



Regulamento

- O Grupo Desportivo “3 Santos Populares” leva a efeito no dia 4 de outubro de 2026 o XXVIII Grande Prémio de Atletismo 3 Santos Populares / 3.ª Corrida da Esperança Aristides De Sousa Mendes.
- Trata-se de uma prova aberta, onde podem participar atletas federados, não federados, populares, individuais, etc.
- As inscrições devem ser feitas através da plataforma LAP2GO.
- **Escalões:**
 - Juvenis (M/F)
 - Juniões (M/F)
 - Sêniores (M/F)
 - Veteranos Masculinos: M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65
 - Veteranos Femininos: F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65
- A prova principal terá a distância aproximadamente de 10.700 metros para Juniores, Sêniores e Veteranos.
- Para os Juvenis a prova terá a distância de 4500 metros.
- **Locais de partidas:**
 - Prova principal: Casa/Museu Aristides De Sousa Mendes
 - Prova Juvenis: Junto à Câmara Municipal de Carregal Do Sal
- **Local de Chegada:**

Sede do Grupo Desportivo 3 Santos Populares na Póvoa de Santo Amaro – Carregal do Sal.
- **Horários:**
 - Prova principal: 10 horas
 - Prova dos Juvenis: 10:15 horas
- Haverá autocarros para transporte dos atletas da chegada para a partida a partir das 8:15h.
- Haverá abastecimento de líquidos durante a prova e no final da prova;

GRUPO DESPORTIVO “3 SANTOS POPULARES”



- Haverá forças de segurança (GNR) a disciplinar o trânsito e duas ambulâncias dos Bombeiros voluntários de Carregal do Sal e Cabanas de Viriato que dará apoio em caso de necessidade;
- Haverá um seguro para atletas que não sejam federados ou que não tenham qualquer seguro desportivo (tendo que referirem no ato da inscrição o nome completo, o n.º de cartão de cidadão e a data de nascimento);
- A aptidão física dos atletas é da responsabilidade dos mesmos;
- Os atletas que prejudiquem intencionalmente os adversários com empurrões, rasteiras, que alterem o percurso ou que sejam acompanhados por alguém alheio à prova, serão penalizados com a desclassificação;
- Haverá banhos disponíveis no Gimnodesportivo de Parada;
- **Levantamento de dorsais:** Na sede do clube (antiga escola primária) na Póvoa de Santo Amaro – Carregal do Sal (local da chegada das provas);
 - 3 de outubro de 2026 das 15h às 18h;
 - 4 de outubro de 2026 das 7.30h às 9h.
 - Se os atletas quiserem levantar os dorsais no dia da prova na partida, tem de mandar email à organização a fazer esse pedido e esperarem pela resposta de confirmação;
- **Prémios:**

Geral Masculinos

1.º Lugar	➔	300 €
2.º Lugar	➔	250 €
3.º Lugar	➔	200 €
4.º Lugar	➔	150 €
5.º Lugar	➔	100 €
6.º Lugar	➔	50 €
7.º Lugar	➔	40 €
8.º Lugar	➔	30 €
9.º Lugar	➔	20 €
10.º Lugar	➔	10 €

Geral Femininos

1.º Lugar	➔	300 €
2.º Lugar	➔	250 €
3.º Lugar	➔	200 €
4.º Lugar	➔	150 €
5.º Lugar	➔	100 €
6.º Lugar	➔	50 €
7.º Lugar	➔	40 €
8.º Lugar	➔	30 €
9.º Lugar	➔	20 €
10.º Lugar	➔	10 €

GRUPO DESPORTIVO “3 SANTOS POPULARES”



Haverá também prémios por escalões:

- 1.º Lugares → 30 € + troféu
- 2.º Lugares → 20 € + troféu
- 3.º Lugares → 10 € + troféu

- Valor das Inscrições:

- 1.ª fase – 13 €

- 2.ª fase – 15 €

- Todas os atletas que participarem na prova terão direito a uma bifana e a uma bebida depois da entrega de prémios.
- Todos os atletas inscritos até à data limite de inscrição terão direito a uma T-shirt.

Caminhada:

- Partida e chegada na Sede do Clube 3 Santos Populares, Póvoa de Santo Amaro;
- Inscrições na Lap2go;

Valor das Inscrições:

- 1.ª fase – 10€

- 2.ª fase – 13€

- Inscrição inclui: T-shirt, bifana e uma bebida.

Contactos da organização:

email: gd_3santospopulares@hotmail.com

Contato: 961107946