

CORRIDA POPULAR DA COSTA NOVA DO PRADO

Edição 2026



Av. 25 de Abril,
3830-044 Ílhavo

geralcmi@cm-ilhavo.pt
www.cm-ilhavo.pt
+(351) 234 329 600

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO 2026

1.º SUMÁRIO DO EVENTO

- 1.1. A Câmara Municipal de Ílhavo, com sede na Av. 25 de Abril, 3830-044 Ílhavo, irá promover, no próximo dia 27 de junho de 2026, uma corrida pedestre de 10.000 metros (10Km), designada por “Corrida Popular da Costa Nova do Prado”, destinada a atletas federados ou não, sem distinção de género ou nacionalidade, desde que devidamente inscritos.
- 1.2. Fará parte ainda uma Caminhada com cerca de 5,5 km aberta a toda a comunidade com partida na Vagueira (junto à rotunda da Pá Eólica) e seu término na Costa Nova e a “Corrida dos mais Pequenos” toda ela feita no percurso da prova principal, sem fins competitivos, com uma extensão de aproximadamente 500 metros.
- 1.3. A prova está integrada no programa da Semana Jovem 2026, promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo.
- 1.4. A Corrida Popular da Costa Nova do Prado terá a Certificação da World Athletics.

2.º REGRAS GERAIS DE PARTICIPAÇÃO

Poderão participar todos os interessados, sem distinção de género ou nacionalidade, desde que reúnam as condições necessárias (aptas para a prática do exercício físico) e estejam devidamente inscritos.

A Corrida Popular da Costa Nova do Prado é destinada a participantes de ambos os sexos, sendo 14 anos a idade mínima de participação no evento.

A “Corrida dos mais Pequenos” destina-se a crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 13 anos de idade, podendo cada criança ser acompanhada por um adulto no decorrer da prova, uma vez que a mesma não é competitiva.

A participação na caminhada está aberta a todos os interessados incluindo crianças (acompanhadas por um adulto), desde que reúnam as condições/capacidades físicas para a sua realização e que estejam devidamente inscritos.

3.º PROGRAMA, HORÁRIO E DISTÂNCIAS

Do programa consta uma prova diurna pedestre, com a distância de 10.000 metros (10km), com início pelas 19:00, com partida e chegada na frente do Mercado da Costa Nova do Prado.

É o seguinte o programa-horário geral do evento:

Sexta-feira - dia 26 de junho 2026 – dia que antecede o evento

17:00 – 20:30 – Abertura do secretariado da prova

Sábado – dia 27 de junho de 2026 – data do evento

10:30min - Abertura do secretariado da prova

12:30min - Encerramento do secretariado (período da manhã)

14:30min - Reabertura do secretariado da Prova e do bengaleiro

17:00min- Aquecimento (Aula)

17:00min - 1.º transporte para os caminhantes no sentido Costa Nova – Vagueira

17:30min - 2.º transporte para os caminhantes no sentido Costa Nova – Vagueira

18:00min - 3.º transporte para os caminhantes no sentido Costa Nova – Vagueira

18:00min - Encerramento do secretariado da prova

18:30min - Partida Caminhada Vagueira-Costa Nova do Prado – 5,5KM

18:30min – “Corrida dos mais Pequenos” (femininos) – 500 metros

18:35min – “Corrida dos mais Pequenos” (masculinos) – 500 metros

18:45min - Abertura das secções de partida da prova principal

19:00min - Corrida Popular da Costa Nova do Prado – 10 KM

19:45min – Início da cerimónia de entrega de prémios

19:30 – Reabertura do bengaleiro

20:30/20:45min - Transporte dos caminhantes no sentido Costa Nova – Vagueira

4.º PERCURSOS

4.1. A prova de 10 km tem partida e chegada frente ao Mercado Municipal da Costa Nova, percorrendo a Av. José Estevão;

4.2. O percurso da prova principal é de 10 km, aferidos pela Federação Portuguesa de Atletismo, percorridos em asfalto e estará assinalado com placas de sinalização, nomeadamente as que indicam cada quilómetro percorrido;

4.3. Para a prova de 10 km haverá controlos eletrónicos através de chips e controle de passagem no retorno.

4.4. A Caminhada não tem fins competitivos e tem uma extensão de aproximadamente 5,5 km com partida junto à rotunda da Pá Eólica na Vagueira e chegada à Costa Nova do Prado pela ciclovia, junto à Ria.

4.5. A “Corrida dos mais Pequenos” é feita toda ela num percurso de alcatrão, sem fins competitivos, com uma extensão de aproximadamente 500 metros.

5.º DURAÇÃO

A corrida Popular da Costa Nova do Prado terá uma duração máxima de uma hora e trinta minutos. Após este período de tempo, serão recolhidos os atletas que ainda se encontrem no percurso. Após a passagem do carro vassoura da prova, os participantes que se encontrem no percurso e pretendam continuar, ficarão sob sua própria responsabilidade e terão de obedecer às regras de trânsito do Código da Estrada em Portugal.

6.º INSCRIÇÕES

O período de inscrição decorre até às 23:59min do dia 21 de junho, sendo as inscrições pessoais e intransmissíveis, a não ser se devidamente autorizado pela organização.

6.1. As inscrições só podem ser realizadas online, sendo disponibilizada uma plataforma eletrónica para o efeito, estando sujeito aos seguintes valores:

DATAS	CORRIDA 10 KM	CAMINHADA 5,5 KM	CORRIDA DOS MAIS PEQUENOS
Até 15/05/2026	10€	5€	Gratuita
De 16/05/2026 a 31/05/2026	12,50€		
De 01 a 15/06/2026	15€		
De 16/06/2026 a 21/06/2026	18€		

NOTA: Aos preços apresentados acrescem taxas de processamento de inscrições online.

6.2. Todas as inscrições incluem a taxa de IVA em vigor em Portugal;

6.3. O limite total de participantes na corrida dos 10kms está inicialmente fixado em dois mil participantes, sendo que desse total a Caminhada estará limitada a 250 vagas e a “Corrida dos mais Pequenos” estará limitada a 125 vagas. Contudo, com a proximidade do evento e por razões de ordem logística, a organização reserva-se no direito de pode alterar o limite de participação inicialmente estipulado;

6.4. Não serão aceites inscrições por email ou telefone;

6.5. No momento da inscrição são enviadas por email as referências para pagamento (no caso de ter sido selecionado o método de pagamento por Multibanco);

6.6. Estão ainda disponíveis os meios de pagamento MB Way.

7.º CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

Após o pagamento da inscrição o sistema informático enviará, automaticamente, a confirmação da inscrição.

8.º CANCELAMENTO, CEDÊNCIA E ALTERAÇÕES DE INSCRIÇÕES

8.1. A inscrição é pessoal, sendo expressamente proibido a utilização de um dorsal de que não seja titular;

8.2. A organização, ainda assim, permite a alteração do titular do dorsal, podendo esta operação de transferência de titularidade, ser feita até à data limite de 20 de junho de 2026 após essa data já não será possível fazer alterações de inscrições;

8.3. A cedência de inscrição não dá direito a qualquer reembolso à pessoa que cede a inscrição;

8.4. Serão aceites pedidos de alteração de prova (Corrida 10kms, Caminhada) até 20 de junho, não havendo lugar a reembolso por parte da organização caso a inscrição a alterar seja mais cara do que a inscrição na prova pretendida. Caso a prova pretendida tenha um valor superior a inscrição anteriormente efetuada, ao participante será solicitado o valor da diferença entre o preço da inscrição, à data deste pedido, e o valor pago;

8.5. Não se realizam reembolsos de inscrições canceladas em momento algum.

9.º LEVANTAMENTO DE DORSAIS E KIT

9.1. O levantamento de dorsais e kits de participação será realizado no Relvado da Costa Nova do Prado, na seguinte morada: Av. Marginal José Estevão 236 3830 – 453 e decorre nos horários: Sexta-feira, 26 de junho de 2026, junto do local de partida e chegada da prova, frente ao mercado da Costa Nova, das 17:00 às 20:30horas.

Sábado, 27 de junho de 2026, junto do local de partida e chegada da prova, frente ao mercado da Costa Nova, das 10:30 às 12:30 e das 14:30 às 18:00 horas.

9.2. Para a Caminhada o levantamento dos dorsais e kit de inscrição é feito no mesmo local, na sexta-feira (entre as 17h00 e as 20h00) e no sábado (27 de junho) até às 16:30min. Após esse horário, o secretariado da Caminhada e respetivo levantamento de dorsais e kit de inscrição, passa a ser na Praia da Vagueira junto à zona de partida da Caminhada, das 17:30 às 18:15min.

9.3. Para a “Corrida dos mais Pequenos” o levantamento dos dorsais também será junto do secretariado da prova na sexta-feira entre as 17:00 e as 20:00 e no dia da prova entre as 10:30 e às 12:30 e das 14:30 às 18:00min.

NOTA IMPORTANTE: NÃO SERÃO ENTREGUES DORSAIS PARA ALÉM DOS HORÁRIOS INDICADOS.

9.4. Para o levantamento do dorsal o participante deverá ter atenção:

- A entrega dos dorsais será realizada mediante a apresentação do documento comprovativo do pagamento /inscrição. O atleta deverá ser portador do documento de identificação do titular para prova, em caso de dúvida, da idade ou da sua identificação. Na falta destes elementos não é possível o levantamento;

- O levantamento dos kits deverá ser feito individualmente. Só haverá levantamento de Kits por terceiros mediante apresentação do comprovativo de inscrição ou em alternativa das cópias dos documentos de identificação dos participantes, em papel ou suporte eletrónico;

- Após a prova não haverá entrega de Kits;

- Em caso de rutura de stock do tamanho de t-shirt solicitado será sugerido um tamanho alternativo.

- O dorsal recebido no Kit do atleta deverá ser afixado na parte frontal da camisola, e não poderá ser removido até que seja ultrapassada a linha de chegada.

10.º GUARDA-ROUPA

A organização irá disponibilizar um serviço de guarda roupa (recolha de equipamentos) para os participantes da Corrida Popular da Costa Nova do Prado.

10.1. No guarda-roupa poderão ser depositados pelos participantes os seus sacos devidamente identificados pelos próprios e recolhidos no final da prova;

10.2. Os sacos serão identificados com o número do dorsal do atleta, e devolvidos mediante apresentação do dorsal do atleta. Não se guardam objetos avulso (ex: casaco, capacete, telemóvel, etc.);

10.3. O equipamento só poderá ser entregue no saco fornecido pela organização;

10.4. A organização não assume qualquer responsabilidade pela eventual perda de bens;

10.5. A organização não se responsabiliza por sacos deixados na partida, em locais que não sejam os veículos destinados ao serviço do guarda-roupa.

10.6 O Guarda Roupa terá o seguinte horário: 27 de junho 2026 – abertura pelas 14:30 e fecho pelas 18:30. Reabertura pelas 19:30 e até às 20:30.

11.º IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES

11.1. Cada um dos participantes está obrigado a usar o dorsal colocado ao peito de forma bem visível, fixado nas pontas por alfinetes de dama, estes últimos fornecidos gratuitamente pela organização;

11.2. Pessoas sem dorsais colocados ao peito serão convidadas por membros da organização ou pelas forças policiais a abandonar o percurso da prova, estando-lhes vedado o acesso à reta da meta;

11.3. Os atletas participantes dos 10 km estão ainda obrigados a usar um chip de cronometragem inserido no próprio dorsal, não podendo dobrar, amassar ou rasgar o dorsal que contém o dispositivo, sob pena de não virem a ser cronometrados;

11.4. Os atletas participantes da “Corrida dos mais Pequenos” são obrigados a usar o dorsal, fornecido gratuitamente pela organização;

11.5. Não é obrigatória a devolução do dorsal nem do chip, ficando estes na posse do atleta;

11.6. A organização não se responsabiliza pela má utilização do chip, o que pode levar à não classificação do atleta;

11.7. No verso do dorsal deverá ser preenchida pelo participante a informação médica útil, em caso de acidente, nomeadamente: Contacto, alergias, medicação, ou outras informações consideradas úteis em caso de emergência. Aconselha-se vivamente o seu preenchimento.

12.º CLASSIFICAÇÕES

12.1. O controlo de tempos encerra uma hora e trinta minutos após o tiro de partida da prova principal;

12.2. Na eventualidade de um atleta não constar da classificação poderá contactar a organização a fim de a mesma poder ser verificada.

12.3. Haverá classificações por equipas na prova de 10 km, vence a equipa com menor pontuação, sendo que, ao lugar da classificação individual corresponde igual número de pontos para o somatório da equipa (primeiro lugar corresponde a um ponto, segundo lugar corresponde a dois pontos);

12.4. Em caso de igualdade pontual vence a equipa com o quarto atleta melhor classificado.

12.5. Haverá classificação por escalões na prova de 10 Km. Os escalões definidos são:

- ✓ F/M40 (idades entre os 40 e os 44 anos);
- ✓ F/M45 (idades entre os 45 e 49 anos);
- ✓ F/M50 (idades entre os 50 e os 54 anos);
- ✓ F/M55 (idades entre os 55 e 59 anos);
- ✓ F/M60 (idades superiores a 60 anos)

12.6. O escalão é considerado tendo por base a exata idade verificada no dia da prova.

12.7. Os atletas não podem acumular prémios, ou seja, recebem sempre o prémio com maior valor.

13.º CRONOMETRAGEM

13.1. A prova é cronometrada com sistema eletrónico – “chip”, que para ser lido o atleta deverá, obrigatoriamente, colocar o dorsal (que contém o chip) bem visível na frente do peito durante toda a prova em perfeito estado de conservação. Todos os participantes na prova deverão utilizar o chip fornecido ao atleta sendo este pessoal e intransmissível.

13.2. A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados resultante da má colocação do chip. Serão desqualificados todos os participantes que efetuem a prova com um chip de outro atleta, mais que um chip ou não tenham um dos controles intermédios.

14.º INFRAÇÕES E PUNIÇÕES

14.1. Nas provas cronometradas serão desclassificados todos os participantes que:

- a) não completem a totalidade do percurso;
- b) obstruam deliberadamente a progressão de outros atletas;
- c) participem com dorsais de outros participantes inscritos;
- d) participem com falsos dorsais (cópias de dorsal);
- e) tenham comportamentos antissociais no decorrer do evento, tais como injúrias, agressões, atitudes xenófobas, racistas, homofóbicas, etc.
- f) Adulterem os dados da inscrição (exemplo data de nascimento incorreta que lhes permita mudar de escalão etário);
- g) Controlo antidoping positivo realizado no âmbito do evento a que se refere este regulamento;

14.2. Os atletas infratores, serão desclassificados da prova.

15.º PRÉMIOS

15.1. Os participantes da prova de 10 quilómetros e da caminhada usufruem de:

- Camisola técnica alusiva ao evento;
- Medalha alusiva ao evento (atribuída a todos os participantes que participem na prova);
- Saco tipo mochila;
- Seguro desportivo.

15.2. Os participantes da “Corrida dos mais Pequenos” usufruem de:

- T-shirt;
- Medalha;
- Saco tipo mochila;
- Seguro desportivo;

15.3. Haverá troféus para os 3 primeiros classificados, masculinos e femininos, da classificação geral da prova de 10 km;

15.4. Haverá troféus para as 3 primeiras equipas da classificação coletiva;

15.5. A entrega de prémios está agendada para as 19h45min do dia do evento, junto do local de partida e chegada;

15.6. A falta de comparência na cerimónia de entrega de prémios implica a perda de quaisquer prémios que o atleta venha a receber decorrente da sua participação no evento, mantendo-se, contudo, a sua classificação;

15.7. A exceção do ponto anterior aplica-se a situações de força maior devidamente justificadas, como por exemplo motivos de saúde;

15.8. A lista de prémios individuais monetários atribuídos aos participantes da **Classificação Geral** masculina e feminina da prova de 10 km é a seguinte:

Geral	Masculinos	Femininos
1	100 €	100 €
2	80 €	80 €
3	50 €	50 €

15.9. Quanto aos escalões, são atribuídos os prémios monetários de acordo com a tabela abaixo. Considerar sempre a idade do atleta, à data da realização do evento:

Escalão	F/M40		F/M45		F/M50		F/M55		F/M60	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
1.º lugar	80€	80€	70€	70€	70€	70€	70€	70€	70€	70€
2.º lugar	50€	50€	40€	40€	40€	40€	40€	40€	40€	40€
3.º lugar	30€	30€	20€	20€	20€	20€	20€	20€	20€	20€

15.10. Os atletas não podem acumular prémios, ou seja, recebem sempre o prémio com maior valor.

15.11. Os prémios monetários serão pagos num prazo máximo de um mês após a prova;

15.12. A “Caminhada” e a “Corrida dos mais Pequenos” são considerados eventos não competitivos e por isso não estão sujeitos a escalonamento etário e classificação final.

16.º JURI DA PROVA

O Júri da prova é da responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

17.º SEGURO DESPORTIVO

17.1. Todos os atletas participantes, devidamente inscritos estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, conforme o estipulado por lei;

17.2. Todos os participantes, sem exceção, devem assegurar-se que se encontram física e psicologicamente aptos a participarem na prova em que se inscrevem.

18º ASSISTÊNCIA MÉDICA

18.1. Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Com a inscrição, assumem que se sentem fisicamente e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar;

18.2. A organização estruturou serviço de assistência médica, embora não se responsabilize por qualquer acidente que venha a verificar-se no decorrer desta prova desportiva;

18.3. Para uma melhor assistência médica, no caso de surgir algum problema de saúde durante o percurso, recomenda-se aos atletas que preencham, previamente, no verso do dorsal, o nome completo, contacto de emergência e eventuais detalhes médicos que julguem oportunos;

18.4. Haverá no decorrer da prova uma ambulância e bicicletas a acompanhar a prova que darão todo o apoio médico possível.

19.º ACOMPANHAMENTO

Para disciplinar os atletas e o trânsito de pessoas e veículos, ao longo da prova, haverá forças de ordem pública, voluntários identificados e elementos da organização a quem se deve prestar toda a colaboração.

20.º ABASTECIMENTOS

Os abastecimentos serão assegurados pela organização; existirá um abastecimento aos 5km, aproximadamente, assim como no final da prova.

21.º POLÍTICA DE CANCELAMENTO DO EVENTO

21.1. O cancelamento do evento pode ocorrer motivado por fatores externos à organização: Catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, etc;

21.2. No caso de não haver condições técnicas e/ou de segurança, ou razões de saúde pública que atentem contra a realização do evento, a organização reserva-se no direito de proceder ao seu adiamento;

21.3. Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado ou tenha havido alteração dos horários das provas, devido a circunstâncias alheias à vontade da organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas vermelhos da Proteção Civil), a organização não pode ser responsabilizada por quaisquer inconvenientes, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes;

22.º DIREITOS DE IMAGEM / DADOS PESSOAIS / RESPONSABILIDADE

22.1. Ao participar no evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais.

22.2. O participante, ao confirmar a sua inscrição, declara reconhecer e aceitar as presentes normas. Em caso de dúvida prevalece a decisão da organização.

22.3. Ao realizar a sua inscrição, o participante declara o seguinte: “Encontro-me em ótimo estado de saúde para participar na Corrida Popular da Costa Nova do Prado e excluo de toda a responsabilidade a organização e patrocinadores ou outras instituições participantes perante qualquer acidente ou lesão que possa sofrer antes, durante e/ou depois do evento desportivo, renunciando de já a qualquer ação legal em contra de qualquer uma das entidades mencionadas. Durante o decorrer da competição contribuirei no possível com a Organização para evitar acidentes pessoais”.

22.4. A organização recomenda a todos os participantes que procedam a uma avaliação médica antes do evento. Todos os participantes aceitam o risco decorrente da atividade desportiva.

23.º PROIBIÇÕES

Tendo em vista a segurança da prova não será permitida a participação de atletas, na prova principal, em bicicletas, acompanhados por animais, com carrinhos de bebé, skates, patins, scooters, ou quaisquer outros dispositivos motorizados, não podendo ainda os atletas transportar ou trazer consigo objetos ou substâncias proibidas suscetíveis de gerar ou possibilitar atos de violência.

24.º CASOS OMISSOS

Os casos omissos nas presentes normas de participação, serão resolvidos de acordo como Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

25.º LEGISLAÇÃO E JURISDIÇÃO

25.1. Os presentes Termos & Condições de utilização deste website estão sujeitos à legislação portuguesa em vigor no momento;

25.2. Qualquer conflito ou divergência de interpretação será submetida ao tribunal territorialmente competente. Se o utilizador residir fora de Portugal, ficam, desde já, convencionados como competentes os tribunais portugueses.