



# REGULAMENTO

1. A Organização "Os Falta d'Ar" leva a efeito no dia **10 de Maio de 2026**, pelas **09:00h**, a **39ª Meia Maratona de Cortegaça** e a Corrida **"Os Falta d'Ar"** de 10Km.
2. Poderão participar todos os atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados. A Organização desta prova não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.
3. A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.
4. O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: Catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.
5. A Organização, em colaboração com a Guarda Nacional Republicana, impedirá o trânsito rodoviário durante a prova e em todo o seu percurso. Esporadicamente, em troços de trânsito condicionado, os atletas deverão efetuar o trajeto pela direita da faixa de rodagem, no sentido da prova. A Organização garante a presença e acompanhamento aos atletas que necessitem de assistência médica/ambulatório, com a presença dos bombeiros locais.
6. Os percursos encontram-se aferidos e certificados pela Federação Portuguesa de Atletismo e em conformidade com as regras da World Athletics para efeitos de homologação de recordes nacionais, europeus, mundiais ou outros que sejam reconhecidos por esta entidade. A prova encontra-se inscrita no global calendar da World Athletics.
7. As classificações serão obtidas através de cronometragem eletrónica. As classificações não contemplarão participantes com tempo oficial superior a 3 horas (Meia Maratona) e 2 horas (10km).
8. Poderão participar atletas com comprovada aptidão física, em função do esforço previsto para a distância de Meia-Maratona ou 10km.

**9.** A Meia-Maratona de Cortegaça irá realizar-se com o seguinte programa-horário e respetivos escalões etários:

Evento	Escalões	Horário
Corrida 10 km Os Faltas d'Ar Cortegaça	Geral (M/F)	09.00h
	Veteranos M40 / M50	
	Veteranas F40 / F50	
Meia Maratona 21 km	Séniores (M/F)	09.15h
	Veteranos M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M60+	
	Veteranas F35 / F40 / F45 / F50 / F55 / F60+	
Caminhada	Escalão Único	09.20h

**Nota:** as idades dos veteranos acima mencionadas referem-se ao dia da prova.

**10.** As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (Individual e Coletivo), que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro (para atletas não federados). As inscrições estão limitadas a **1500** atletas na Meia Maratona, **600** nos 10Km e **400** na caminhada.

As inscrições poderão ser feitas em: <https://lap2go.com/pt/event/meia-cortegaca-2026>

**A)** Por definição, cada atleta só pode participar no seu próprio escalão. Os atletas Veteranos que desejem correr no escalão de Sénior terão de efetuar o pedido de alteração de escalão no momento de inscrição. **No dia do evento não serão efetuadas trocas de escalões.**

O valor das inscrições e respetivos períodos temporais para efetuar as inscrições será o seguinte:

	De <b>28/11/2025</b> a <b>31/12/2025</b>	De <b>01/01/2026</b> a <b>28/02/2026</b>	De <b>01/03/2026</b> a <b>30/04/2026</b>	De <b>01/05/2026</b> a <b>07/05/2026</b>	De <b>08/05/2026</b> a <b>09/05/2026</b> <b>12:00h</b>
Meia Maratona 21 km	16€	18€	20€	22€	30€
Corrida 10 km Os Faltas d'Ar Cortegaça	12€	14€	16€	18€	20€
Caminhada	7€	7€	7€	7€	10€

\* Qualquer valor ou taxa desportiva, que possa vir a ser aplicada por parte da Federação Portuguesa de Atletismo, acrescerá na sua totalidade ao valor da inscrição acima, sendo da responsabilidade de cada atleta inscrito o respetivo pagamento. Neste caso, a inscrição só será válida após o pagamento do valor total da inscrição.

**B)** Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. A referência multibanco tem de ser paga em 72 horas (3 dias), regularizando o pagamento. Após este período de 72 horas a inscrição é anulada. Quando o pagamento é efetuado (dentro do referido período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento.

**11.** Os clubes/atletas são responsáveis pela veracidade das suas declarações.

**12.** Serão possíveis inscrições de última hora, entre o dia 07/05/2026 e as 12h00 do dia 09/05/2026. Nestas inscrições, não será possível a emissão de dorsal personalizado com o nome do atleta. Estas inscrições têm que se encontrar pagas no momento do levantamento do dorsal, e podem ser pagas por mbway ou em numerário no secretariado.

**13.** A entrega de DORSAIS será efetuada no Secretariado do Evento, nas datas:  
Sábado 09 de Maio das 09:30 às 12:30 e das 14:00 às 19:00 | Domingo da Prova 10 de Maio das 07h00 às 08h30.

**Secretariado:** Instalado junto à Capela de Nossa Senhora da Nazaré - Praia de Cortegaça | Ovar

**14.** Para que possam ser classificados, os atletas deverão competir com dorsal no peito (de forma visível) não sendo autorizado a manipulação do chip colado nas costas do dorsal.

**15.** Existirão classificações individuais, na Meia Maratona e nos 10Km.

Os prémios não são acumuláveis, isto é, será entregue sempre o maior prémio.  
A Organização atribui prémios pecuniários, com a seguinte distribuição:

**Meia Maratona - 21 km**

	<b>Geral</b> M/F	<b>Séniores</b> M/F	<b>35</b> M/F	<b>40</b> M/F	<b>45</b> M/F	<b>50</b> M/F	<b>55</b> M/F	<b>60</b> M/F
1º	750€	75€	75€	75€	75€	75€	75€	75€
2º	450€	50€	50€	50€	50€	50€	50€	50€
3º	300€	30€	30€	30€	30€	30€	30€	30€
4º	225€	—	—	—	—	—	—	—
5º	180€	—	—	—	—	—	—	—
6º	150€	—	—	—	—	—	—	—
7º	105€	—	—	—	—	—	—	—
8º	75€	—	—	—	—	—	—	—
9º	60€	—	—	—	—	—	—	—
10º	30€	—	—	—	—	—	—	—

**Corrida Os Falta d'Ar - 10km**

	<b>Geral</b> M/F	<b>40</b> M/F	<b>50</b> M/F
1º	100€	50€	50€
2º	75€	30€	30€
3º	50€	20€	20€

**16.** Os prémios não reclamados aquando da cerimónia de entrega não serão atribuídos. Os prémios serão pagos até 30 dias depois do evento, quando acompanhados dos respetivos elementos pessoais e fiscais do atleta premiado (BI/CC, NIF).

**A) Os prémios estão sujeitos à retenção de IRS à taxa em vigor.**

**17.** A entrega dos prémios será feita apenas aos atletas premiados, mediante a apresentação obrigatória de um documento de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e Cartão de Contribuinte);

**18.** É rigorosamente proibido o acompanhamento de atletas por qualquer veículo com ou sem motor. A não observância desta determinação implicará a imediata desclassificação do atleta. O mesmo acontece com os que durante a sua prova sejam acompanhados por um técnico, dirigente ou entidade relacionada ao próprio atleta, que não se encontrem inscritos no evento.

**19.** Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

**20.** Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível.

**21.** É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa, bem como a inscrição pontual de um atleta numa equipa diferente daquela em que se encontra federada.

**22.** A prova terá abastecimentos em suficiência, segundo as regras internacionais para provas de meia-maratona. Por esse motivo, o abastecimento dos atletas fora das zonas demarcadas implica a sua desclassificação.

**23.** Qualquer reclamação ou protesto, terá de ser apresentada por escrito, obrigatoriamente feito em papel timbrado do clube, ao júri da prova, até 15 minutos após o final da mesma, juntando a quantia de 100€ (cem euros), a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

A Organização constituirá um júri de recurso para apreciação das possíveis reclamações, devendo ser composto por elementos do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

**24.** O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas fotografias/filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

**25.** Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

