



24H de P 5 e 6 Setembro 2026

REGULAMENTO

1 – Âmbito geral

A 4ª edição das 24 horas de P é uma corrida de resistência e de longa duração, que se realizará em Santa Maria da Feira em 5 e 6 de Setembro de 2026.

Inseridas neste evento haverá as seguintes provas:

- 24 horas a correr individualmente
- 24 horas a correr por equipas de 4 elementos
- 12h a correr Individualmente
- 3h a correr individualmente
- Maratona Nocturna

1.1 – Organização

As 24H de P são organizadas pelo Clube de Atletismo de Lamas com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

1.2 – Caracterização do evento e descrição dos percursos

As Corridas irão decorrer no Parque da Cidade de Santa Maria da Feira num percurso plano, em circuito* com a extensão de aproximadamente 2km e que à data do evento se espera devidamente certificado pela Federação Portuguesa de Atletismo. O piso é composto por alcatrão e terra batida.

*o percurso não estará totalmente vedado. Sendo um Parque Público não é possível proibir o acesso a pessoas que queiram usufruir do espaço. No entanto, estará vedado dentro do possível e devidamente balizado.

2 – Condições de participação

2.1 – Condições físicas e mentais

A idade mínima para participação em qualquer uma das corridas é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova.

Cada atleta, federado ou não, deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características destas corridas de extrema exigência, face da duração das mesmas e da expectável longa quilometragem a cumprir, em condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio, vento, nevoeiro) imprevisíveis, que podem ser adversas e outras variáveis ao longo da duração da prova.

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais, que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares, articulares e as lesões.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física. Em qualquer momento, antes da realização da corrida ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade dos mesmos.

2.2 – Participantes e equipas

A corrida de 24H de P, admite participação individual ou por equipas, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino;
- Equipa de 4 atletas (masculinos, femininos ou mistos)

As corridas de 12 horas, 3 horas e Maratona Nocturna, admitem só participação individual, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino.

2.3 – Inscrições

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento. Cada inscrição individual é pessoal e intransmissível. As inscrições por equipa são da responsabilidade do capitão de equipa, de acordo com o que está referido adiante neste regulamento.

As inscrições serão distribuídas ao longo de 3 fases, terminando a última fase no dia 31 de Agosto de 2026 ou quando o número limite de vagas tiver sido atingido.

As inscrições podem ser realizadas em três períodos:

1. Até fim de Fevereiro 2026 – fase promocional
2. Até 10 de Julho 2026 – primeira fase
3. Até 31 de Agosto 2026 – última fase

2.3.1 – Processo de Inscrição

As inscrições e pagamentos estão a cargo da Lap2go e serão efetuadas no formulário de inscrição a partir do site www.lap2go.com

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

Para as inscrições de equipas para a prova 24H de P, deverá ser designado um capitão, que será o responsável pela inscrição, sendo ainda o meio oficial de comunicação entre a equipa desde o momento da inscrição até ao término do evento.

Alterações de inscrição serão aceites até dia 31 de Agosto 2026. Após esta data não serão aceites quaisquer alterações.

2.3.2 – Taxas de Inscrição

Ass taxas de inscrição são as definidas na seguinte tabela:

	até 28/02/2026	até 10/07/2026	até 31/08/2026
24h Individual	45 €	50 €	60 €
24h Equipas de 4	140 €	160 €	180 €
12h Individual	35 €	40 €	50 €
3h Individual	25 €	30 €	40 €
Maratona Nocturna	30 €	35 €	45 €

O valor da taxa de inscrição inclui:

- Seguro desportivo;
- Peitoral [1];
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- Para atletas das 24 horas, 12 horas – área de reforço alimentar aberta durante a duração da prova* ver ponto 6 – Informações gerais
- Medalha ou Troféu de participação
- Colete ou outro prémio Finisher para todos os atletas que terminarem as suas provas
- Banhos no final da prova;
- Acampamento no local;
- Outros prémios que possamos angariar
- Os Atletas inscritos nas 3 horas e Maratona Nocturna terão acesso apenas ao abastecimento permanente.

[1] O peitoral é pessoal e intransmissível, devendo o mesmo ser colocado de forma bem visível.

2.4 – Classificações

Nas provas 24 horas, 12 horas e 3 horas para um atleta ou equipa ser classificado terá que percorrer no mínimo 21,1km.

Na Maratona Nocturna um atleta apenas será classificado se percorrer a totalidade da distância (42,195km).

Além da classificação geral individual, serão considerados os respetivos escalões, referentes ao género e à idade do participante à data de realização da prova.

As equipas classificam apenas à geral.

2.5 – Prémios

Nas provas 24 horas individual, 12 horas, 3 horas e Maratona Nocturna será atribuída medalha ou troféu para os três primeiros classificados da geral e escalões (ver ponto 2.6) masculinos e femininos

Na prova 24 horas por equipas, serão atribuídas medalha ou troféu às três primeiras equipas da classificação geral masculina, feminina e equipa mista.

A entrega de prémios será efectuada no domingo, dia 6 de Setembro 2026 pelas 13h.

A entrega dos prémios da Maratona será 1h após os primeiros 3 classificados à geral (masculinos e femininos) terem concluído as suas provas, no limite às 00h00 de Domingo 6 de Setembro

2.6 – Escalões

Seniores Masculinos e Femininos – (18 anos a 39 anos);

Veteranos Masculinos e Femininos – M40 e F40 (40 anos a 49 anos);

Veteranos Masculinos e Femininos – M50 e F50 (mais de 50 anos)

3 – Programa das provas

3.1 – Levantamento dorsais

Os dorsais podem ser levantados junto ao local de partida a partir de sábado, dia 5 de setembro 2026 pelas 9h.

3.2 – Prova 24 horas

A prova terá início às 12h00 do dia 5 de Setembro de 2026 e terminará às 12h00 do dia 6 de Setembro de 2026, sendo que o objetivo da competição, quer correndo individualmente, quer correndo em equipa, é percorrer a maior distância possível no decurso das 24 horas de prova.

Exatamente 24 horas após o início da prova será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo. O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada.

O abandono temporário (para descanso, ou para troca de atleta, no caso de equipas) terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito. Em nenhuma circunstância uma equipa poderá ter mais do que um atleta simultaneamente em prova, sendo que a ocorrer esse facto será motivo de desclassificação imediata.

Em caso de abandono definitivo da prova, o atleta ou equipa deverão informar sempre a organização.

Existirão zonas de controlo ao longo do traçado das provas.

3.3 – Prova de 12 horas, 3 horas e Maratona Nocturna

A prova de 12h terá início às 00h00 do dia 6 de setembro 2026 e terminará às 12h00 do mesmo dia.

A prova das 3h terá início às 09h00 do dia 6 de setembro 2026 e terminará às 12h00 do mesmo dia.

A prova da Maratona Nocturna terá início às 19h de 5 de setembro 2026 e terminará ao fim de 8 (oito) horas de prova.

Às 12h do dia 6 de Setembro de 2026 será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que todos os atletas em prova disporão de 30 minutos adicionais para chegar à linha de meta. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais que um atleta o critério de desempate será favorável ao atleta que tenha percorrido essa distância em menos tempo.

Em caso de abandono definitivo da prova, o atleta ou equipa deverão informar sempre a organização.

Existirão zonas de controlo ao longo do traçado da prova.

4 – Conduta

Um atleta será punido com desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas (sendo o mesmo válido para as equipas):

- não cumprir o presente regulamento
- não passar no controle de partida
- não passar nos pontos de controle obrigatórios
- sair ou entrar na pista fora da zona delimitada para o efeito (paddock)
- não completar a totalidade do percurso
- não apresentar o dorsal bem visível na frente (peito ou porta-dorsais)
- perder ou alterar o dorsal
- perder o dispositivo electrónico de controlo de passagem
- ignorar as indicações da organização
- deitar lixo no chão ou desrespeitar o meio ambiente
- por qualquer tipo de conduta anti-desportiva, seja com outros atletas, organização, assistentes, etc

No caso das equipas aplicam-se todos os parâmetros acima e mais os seguintes que darão origem a desclassificação:

- proceder à troca de atletas fora da zona delimitada para esse efeito (paddock)
- ter mais do que um atleta em prova simultaneamente.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado.

5 – Direitos de Imagem

A participação no evento implica a aceitação do presente regulamento e implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

6 – Informações gerais

A tenda dos atletas onde estará instalada a cantina é de acesso exclusivo dos atletas das 24h e 12h individual ou equipas. Serão fornecidas pulseiras de acesso – cada atleta terá direito a senhas de alimentação que poderá trocar por alimentos e bebidas durante as 24h em que decorrerá a prova. Na edição de 2026 serão estabelecidos horários específicos para se servirem lanche, jantar e pequeno-almoço – estes serão comunicados no seu devido tempo. Fora desses horários haverá sempre abastecimentos mínimos disponíveis (sopa, líquidos, fruta, etc).

Os atletas das 3h e da Maratona nocturna terão acesso ao abastecimento simples durante a prova (líquidos, fruta, batata frita, bolachas, etc).

Os atletas não são obrigados a utilizar os abastecimentos disponibilizados pela organização da prova, podendo recorrer a alimentação própria, sendo para isso responsáveis por essa gestão.

Não disponibilizamos copos no abastecimento simples pelo que cada atleta será responsável por trazer o seu próprio recipiente para líquidos.

A organização recomenda a utilização de frontal durante a noite, mesmo que o percurso esteja iluminado.

A entrega dos prémios individuais e colectivos das 24 horas, das 12 horas e das 3 horas será às 13 horas de Domingo, dia 6 de setembro 2026.

A entrega dos prémios da Maratona será 1h após os primeiros 3 classificados à geral (masculinos e femininos) terem concluído as suas provas, no limite às 00h00 de Domingo 6 de Setembro

As 24h de P de 2026 contam para o Circuito Corridas de 24h. Todas as informações e regulamento sobre esta competição em [Circuito 24H](#) .

Em caso de alteração ou cancelamento de qualquer das provas por motivos de força maior não imputáveis à organização, a organização não devolverá o valor das taxas de inscrição. Fica o compromisso de se arranjar a melhor solução para todas as partes. Não existe qualquer reembolso referente às inscrições.

São veículos privilegiados de transmissão de informação, a página oficial dos Pernetas no Facebook ([\(2\) Facebook](#)) ou via mail indicado no acto da inscrição.

Eventuais atualizações do presente documento serão sempre comunicadas nos veículos privilegiados de transmissão de informação acima referidos, salvaguardando-se sempre as condições já estabelecidas com os atletas entretanto inscritos.

Qualquer dúvida deverá ser remetida para o endereço casc1972@hotmail.com