



Corrida OUTUBRO rosa

'26



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Centro





LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Centro



Outubro Rosa

Durante o mês de outubro, a cor rosa simboliza a sensibilização para o cancro da mama, reforçando a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do apoio à investigação. O movimento **Outubro Rosa** nasceu nos Estados Unidos e, em Portugal, é promovido pela **Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)**.

Esta iniciativa procura informar, mobilizar e apoiar mulheres e famílias afetadas pela doença. O diagnóstico precoce continua a ser fundamental: quando diagnosticado

Atividade física como forma de prevenção

A adoção de estilos de vida saudáveis é fundamental na prevenção do cancro. A prática regular de atividade física está associada à melhoria da saúde e à redução de fatores de risco para vários tipos de cancro.

Caminhar, correr ou manter uma rotina ativa contribui para o bem-estar físico e emocional e promove uma melhor qualidade de vida. No contexto da prevenção do cancro, o movimento é um aliado importante na sensibilização para a adoção de hábitos saudáveis.

Pequenos Passos Grandes Gestos®

15 anos depois do início das “Caminhadas Pequenos Passos, Grandes Gestos”, promovidas pelo Movimento Vencer e Viver, que já reuniram centenas de milhares de pessoas em torno da prevenção e do apoio às mulheres com diagnóstico de cancro da mama, a mensagem continua a ganhar força.

Em 2026, a Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Centro dá um novo passo nesta missão com a **primeira edição em Portugal da Corrida “Outubro Rosa”**, no dia 10 de outubro, tendo como palco a cidade de Coimbra.

Mais do que uma corrida, esta é uma iniciativa de sensibilização e solidariedade, onde cada passo e cada quilómetro representam o compromisso com a prevenção, a saúde e a luta contra o cancro da mama.

Se diagnosticado e tratado precocemente, o cancro da mama tem uma taxa de cura superior a 90%.

regulamento

O presente regulamento define os termos gerais da 1.^a **Corrida Outubro Rosa**, organizada pela Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Centro e que terá lugar a 10 de outubro de 2026, na cidade de Coimbra.

programa

Sexta-feira
09/Out.

Entrega dos Kits de Atleta
Local: Forum Coimbra

Sábado
10/Out.

10h00 ~ 13h00

Entrega dos Kits de Atleta
Local: Forum Coimbra

15h00 ~ 16h30

Stands de promoção da saúde, sensibilização,
patrocinadores, espaço de animação para crianças,
espaço para reforço alimentar e água (entre outros)

16h30

Aquecimento pelo Vivagym

17h00

**Partida da 1.^a Corrida Outubro Rosa
Liga Portuguesa Contra o Cancro**

18h30

Cerimónia de entrega de prémios

distâncias e duração

A 1.^a **Corrida Outubro Rosa** tem:

- um percurso de aproximadamente 10 km;
- terá uma duração máxima de 2 horas, terminando às 19h00, período após o qual será restabelecida a circulação automóvel (nos pontos aplicáveis).

inscrições

- Nesta prova podem participar atletas inscritos em qualquer Associação do país, organizações populares ou escolas e atletas individuais.
- Para realizar a inscrição basta aceder a <https://www.ligacontracancro.pt/corridaoutubrorosa> e optar por uma inscrição individual (se não possuir clube e quiser correr sem equipa) ou por uma inscrição coletiva (se quiser participar através de algum clube ou integrar uma equipa).
- As inscrições serão aceites até 27 de setembro de 2026 (até às 23:59 horas) ou até ser atingido o limite de inscritos. O pagamento é realizado por referência multibanco ou MB Way. O comprovativo de pagamento, bem como a confirmação de inscrição, deverão ser guardadas até ao momento de levantamento do kit de inscrição, antes do evento.
- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- Limite de inscrições: 2.000 inscritos.
- A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições do evento em função de necessidades/ disponibilidades técnicas/ estruturais, sem aviso prévio.
- Na Corrida não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 18 anos (2008).
- O custo de cada inscrição encontra-se fixado em função de prazos, conforme a tabela seguinte. Qualquer inscrição só é válida mediante o seu pagamento, servindo o comprovativo de pagamento como prova.

escalões

Escalão	Ano de nascimento / idade
Juniores M/F	2007 e 2008
Seniores M/F	2006 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	60 aos 64 anos
Veteranos M65 F65	Mais de 65 anos (inclusive)

Por definição, cada atleta só pode participar no seu próprio escalão. Os atletas Veteranos que pretendam correr no escalão de Sénior terão que efetuar o pedido de alteração de escalão no momento da inscrição.

Data-limite	Valor de inscrição
15 de agosto	12€
15 de setembro	13€
27 de setembro	15€

- Não são feitas devoluções do valor de inscrições.
- Não é permitida a participação a animais na corrida.

5 kit de atleta

- Todos os participantes na 1.^a **Corrida Outubro Rosa**, recebem os seguintes prémios:
- a) Camisola Técnica de Manga curta, Medalha de participação, Saco com lembranças (água, fruta, bolo, barra energética e/ou outros brindes) e Dorsal Personalizado com chip.
- A organização garante a todos os atletas uma camisola técnica de manga curta.
- Os tamanhos disponíveis serão: S, M, L e XL.
- O tamanho de cada camisola será escolhido no formulário de inscrição da prova.
- No ato da entrega do kit de participação, **não serão aceites trocas de tamanhos de camisola.**

6 entrega kit atleta

O kit de atleta será entregue nos seguintes dias e horários:

Dia	Horário	Local
6 ^a Feira, 9/outubro	14h - 19h	Forum Coimbra
Sábado, 10/outubro	10h - 16h	Forum Coimbra

Documentos necessários para a recolha de Kit de Atleta, em formato físico ou digital:

- Confirmação de inscrição recebida na caixa de email após o pagamento
- Documento de identificação (Bilhete de Identidade, Cartão do Cidadão, Carta de Condução).

A recolha do Kit do Atleta em nome de outro participante pode ocorrer, desde que sejam apresentados os seguintes elementos em formato físico ou digital:

- Confirmação de inscrição do atleta detentor do dorsal recebida na caixa de email após o pagamento.
- Documento de identificação da pessoa que recolhe o kit (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Carta de Condução).

7 caixas de partida e vagas

- Os atletas partem de acordo com o bloco de partida selecionado, aquando da realização da inscrição, tendo em conta os tempos previstos para a conclusão da prova:
 - Sub45 – tempo inferior ou igual a 45 minutos (BOX A);
 - Sub55 – tempo inferior ou igual a 55 minutos (BOX B);
 - + 55 – tempo superior a 55 minutos (BOX C).
- Para usufruir do bloco de partida Sub45, é obrigatória a apresentação de comprovativo de registo de tempo que respeite o requisito de tempo numa prova de 10 km, nos últimos dois anos. O comprovativo deve ser colocado no campo indicado no formulário de inscrição.
- Para que todos os participantes possam desfrutar ao máximo 1.^a **Corrida Outubro Rosa**, a organização irá dividir a partida em várias vagas. A partida será dada por vagas e a dimensão das mesmas será em função do número de inscritos por bloco. Os atletas não partirão todos em simultâneo, mas sim por vagas.
- O tempo de chip apenas será ativado quando o atleta passar a linha de partida, como tal, o facto de sair em vagas diferentes não implica uma penalização no tempo de prova.
- A classificação final será ordenada em função do tempo oficial, mas disponibilizaremos a classificação por tempo de chip.

8 dorsal da prova

- A utilização do dorsal é obrigatória na 1.^a **Corrida Outubro Rosa**.
- O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt através de alfinetes ou porta-dorsal.
- A organização não fornece alfinetes para colocação do dorsal.
- O dorsal é pessoal e intransmissível.
- A organização desqualificará todos os atletas que:
 - Não tenham o dorsal colocado;
 - Utilizem o dorsal de outro atleta;
 - Dobre ou manipule a publicidade do dorsal.
- Atletas sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso e não terão acesso ao kit de atleta finalista.
- A organização garante dorsal personalizado a todos os atletas que façam a sua inscrição e respetivo pagamento até dia 27 de setembro de 2026.

9 prémios

- A todos os participantes que cortem a meta da 1.^a **Corrida Outubro Rosa** será entregue uma medalha entre outras ofertas diversas dos patrocinadores.
- Haverão classificações individuais e coletivas na 1.^a **Corrida Outubro Rosa**.
- Os atletas masculinos e femininos correm juntos, mas com classificações separadas por género.
- O Júri da prova será da inteira responsabilidade da Organização.
- Os atletas que prejudiquem intencionalmente os seus adversários com empurrões, obstruções e/ou outros, serão imediatamente desclassificados, bem como os que durante a sua prova sejam acompanhados pelo seu técnico ou dirigente.
- Compete aos fiscais de percurso, juizes de partida e chegada, anotarem e desclassificarem os atletas infratores.

- Na 1.^a **Corrida Outubro Rosa** haverá Prémios para:
 - a. Os 3 melhores da classificação geral masculina e feminina;
 - b. Os 3 melhores M/F de cada escalão;
 - c. A equipa mais numerosa;
 - d. A faculdade mais representada;
 - e. A empresa mais solidária.
- As classificações coletivas serão apuradas pelas regras da IAAF, ou seja, tendo em conta a classificação de cada elemento que somará a sua classificação em função do lugar da classificação geral (prevalece a equipa com menor número de pontos somados). Uma equipa só assim é considerada se fechar a prova com, pelo menos, 5 elementos. Em caso de empate é analisado o fecho da equipa (pela melhor classificação do 5º elemento de cada equipa).
- Quaisquer reclamações ou protestos têm de ser apresentados por escrito, obrigatoriamente feita em papel timbrado do clube, ao Júri da prova, até 10 minutos após o termo da mesma, juntamente com a quantia de 50€ (euros), a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.
- Os atletas deverão ser portadores da sua licença desportiva ou Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão para qualquer verificação solicitada pelo Júri. Torna-se indispensável a apresentação destes documentos, sempre que solicitados.

certificação da prova e sistema de cronometragem por chip

- A organização garante a todos os inscritos, que recolham o seu dorsal, um sistema de cronometragem através de chip que se encontra codificado para o atleta, sendo pessoal e intransmissível.

10

segurança 12

- Todos os atletas devem utilizar o chip fornecido no kit do atleta que se encontra no verso do dorsal e que não pode ser descolado ou removido.
- A leitura do chip apenas ocorrerá se o dorsal for colocado corretamente. Caso o chip seja descolado ou removido pelo atleta, o atleta não terá classificação.
- O chip é descartável e não terá de ser devolvido no final da prova.
- A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados em caso de má colocação do chip.
- A organização desqualificará todos os atletas que efetuem a prova com:
 - Mais do que um chip
 - Um chip de outro atleta
 - Atletas masculinos com chips de atletas femininos e vice-versa
- Na caminhada, o dorsal não tem chip uma vez que não existe classificação.

7 condições de participação

- A participação na corrida está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que estejam devidamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo.
- Na Corrida não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 18 anos. Na Caminhada a participação é aberta a todas as idades.
- Para segurança de todos os participantes não será permitida a participação de pessoas que se desloquem em bicicletas, acompanhadas por animais, skates e patins. A organização não aconselha a participação em carrinhos de bebé.

- Caberá às forças policiais a gestão, planeamento, controlo e eliminação do trânsito não autorizado no decorrer das provas, bem como a garantia da segurança dos participantes.
- O trânsito automóvel será cortado em toda a extensão do percurso, com a antecedência estipulada pelas entidades competentes. A reabertura do trânsito automóvel será feita três horas após a partida.
- A organização da prova disponibilizará aos participantes apoio médico com ambulâncias de pronto atendimento durante os percursos, partida e chegada das provas.
- Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no Serviço Nacional de Saúde, sob a responsabilidade do mesmo.
- A equipa médica terá autoridade para retirar qualquer participante que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais.
- Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar.
- Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.
- A Organização celebrou um seguro de Acidentes Pessoais para o dia da prova que cobre qualquer acidente de atletas não abrangidos pelo Seguro Desportivo ou Seguro Escolar (Decreto-Lei n.º 146, de 26 de abril de 1993).
- O seguro de provas desportivas cobre os riscos de morte ou invalidez permanente e despesas de tratamento constantes na respetiva apólice.
- A Organização da prova não se responsabiliza pelos atletas não federados que tenham qualquer contra indicação médica para a prática da corrida.

13. cedência dos direitos de imagem

- O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Centro e aos parceiros da prova, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

14. cedência dos dados de inscrição

- A Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Centro e os parceiros da prova, reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção.
- É concedida aos participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

15. cancelamento do evento

- O cancelamento da prova pode ocorrer 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.

16. aceitação

- Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.
- Com a inscrição, todos os participantes declaram aceitar o presente Regulamento.
- Para o esclarecimento de qualquer dúvida, ou para qualquer questão não prevista no presente regulamento, os participantes deverão entrar em contacto com a organização através do email: corrida.outubrorosa@ligacontracancro.pt
- Com a inscrição, todos os participantes declaram assumir o seguinte termo de responsabilidade:
- Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

- Com a inscrição, todos os participantes declaram aceitar o presente Regulamento.
- Para o esclarecimento de qualquer dúvida, ou para qualquer questão não prevista no presente regulamento, os participantes deverão entrar em contacto com a organização através do email: corrida.outubrorosa@ligacontracancro.pt
- Com a inscrição, todos os participantes declaram assumir o seguinte termo de responsabilidade:
 - a. Li e estou de acordo com o regulamento da 1.ª **Corrida Outubro Rosa** disponível em : ligacontracancro/corrida.outubrorosa
 - b. Estou ciente do meu estado de saúde e declaro estar física e psicologicamente capacitado para participar.
 - c. Assumo o compromisso de me abster de participar na 1.ª **Corrida Outubro Rosa**, caso as minhas condições de saúde se alterem após a inscrição.
 - d. Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.
 - e. Ao participar na 1.ª **Corrida Outubro Rosa**, autorizo, gratuita e incondicionalmente, que a Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Centro e os parceiros da prova utilizem a minha imagem. Através deste instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.
 - f. Participo na 1.ª **Corrida Outubro Rosa** de livre e espontânea vontade, isentando a Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Centro, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação na 1.ª **Corrida Outubro Rosa**, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).
- Os dados pessoais serão processados automaticamente nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Protecção de Dados da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se a exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que o atleta se inscreve.
- 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 estão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: corrida.outubrorosa@ligacontracancro.pt
- Todos os casos omissos neste Regulamento serão apreciados pela Organização e julgados pelo júri, com base no regulamento da F.P.A. e Comissão Nacional de Estrada e Corta-Mato.
- Para apoio técnico relacionado com a plataforma de inscrições, deverá contactar o +351 308 801 674 (apoio Lap2Go) ou enviar um e-mail para suporte@lap2go.com.
- Para apoio relacionado com a organização do evento, deverá contactar a organização do evento, o 808 910 132 ou enviar um e-mail para corrida.outubrorosa@ligacontracancro.pt
- Contactos telefónicos disponíveis de 2.ª a 6.ª feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

outros 17



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Centro

Corrida OUTUBRO rosa '26

