



REGULAMENTO

04 DE JANEIRO DE 2026

1. INTRODUÇÃO

A 11ª São Silvestre de Espinho, a realizar no dia 4 de janeiro de 2026 às 10h00, é composta por 3 provas: uma corrida de 10km, uma caminhada de 5km, e uma prova para crianças com aproximadamente 300 metros. Para segurança de todos os participantes, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, patins, skate ou acompanhados por animais.

2. ORGANIZAÇÃO

A São Silvestre de Espinho é um evento organizado pela Camara Municipal de Espinho e pelo Running Espinho, contando ainda com as seguintes entidades:

- Polícia de Segurança Pública (P.S.P.);
- Guarda Nacional Republicana (GNR)
- Associação de Atletismo de Aveiro;
- Bombeiros do Concelho de Espinho.

3. DATA, HORA E LOCAL

A 11ª Edição da São Silvestre de Espinho realiza-se no dia 4 de janeiro de 2026, pelas 10h00, com partida e chegada na Câmara Municipal de Espinho.

4. PROVAS

4.1 Corrida de 10 km. A prova de 10km é cronometrada, tem um limite máximo de 2.400 participantes e está aberta a todos os atletas federados e não federados que tenham completado 18 anos ao dia da prova. A iniciar às 10h00.

4.2 Caminhada. A Caminhada, de aproximadamente 5km, tem início às 10h10, no mesmo local, não tem carácter competitivo e tem limite máximo de 500 participantes.

4.3 São Silvestre Kids. Prova para crianças entre os 4 e os 12 anos. Realiza-se às 09h15 e tem uma distância aproximada de 300 metros, sem fins competitivos e limitada a 100 participantes. As crianças podem ser acompanhadas por um adulto enquanto realizam o percurso, uma vez que esta corrida não é competitiva.

5. PERCursos

Os percursos definidos para cada uma das provas, serão apresentados brevemente.

6. ABASTECIMENTOS

Na 11ª São Silvestre de Espinho haverá dois pontos de abastecimentos: um durante o percurso e outro na meta. O abastecimento da Caminhada é feito no local de chegada.

7. DURAÇÃO

Este evento tem a duração máxima de 2 horas, terminando às 12h00.

8. ANIMAÇÃO

São várias as surpresas ao longo do percurso, com animação por parte várias coletividades da cidade de Espinho, em pontos estratégicos, de forma a apoiar e motivar os atletas para esta São Silvestre.

9. INSCRIÇÕES

9.1 A inscrição na 11ª São Silvestre de Espinho é obrigatória, pessoal e intransmissível. As inscrições são realizadas na plataforma da Lap2go, <https://lap2go.com>, e estão sujeitas às seguintes taxas, de acordo com a intenção de ter camisola do evento ou não. O preço varia com o número de inscritos no evento.

9.2 Inscrição sem camisola

Corrida		Caminhada		São Silvestre Kids	
Fase	Preço	Fase	Preço	Fase	Preço
Promocional Extra 0 – 299	8€	Promocional Extra 0 – 49	5€	Promocional Extra 0 – 24	1€
Fase 1 300 – 599	10€	Fase 1 50 – 99	8€	Fase 1 25 - 49	1€
Fase 2 600 – 999	12€	Fase 2 100 – 249	10€	Fase 2 50 - 74	2€
Fase 3 1.000 – 1.500	14€	Fase 3 250 - 300	12€	Fase 3 75 - 100	2€

9.3 Inscrição com camisola

Corrida		Caminhada	
Fase	Preço	Fase	Preço
Promocional Extra 0 – 199	12€	Promocional Extra: 0 – 49	8€
Fase 1 200 – 399	15€	Fase 1 50 – 99	11€
Fase 2 400 – 699	17€	Fase 2 100 – 149	13€
Fase 3 700 - 900	20€	Fase 3 150 - 200	15€

9.4 A organização poderá, a qualquer momento, suspender os prazos ou ainda limitar o número de inscrições do evento em função de necessidades, disponibilidades técnicas ou estruturais, sem aviso prévio.

9.5 Às inscrições realizadas a partir do dia 31 de dezembro de 2025 não garantimos a personalização do dorsal. As inscrições de última hora, ou seja, de dia 1 a 4 de janeiro de 2026, são realizadas junto do Secretariado da prova.

10. SECÇÕES DE PARTIDA

10.1 Os atletas da prova 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:

- Elite – menos de 36 minutos;
- Bloco A – menos de 40 minutos;
- Bloco B – entre 40 e 50 minutos;
- Bloco C – mais de 50 minutos;
- Bloco D – Caminhada.

10.2 A inscrição no Bloco de partida da Elite implica que os atletas façam prova do seu tempo na distância dos 10km, obtido nos últimos dois anos e com marca inferior a 36 minutos. O envio desse comprovativo terá que ser realizado para o e-mail da organização: saosilvestreespinho@gmail.com até 31/12/2025.

11. PRÉMIOS E ESCALÕES

11.1 Na prova de 10 km consideram-se os seguintes prémios masculinos e femininos, para a classificação geral:

Classificação Geral	M/F
1º Lugar	300€ + troféu
2º Lugar	200€ + troféu
3º Lugar	100€ + troféu
4º Lugar	75€ + troféu
5º Lugar	50€ + troféu

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

Escalões	Sub 23 (18-23 anos)	Seniores (24-39 anos)	Vet 1 M/F (40-49 anos)	Vet 2 M/F (50-59 anos)	Vet 3 M/F (+60 anos)
1º Lugar	Voucher 75€	Voucher 75€	Voucher 75€	Voucher 75€	Voucher 75€
2º Lugar	Voucher 50€	Voucher 50€	Voucher 50€	Voucher 50€	Voucher 50€
3º Lugar	Voucher 25€	Voucher 25€	Voucher 25€	Voucher 25€	Voucher 25€

11.3 Os atletas não podem acumular prémios, ou seja, recebem sempre o prémio com maior valor. Os prémios serão pagos no prazo máximo de 30 dias após a realização da prova, quando acompanhados dos elementos pessoais e fiscais do atleta premiado (BI/CC e NIF). Os prémios estão sujeitos à retenção de IRS à taxa em vigor. Os prémios sob a forma de voucher, não estão sujeitos a imposto.

11.4 O voucher a ser utilizado é enviado pela organização em formato digital e tem validade até 30/06/2026.

12. KIT DE PARTICIPAÇÃO

12.1 O Kit de Participação será entregue na **Praça Progresso, R. 35 197, Espinho**, nos seguintes horários:

- **2 de janeiro, das 16h00 às 21h00**
- **3 de janeiro, das 09h00 às 21h00**
- **4 de janeiro, apenas por reserva para atletas que vivem a mais de 25km para o email reservas.saosilvestreespinho@gmail.com**

12.2 Não serão entregues kits em nenhum outro momento para além dos acima apresentados.

12.3 Para o levantamento do Kit, cada participante tem que se fazer acompanhar pelo seu documento de identificação (BI ou CC), bem como pelo comprovativo da inscrição com o número do dorsal.

12.4 Apenas os participantes da São Silvestre de Espinho que efetuaram **inscrição com camisola incluída**, terão direito a uma t-shirt técnica. Os tamanhos serão distribuídos de acordo com o pedido efetuado ao balcão, aquando do levantamento do Kit e mediante disponibilidade. Caso alguns dos tamanhos da t-shirt esgotar, a organização irá propor um tamanho alternativo.

12.5 Todos os participantes que efetuaram inscrição **sem camisola incluída**, não terão direito a T-Shirt técnica.

12.6 Nos preços especiais para inscrições e equipas, grupos ou outras entidades, realizados através de protocolo com a organização, considera-se a modalidade "Inscrição SEM CAMISOLA".

12.7 O dorsal fornecido no Kit de Participação é de utilização obrigatória durante a prova. O dorsal é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado na parte frontal da t-shirt.

13. CLASSIFICAÇÕES

13.1 A Corrida de 10 km terá classificações individuais para atletas.

13.2 Todos os atletas que realizam a prova têm no seu Kit um chip de cronometragem, que é de uso obrigatório, é pessoal e intransmissível. A leitura do chip apenas ocorrerá caso este seja colocado de forma correta.

13.3 A organização não se responsabiliza pela falha na leitura dos chips, resultante da má colocação dos mesmos.

13.4 Existirão duas ou mais passagens de controlo eletrónico para fiscalização do cumprimento do percurso. O não cumprimento dessas passagens, salvo algum erro eletrónico da empresa de cronometragem, resultará na desclassificação do atleta. Poderá ser pedido comprovativo da atividade com recurso do relógio.

13.5 A Caminhada de 5 km e a São Silvestre Kids, não são cronometradas, ou seja, não têm fins competitivos.

14. MEDALHA

Todos os participantes da São Silvestre de Espinho e da São Silvestre Kids, que concluíam a sua prova, recebem uma medalha de participação.

15. GUARDA-ROUPA

Não existirá guarda-roupa, pelo que a organização não assume qualquer responsabilidade pela eventual perda de bens.

16. BALNEÁRIO

Será disponibilizado balneário em local a definir.

17. DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

O Diploma de Participação estará disponível no site da Lap2go para todos os participantes dos 10 km da São Silvestre de Espinho.

18. JURI

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

19. INFRAÇÕES

A organização desclassificará todos os atletas que:

1. Falsifiquem qualquer elemento relativo à inscrição;
2. Não se apresentem no local de partida;
3. Não efetuem o percurso na sua totalidade;
4. Não utilizem o dorsal colocado corretamente e visível;
5. Não utilizem o chip da prova;
6. Corram com o dorsal e/ou chip de outro atleta;
7. Não respeitem as regras da organização;
8. Manifestem comportamentos antidesportivos;
9. Não respeitem as regras de segurança, os restantes atletas, o público, os voluntários e o staff da prova.

20. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

20.1 Cabe às entidades competentes a gestão, planeamento, controlo e eliminação do trânsito não autorizado no decorrer das provas. O trânsito automóvel será cortado, em toda a extensão do percurso, com a antecedência estipulada.

20.2 A assistência médica será colocada durante todo o percurso da prova. Apenas poderão circular as viaturas que tenham identificação da organização, as viaturas da P.S.P., dos Bombeiros e do INEM.

20.3 A equipa médica terá autoridade para retirar da prova qualquer participante que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais.

21. SEGURO DESPORTIVO

21.1 A organização da prova fará um seguro desportivo nominal a todos os participantes, de acordo com o regime jurídico de seguros desportivos obrigatórios (Decreto-Lei nº 10/2009).

21.2 Em caso de sinistro, o atleta deverá contactar a organização para que esta diligencie o encaminhamento para a seguradora. Para dar início a um processo é necessário que o atleta seja atendido pela equipa que faz o acompanhamento médico durante o evento, sem prejuízo de o atleta ser mais tarde encaminhado para outra unidade de emergência médica.

21.3 É reservada à seguradora a averiguação dos factos apresentados e respetiva atuação em conformidade no diferimento ou não do pedido de ativação do seguro.

22. ACEITAÇÃO

22.1 Ao efetuarem a inscrição, todos os atletas aceitam o que está descrito neste 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 do evento através do seguinte e-mail: saosilvestreespinho@gmail.com.

22.2 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 de quaisquer responsabilidades a organização da prova e seus parceiros.

23. PROTEÇÃO DE DADOS

23.1 Os dados pessoais recolhidos aquando da inscrição, são tratados e mantidos de forma segura, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, destinando-se à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve, nomeadamente para validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados e classificações.

23.2 Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento, bem como comunicações de eventos futuros.

23.3 Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail para saosilvestreespinho@gmail.com.

24. DIREITOS DE IMAGEM

O atleta, ao proceder à inscrição, autoriza de forma gratuita e incondicional, a cedência à organização e aos seus associados, os direitos de captação da sua imagem (vídeos e fotografias) durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

25. CANCELAMENTO OU ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO

25.1 Serão aceites pedidos de cancelamento da inscrição até dia 31 de dezembro de 2025, mas não são efetuadas devoluções do valor das inscrições. No entanto, o participante poderá ceder

a sua inscrição a outro atleta, desde que solicite essa alteração, por e-mail, à organização, até dia 31 de dezembro de 2025. Caso o participante não informe a organização de tal situação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou dano que este atleta venha a sofrer.

25.2 No caso de lesão ou doença, a inscrição passará para a edição do ano seguinte, sendo necessário o envio por e-mail de um certificado médico válido.

26. ATRASOS OU CANCELAMENTO DO EVENTO

26.1 Por motivos alheios à Organização, o percurso e a hora da partida poderão ser alterados, e o atraso devido à falta de condições de segurança ou outros motivos evocados pelas autoridades.

26.2 O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização, nomeadamente devido a: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação e outras situações de força maior. Nestes casos, a organização reserva-se ao 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.

26.3 Se ocorrer um adiamento do evento, a inscrição é válida para uma nova data.

26.4 Este regulamento, bem como outras informações sobre a São Silvestre de Espinho podem sofrer alterações até ao dia do evento, não se responsabilizando a organização pelos transtornos causados.

27. RECLAMAÇÕES

Qualquer reclamação terá que ser realizada para o e-mail saosilvestreespinho@gmail.com, no prazo máximo de 30 minutos após o término do evento, com o pagamento de caução no valor de 200€, que será devolvida no caso de deferimento.

28. CONTACTOS

Os atletas podem recorrer aos seguintes e-mails para dar suporte às suas dúvidas e questões:

- suporte@lap2go.com (<https://lap2go.com/pt/home>)
- saosilvestreespinho@gmail.com (<https://runningespinho.pt>)

29. ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

Todas as informações aqui apresentadas podem ser alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora.

Espinho, 14 de novembro de 2025.