à sua idade, desde que no acto da inscrição manifestem por escrito essa intenção.

Em caso de dúvidas ou reclamações, qualquer atleta ficará obrigado a proceder à sua identificação e comprovação da idade, mediante a exibição do respetivo documento de identificação válido, com fotografia e que o Director de Competição ou Júri de Apelo considere aceitável.

Caso se verifique irregularidade o atleta será desclassificado.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motociclismo - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Dispachado de S. Ex.ª, o 1.º Março de 19 de Maio de 2001
DR. B. 56-a/01/155 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

Artigo 5º

IDENTIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Todos os atletas, até controlo final da prova, deverão ser portadores do dorsal numérico e "chip".
O dorsal será obrigatoriamente colocado em local visível **na frente** ao nível do tronco.
O Incumprimento desta norma implicará a desclassificação do atleta infractor.

Artigo 6º

ABASTECIMENTOS

A organização garantirá o abastecimento de água e eventualmente outros produtos aos atletas:

- MINI/CAMINHADA – no início, (junto com dorsal) e final do percurso.
- 10 KM – aos 5km e final do percurso.
- 20 KM - aos 5, 10, 15 Km e final do percurso.

Artigo 7º

RECLAMAÇÕES

Serão regidas pelo regulamento geral de competições de Atletismo:

- Júri de Apelo, que tratará de todos os recursos apresentados durante a realização da competição e que lhe sejam apresentados para decisão, da qual não haverá apelo.
- Director de Competição;
- Juízes de Chegada;
- Cronometristas;
- Fiscais de Percurso.

Artigo 8º

DISPOSITIVO TÉCNICO

Um **Director Técnico**, em sintonia com o Director de Competição, coordenará toda a organização técnica da prova.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. E. n.º 11,111,111 de 19 de Maio de 2001
DR n.º 56 de 13 de Maio de 2001

Nif: 502 424 486

Artigo 9º

DISPOSITIVO DE SEGURANÇA E TRÂNSITO

Um **Director de Segurança e Trânsito**, em sintonia com o Director Técnico e Director de Competição e bem assim as autoridades legais envolvidas na prova, coordenará a organização de segurança e do trânsito da competição.

O percurso será encerrado ao trânsito, permitindo-se apenas a circulação de viaturas indispensáveis a condução da prova, assistência e informação, devidamente autorizadas e identificadas de forma inequívoca e visível.

A prova realizar-se-á sob protecção policial.

Todos os atletas participantes não federados competirão a coberto de seguro de acidentes pessoais efetuado pela organização.

Os atletas federados competirão a coberto do respectivo seguro federativo.

Em caso de acidente, a correspondente participação ao seguro só será aceite até uma hora após final da prova, devidamente observada e atestada pela equipa médica da prova.

Falsas declarações conducentes à inscrição de atletas como federados, não o sendo, desobrigam a organização de quaisquer responsabilidades.

Artigo 10º

DISPOSITIVO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA E PARAMÉDICA

Um **Director de Assistência** coordenará toda a actuação das equipas médica, de enfermagem e de socorro.

Artigo 11º

CONTROLOS

1. Diversos controlos situados ao longo do percurso permitirão aos Fiscais de percurso e Dispositivo de Arbitragem, desclassificar ou penalizar os atletas que procurem voluntariamente encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível nos termos deste Regulamento.
2. Na zona de retorno a organização procederá ao controlo electrónico da passagem dos atletas.
3. Deverão obrigatoriamente sujeitar-se ao controlo do "Doping" os atletas que no final da prova sejam notificados.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motociclismo - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Distribuição S. Exa. a 11.º Março de 19 de Maio de 2001
DR. II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

Artigo 12º

CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas as seguintes classificações:

Individual:

Geral de todos os atletas não desclassificados que concluírem a prova até ao encerramento do controlo de chegada;

Colectiva:

Por Escalões conforme o estabelecido no Artigo 4º do presente Regulamento;

Por Equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas da equipa melhor classificados na classificação geral individual.

A classificação da equipa far-se-á pela soma algébrica dos lugares obtidos pelos respectivos atletas, classificando-se em 1º lugar a equipa que obtiver menor pontuação e assim sucessivamente.

Em caso de empates, ficará melhor classificada a equipa cujo quarto atleta esteja melhor posicionado na Classificação Geral.

Artigo 13º

PRÉMIOS

Além de outros que a organização poderá instituir a qualquer momento, serão atribuídos prémios aos atletas melhor classificados conforme o estabelecido no Artigo 12º deste Regulamento e ainda aos recordistas de percurso (havendo-os), nos sectores masculino, feminino e deficiente II.

Serão ainda atribuídos prémios de presença de idêntico valor e qualidade a todos os atletas que concluírem a prova, sem desclassificação.

- Os prémios não entregues na cerimónia de pódio, poderão ser reclamados no prazo de 30 dias após dia da prova, revertendo a partir desse momento para posse da organização

PROVA 10KM –

Masculinos e Femininas

- Aos primeiros três atletas de cada escalão, serão entregues Troféus.
- Serão ainda atribuídos prémios às três equipas melhores classificadas.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto da S. Ex.ª n.º 11/90 de 13 de Maio de 1991
DR II S.ª e n.º 135 de 11/05/91

Nif: 502 424 486

PROVA 20KM –

• **Troféu Gabriel Duarte:**

- A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu GABRIEL DUARTE”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 - O “Troféu Gabriel Duarte” será atribuído ao primeiro atleta classificado da Geral Masculino e Geral Feminina;
- Aos primeiros três atletas de cada escalão serão atribuídos medalhões dourados, prateados e bronzeados, respectivamente;
- Serão ainda atribuídos prémios às três equipas melhores classificadas.

A entrega de prémios deverá fazer-se aos próprios atletas, podendo estes fazer representar-se por outra pessoa, desde que seja portadora de documento de identificação com fotografia, válido do premiado.

• **Troféu Delfim Ribeiro:**

- A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu Delfim Ribeiro”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 - O “Troféu Delfim Ribeiro” será atribuído à equipa que concluir a prova da distância de 20 quilómetros com o maior número de atletas classificados;
 - 2 – Em caso de empate, o troféu será atribuído à equipa que se desloque de maior distância.

• **Troféu Rutis**

- A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu Rutis”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 – O “Troféu RUTIS – Rede de Universidades Seniores” será atribuído ao atleta de idade mais elevada que termine a prova de acordo com o regulamento



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Disp. n.º 5/84, n.º 11/Modif. de 13 de Maio de 2001
DR. II Série n.º 155 de 11/06/01

Nif: 502 424 486

- **Prémio para Atletas do Concelho:**
 - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Atletas do Concelho”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 – Os prémios para os primeiros classificados do concelho, serão atribuídos aos atletas residentes no concelho, inscritos individualmente ou em equipas do concelho (No caso de dúvida poderá ser solicitado documento comprovativo de residência)

Artigo 14º

CASOS OMISSOS E RECURSOS

Quaisquer casos omissos ou situações de dúvida não especialmente previstas neste Regulamento serão apreciados e resolvidos na altura própria pela Organização e Dispositivo de Arbitragem, tendo em conta as normas e regulamentos da FPA e IAAF. Tais decisões serão susceptíveis de recurso para o Júri de Apelo.

Apenas serão admitidos recursos desde que apresentados até 30 minutos após a chegada do 1º atleta e mediante o pagamento de uma caução de 250,00 €, que será integralmente restituída se o recurso obtiver provimento total.

Artigo 15º

DIVERSOS

A organização proporcionará a todos os atletas interessados a possibilidade de banho (duche) nos balneários do Pavilhão Alfredo Bento Calado.

A organização aconselha todos os atletas participantes a efectuarem um exame médico antes da competição.

Da sua aptidão física serão responsáveis os Clubes ou entidades que procederem á sua inscrição ou os próprios atletas, inscritos individualmente.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto do S. Ex.º do M.º do Interior de 19 de Maio de 2001
DR.º 85/91 - 133 de 11/05/01

Nif: 502 424 486

Artigo 16º

ENCERRAMENTO

Será efetuada entrega dos prémios de acordo com o estabelecido no paragrafo 13º,

Artigo 17º

CANCELAMENTO DO EVENTO

Os eventos organizados pela Associação 20 Kms de Almeirim poderão não se realizar devido a fatores externos à vontade da organização, designadamente, mas não só, por ocorrência de catástrofe natural, distúrbios, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de utilizar as telecomunicações, determinação de autoridade, nova legislação, exigências de saúde ou segurança pública e outras causas de força maior não imputável à organização. Nestes casos a organização não está obrigada a restituir aos atletas o valor da inscrição efetuada nem qualquer outro valor, seja a que título for. A organização reserva-se, contudo, o direito de adiamento do evento para data oportuna a designar valendo, neste caso, a inscrição anteriormente efetuada. A organização pode ainda designar um local, dias e horário específico para os atletas inscritos levantarem o dorsal da inscrição e eventuais brindes associados ao evento.

Nota: O regulamento da prova assim como as informações gerais sobre o evento estão em revisão e podem ser alvo de mudanças, fruto de eventuais contextos pandémicos que se possam verificar em Portugal

Artigo 18º

PROTECÇÃO DE DADOS

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail para 20kms.almeirim@gmail.com

Artigo 19º

DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio e a sua divulgação pública.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica - Karaté - Motociclismo - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Tênis - Vespas - Dança