



## REGULAMENTO - 2026 -

*“A Festa de final de Verão”*

Dia 29 de agosto de 2026 pelas 16h00 realizar-se-á a **CORRIDA louROSA®** com partida e meta no Parque do Rio localizado na Avenida de Lourosa em Lourosa, Santa Maria da Feira, Aveiro.

40°58'50.0"N 8°33'08.3"W

<https://maps.app.goo.gl/zGcSSCu2Dhv1Fvz1A>

A **CORRIDA louROSA** é um evento que celebra o desporto, a saúde e o bem-estar num ambiente de alegria, partilha e convívio familiar. Mais do que uma atividade desportiva, é uma **festa para toda a comunidade**, pensada para **todas as idades e aberta a toda a população**, com muita música, dança e diversão.

O programa integra uma **corrida e caminhada de 5 km, exclusivamente femininas**, destinadas a todas as mulheres que queiram viver um momento ativo, descontraído e cheio de boa energia. Cada participante pode escolher o seu ritmo, correr, caminhar ou simplesmente aproveitar o percurso e o ambiente festivo.

Após a atividade desportiva, a festa continua para **toda a família** com um animado **convívio de final de verão**, repleto de momentos especiais:

- 🎈 Insufláveis para as crianças
- 🎵 Música ao vivo e DJ
- 💃 Dança e muita diversão
- 🍔 Espaço de convívio com comidas e bebidas

A iniciativa pretende **promover estilos de vida saudáveis**, reforçar os **valores da amizade, do bem-estar e da alegria de partilhar** momentos únicos com família e amigas, celebrando o final do verão de forma ativa e feliz.

**CORRIDA louROSA®** é uma atividade desportiva **exclusivamente feminina**, composta por uma **corrida** para quem gosta de sentir a energia do movimento e uma **caminhada** para quem prefere desfrutar do ambiente descontraído com as amigas e família.

A **inscrição é obrigatória** e tem um valor, destinado exclusivamente à **cobertura de custos logísticos, de segurança e materiais**. Cada participante inscrita recebe um **kit de participação**, reforçando o **carácter simbólico e inclusivo** da iniciativa.

Toda a organização cumpre as **normas legais aplicáveis aos eventos desportivos de carácter recreativo**, não homologados pela Federação Portuguesa de Atletismo, garantindo **segurança, acessibilidade e bem-estar** a todas as participantes.

A **Festa de Final de Verão - CORRIDA louROSA®** é uma organização da **Associação Obra do Frei Gil** e da **Câmara Municipal de Santa Maria da Feira**, com o apoio da **Junta de Freguesia de Lourosa**.

## I. HORÁRIOS

| Horário | Prova     | Distância |
|---------|-----------|-----------|
| 16h00   | Corrida   | 5 km      |
| 16h00   | Caminhada | 5 km      |

## II. KIT DE PARTICIPANTE

T-Shirt Técnica de Running

Toalha de mão/pousa pés

Medalha Finisher

Saco de Alças

Seguro + Dorsal

Cronometragem + Chip<sup>1</sup>

a) As imagens dos itens que constituem o Kit de Participante nas redes sociais e no site oficial da **CORRIDA louROSA®** são meramente ilustrativas, podendo existir variação de modelos, cores e layouts de acordo com a necessidade da organização da **CORRIDA louROSA®**.

b) Os itens do Kit de Participante poderão sofrer alterações em função de disponibilidade.

## III. PRÉMIOS CORRIDA

| POSIÇÃO | GERAL          | J/S   30+   35+   40+   45+   50+   55+   60+   65+   70+   75+   80+ |
|---------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1ª      | Troféu + 50€ * | Troféu                                                                |
| 2ª      | Troféu + 40€ * | Troféu                                                                |
| 3ª      | Troféu + 30€ * | Troféu                                                                |
| 4ª      | Troféu + 20€ * | * Valor em cartão Pingo Doce (não pode ser trocado por dinheiro)      |
| 5ª      | Troféu + 10€ * |                                                                       |

a) 1º 2º e 3º Lugar por equipas: Troféu (ordem inversa à soma dos lugares dos primeiros 3 atletas).

b) Equipa com mais elementos inscritos: Troféu.

---

<sup>1</sup> Corrida

## IV. INSCRIÇÕES

### INSCRIÇÃO PREMIUM

( Camisola Oficial Premium + Inscrição + Kit Completo )

*Corte*  
FEMININO



| DATA LIMITE | CORRIDA                                                | CAMINHADA |
|-------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| ATÉ ESGOTAR | 23,70€<br>( inscrição individual ou em equipa online ) |           |

### INSCRIÇÃO NORMAL

( Inscrição + Kit Completo )

| Nº DA INSCRIÇÃO | CORRIDA/CAMINHADA | KIT EM CASA                                                                 |
|-----------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 0001 - 0500     | 10,00€            | Acresce<br>10€<br>( custo associado ao<br>envio do Kit de<br>Participante ) |
| 0501 - 1000     | 10,50€            |                                                                             |
| 1001 - 1500     | 11,00€            |                                                                             |
| 1501 - 2000     | 11,50€            |                                                                             |
| 2001 - 2500     | 12,00€            |                                                                             |
| 2501 - 3000     | 12,50€            |                                                                             |

- a) As Inscrições são limitadas a 3.000 (três mil) participantes.
- b) Na corrida da **CORRIDA louROSA®** podem participar atletas a nível individual e/ou inscritas em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.
- c) Apenas mulheres com 18 anos ou mais podem participar na corrida da **CORRIDA louROSA®**.
- d) Na caminhada da **CORRIDA louROSA®** a participação a menores de 18 anos é apenas permitida sendo acompanhada por um adulto.
- e) Todas as interessadas em participar na corrida ou na caminhada da **CORRIDA louROSA®** têm que fazer as inscrições através do site oficial da **CORRIDA louROSA®**.
- f) As inscrições realizadas dispõem de 72 horas para efetuar o pagamento. Após estas 72 horas as inscrições ficam automaticamente canceladas.
- g) Todas as interessadas em receber o Kit de Participante em casa (exclusivamente para quem não vai participar na caminhada nem na corrida da **CORRIDA louROSA®** e resida a mais de 99Km do local do evento), têm que contactar a organização através do endereço de email [geral@corridarosa.com](mailto:geral@corridarosa.com) antes de efetuar a inscrição. Estejam cientes de que serão responsáveis pelo custo dos portes de envio.
- h) As inscrições terminam assim que seja atingido o limite de participantes. No entanto, a organização poderá a qualquer momento suspender as inscrições ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis sem aviso prévio.
- i) A organização não solicita o tamanho da T-Shirt Técnica de Running pretendido no momento que se efetua a inscrição.
- j) Os pedidos de cancelamento não terão direito a reembolso do valor da inscrição.
- k) No caso de lesão ou doença, a organização devolverá 50% do custo da inscrição, sendo necessário o envio do pedido de cancelamento da mesma acompanhado de certificado médico válido, para [geral@corridarosa.com](mailto:geral@corridarosa.com). Os pedidos serão aceites até 5 dias antes da realização do evento para todas as inscrições realizadas nos prazos regulares.

**l)** O pedido de cedência da inscrição a um terceiro participante tem de ser efetuado por e-mail para [geral@corridarosa.com](mailto:geral@corridarosa.com), através do mesmo endereço de e-mail que consta na inscrição.

**m)** A cedência de inscrição não dá direito a qualquer reembolso à pessoa que cede a inscrição.

## **V. ENTREGA DOS KITS DE PARTICIPANTE**

**a)** Documentação necessária para levantamento dos Kits de Participante:

- Confirmação da inscrição;
- Documento de identificação pessoal (*Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte*).

**b)** A distribuição dos Kits de Participante será feita em horário e local a designar pela organização nas redes sociais e no site oficial da **CORRIDA louROSA®**.

**c)** O envio dos Kits de Participante por CTT para quem solicitou no momento da inscrição (exclusivamente para quem não vai participar na caminhada nem na corrida da **CORRIDA louROSA®** e resida a mais de 99Km do local do evento) será feito durante o mês de setembro.

**d)** Não serão enviados Kits de Participante através dos CTT para quem vier participar na caminhada ou na corrida da **CORRIDA louROSA®**.

**e)** Não serão entregues Kits de Participante em nenhum outro momento para além dos designados nas alíneas **b)** e **c)** do ponto **V**.

**f)** O stock das T-Shirts Técnicas de Running é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá à participante um tamanho alternativo.

**g)** Em caso de rutura total do stock das T-Shirts Técnicas de Running, a organização compromete-se a enviar à posteriori a respetiva T-Shirt Técnica de Running às participantes.

**h)** Caso se verifique rutura de stock em alguma cor da Toalha, a organização proporá à participante uma cor alternativa.

i) Em caso de ruptura total do stock das Toalhas, a organização compromete-se a enviar à posteriori a respetiva Toalha às participantes.

## VI. INFORMAÇÕES GERAIS

a) As atletas participantes devem assegurar-se que não existe qualquer contra indicação médica para a prática da corrida ou caminhada.

b) É obrigatório o uso do dorsal tanto na corrida como na caminhada da **CORRIDA louROSA®**. Quem não tiver o dorsal visível no peito, será convidada a abandonar o percurso.

c) Sem dorsal, não terão acesso ao abastecimento líquido durante nem no final da **CORRIDA louROSA®**.

d) No final, apenas as participantes que apresentarem o Dorsal terão acesso ao funil de chegada para receber a Medalha Finisher.

e) Haverá pontos de controlo ao longo do percurso para garantir a segurança de todas as participantes.

f) A participante, ao efetuar a inscrição, beneficia de um seguro de acidentes pessoais válido durante a realização do evento. O seguro funciona em regime de reembolso das despesas médicas suportadas pela participante, desde que devidamente comprovadas, até ao limite do capital seguro contratado. Para efeitos de validação do sinistro, é obrigatório o envio à seguradora de toda a documentação clínica relevante, nomeadamente prescrições médicas, relatórios clínicos com referência expressa ao sinistro e relatórios de exames complementares de diagnóstico, bem como a respetiva atualização sempre que aplicável.

g) Em caso de sinistro, a participante deverá contactar a organização, a fim de que esta promova o devido encaminhamento junto da seguradora, devendo a respetiva participação ser efetuada no prazo máximo de 5 (cinco) dias úteis após a ocorrência.

h) Compete exclusivamente à seguradora a averiguação dos factos apresentados e a decisão sobre o deferimento ou indeferimento do pedido de ativação do seguro, nos termos da apólice contratada.

i) A apólice funciona em regime de reembolso. A participante deverá proceder ao pagamento direto das despesas à entidade prestadora de cuidados de saúde e, posteriormente, enviar à seguradora a respetiva fatura e comprovativo de pagamento. Apenas após a receção destes documentos poderá ser processado o reembolso, nos termos e limites contratados.

j) Não se encontram cobertas pela apólice as despesas ou perdas decorrentes de perda salarial resultante de baixa médica.

k) Na Corrida compete aos fiscais de percurso, juízes de partida e de chegada e organização anotarem e desclassificarem as atletas que desrespeitarem o percurso.

l) Os Juízes da prova são da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

m) Esta prova é cronometrada pela empresa lap2go, através de chip - sistema eletrónico de deteção que se encontra no dorsal. Todas as participantes inscritas na Corrida e na Caminhada da **CORRIDA louROSA®** devem utilizar obrigatoriamente o dorsal fornecido no Kit do Participante.

**O dorsal é de uso pessoal e intransmissível, devendo ser colocado na parte frontal do tronco (peito), de forma totalmente visível, sem estar dobrado ou coberto, conforme estipulado na Regra 5.5 das Competition Rules da World Athletics.** Esta colocação é essencial, uma vez que o chip de cronometragem se encontra colado no próprio dorsal, sendo necessário para garantir o correto registo do tempo de cada participante. A utilização indevida do dorsal poderá levar à desclassificação da participante.



n) A cronometragem efetuada na Corrida tem carácter meramente informativo, não tendo qualquer valor federativo, classificativo oficial ou efeito para rankings nacionais ou internacionais.

o) Os elementos de fixação do dorsal ao equipamento não serão fornecidos pela organização.

p) Reservamos-mos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da organização da **CORRIDA louROSA®**. Nestes casos, a organização da **CORRIDA louROSA®** informa as participantes o mais atempadamente possível.



**q)** Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado e alteração dos horários das provas, devido a circunstâncias alheias à vontade da organização da **CORRIDA louROSA®** (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil), a organização da **CORRIDA louROSA®** não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelas participantes.

**r)** Ao participar no evento, a declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem à organização da **CORRIDA louROSA®**. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

**s)** Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização.

**t)** Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

**u)** A Organização está disponível para o esclarecimento de dúvidas, através de email.

## **VII. Contacto**

[geral@corridarosa.com](mailto:geral@corridarosa.com)

## **VIII. Site Oficial**

[www.corridarosa.com](http://www.corridarosa.com)

## **IX. Facebook**

[www.facebook.com/corridarosa](https://www.facebook.com/corridarosa)

## **X. Instagram**

[www.instagram.com/corridarosa.portugal](https://www.instagram.com/corridarosa.portugal)