

## **Regulamento oficial**

### **1 – ORGANIZAÇÃO**

A 5ª Meia Maratona de Torres Vedras é organizada pela Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda. com o apoio institucional da Câmara Municipal de Torres Vedras.

### **2- DATA / HORA / LOCAL**

A prova realiza-se no dia 11 de Janeiro de 2026, a partir das 9h00, em Torres Vedras.

### **3 – PERCURSO / DISTÂNCIA / HORÁRIO**

As provas jovens, com a primeira partida às 9h00, realizam um percurso circular na Expotorres.

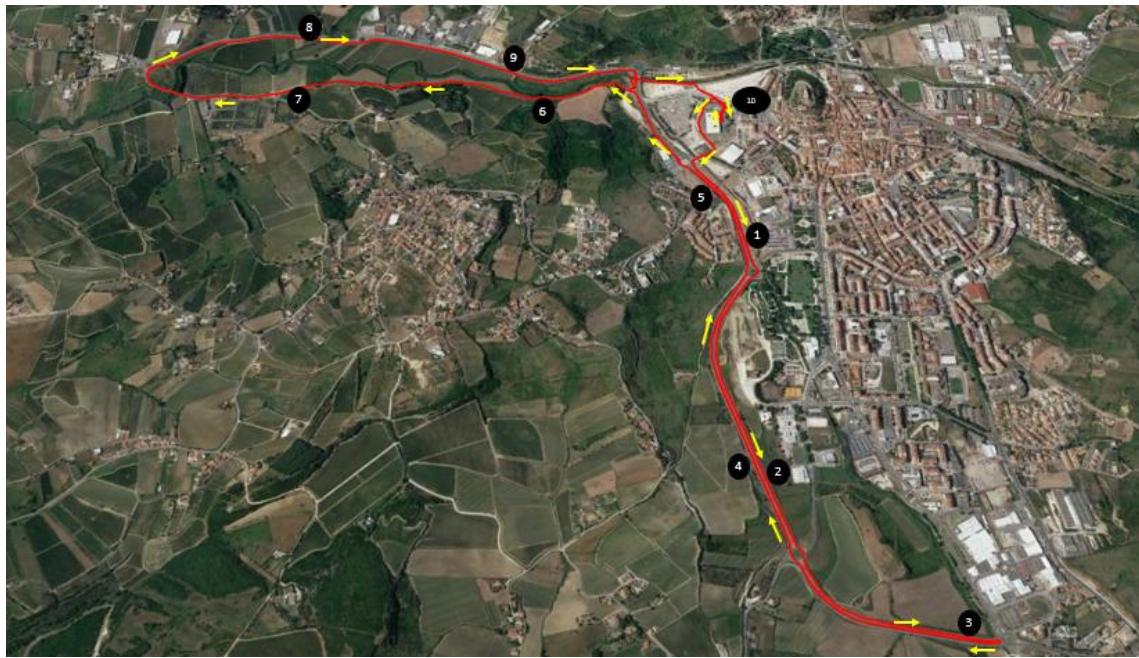
A prova dos 21km, com partida às 10h00, realiza o seguinte percurso (asfalto e terra batida):

Partida na Praia da Formosa, em Santa Cruz / frente para Avenida Alto da Vela / frente para Rua dos Primores / direita para M830 / esquerda para Rua da Praia Azul / frente para Eco caminho (Rua Casal do Sol) / esquerda para CM 1058 para a Rotunda do Gião na N9 / direita para N9 em direção a Torres Vedras / na rotunda de Torres Vedras direita para N8 / direita para caminho por baixo da N8 / Direita para Rua Vitor Cesário da Fonseca / Meta na Expo Torres.



A prova dos 10km, com partida às 10h00, realiza o seguinte percurso (asfalto e terra batida):

Partida da Expo Torres / esquerda para rua do Terminal Rodoviário / direita para Rua Vitor Cesário da Fonseca / na rotunda do Aldi esquerda para N8 em sentido contrário ao trânsito em direção à rotunda do Barro / retorna na Rotunda do Barro em sentido contrário ao trânsito / esquerda para Eco caminho (Rua Casal do Sol) / segue pela CM1058 em direção à rotunda de São Gião da N9 / direita para N9 em direção a Torres Vedras / na rotunda de Torres Vedras direita para N8 / direita para caminho por baixo da N8 / Direita para Rua Vitor Cesário da Fonseca / Meta na Expo Torres.



A prova dos 5km, com partida às 10h00, realiza o seguinte percurso:

Partida da Expo Torres / esquerda para rua do Terminal Rodoviário / direita para Rua Vitor Cesário da Fonseca / na rotunda do Aldi esquerda para N8 em sentido contrário ao trânsito em direção à rotunda do Barro / retorna na Rotunda do Barro em sentido contrário ao trânsito / esquerda para Eco caminho (Rua Casal do Sol) / segue pela CM1058 em direção à rotunda de São Gião da N9 / direita para N9 em direção a Torres Vedras / na rotunda de Torres Vedras direita para N8 / direita para caminho por baixo da N8 / Direita para Rua Vitor Cesário da Fonseca / Meta na Expo Torres.



A organização garante transporte dos atletas do local de chegada para o local da partida, em horário a definir antes da partida.

#### **4 – ABASTECIMENTOS**

A prova dos 21km terá abastecimento aos 7.2km (líquido), 12.7km (líquido e sólido), 18.5km (líquido) e meta (líquido e sólido).

A prova dos 10km terá abastecimento aos 5km (líquido) e meta (líquido e sólido).

A prova dos 5km terá abastecimento na meta (líquido e sólido).

#### **5 – DURAÇÃO**

Meia Maratona 21km – 3 horas

Corrida 10km – 1h45

Caminhada 5km – 1h15

Após este período de tempo será restabelecida a circulação automóvel em todo o percurso.

#### **6 – INSCRIÇÕES**

Não existe devolução do valor de inscrição.

##### **6.1 – VALORES/PRAZOS**

Consultar no site oficial do evento em [www.meiamaratonatorresvedras.pt](http://www.meiamaratonatorresvedras.pt)

##### **6.2 – LOCAIS DE INSCRIÇÃO**

As inscrições podem ser realizadas através do site [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt) ou [www.meiamaratonatorresvedras.pt](http://www.meiamaratonatorresvedras.pt) ou pessoalmente na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A.

#### **7 – KIT ATLETA**

##### **7.1 – COMPOSIÇÃO**

O kit do atleta será composto por:

21km – saco/mochila, t-shirt técnica unissexo manga comprida, um dorsal, um chip e outras ofertas de patrocinadores;

10km – saco/mochila, t-shirt técnica unissexo, um dorsal, um chip e outras ofertas de patrocinadores;

5km – saco/mochila, t-shirt técnica unissexo, um dorsal e outras ofertas de patrocinadores.

Os tamanhos disponíveis para a t-shirt técnica serão os seguintes: S, M, L, XL e XXL. Os tamanhos serão distribuídos de acordo com os pedidos efetuados no momento da inscrição, sem garantia de stock no momento do levantamento. Caso se verifique rutura de stock de algum tamanho, a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.

## **7.2 – LEVANTAMENTO KIT**

Deverá fazer-se acompanhar do número de dorsal que lhe foi atribuído, após realizar o pagamento da inscrição, por email. A apresentação do mesmo poderá ser feita em formato eletrónico (smartphone/tablet).

- » Sexta-feira, 9 janeiro, entre as 10h00 e as 20h00, na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa.
- » Sábado, 10 janeiro, entre as 11h00 e as 20h00, no Arena Shopping, junto à Loja do Gato Preto, em Torres Vedras.
- » Domingo, 11 Janeiro, entre as 8h00 e as 9h15, na Expo Torres, com um custo associado de 3.00€.

Os kits apenas poderão ser levantados nos dias e horários anteriormente definidos. Os kits não levantados serão entregues a uma instituição de solidariedade social.

## **8 – DORSAL E CHIP**

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt, visível e sem adereços por cima do mesmo.

## **9 – PRÉMIOS**

Os cinco primeiros classificados da geral dos 21km e 10km, terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente.

Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha e poderão fazer o download do seu diploma de participação, com a sua classificação geral e de escalão, no site da Xistarca, através do menu resultados.

## **10 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade superior a 18 anos para as provas de 21km e 10km, desde que devidamente inscritos.

Para segurança de todos os participantes, não será permitida o acompanhamento dos mesmos por bicicletas, skates, patins ou animais.

## **11– ESCALÕES**

### **MEIA-MARATONA 21KM**

Juniores e Seniores (18 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos), Vet VI (60 a 64 anos) e Vet VII (+ 65 anos).

### **CORRIDA 10KM**

Juniores e Seniores (18 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos), Vet VI (60 a 64 anos) e Vet VII (+ 65 anos).

## **12 – COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS**

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição
- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados
- ✓ Manifeste mau estado físico
- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Dobre ou manipule a publicidade do dorsal
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)
- ✓ Não respeite os restantes atletas

A Xistarca não aceitará nas suas provas a inscrição de atletas que recorram a práticas antidesportivas.

## **13 – FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO**

O planeamento e controlo do trânsito automóvel é da responsabilidade da PSP, assim como a segurança de todos os participantes.

O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão, durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

## **14 – SEGUROS**

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo.

Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

## **15 – DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

## **16 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt).

## **17 – ALTERAÇÃO DE DADOS**

É possível a alteração dos dados dos participantes, até ao dia 5 de Janeiro, contactando diretamente a organização para o email [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt).

Alterações entre 5 e 12 de Janeiro têm o custo de 5.00€.

## **18 – HISTORIAL DOPAGEM**

A organização reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de qualquer atleta que no seu passado esteja associado à utilização de substâncias ilegais à prática desportiva.

## **19 – APOIO AOS ATLETAS**

A organização dispõe de plataformas para dar suporte aos atletas:

- ✓ Morada – Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa
- ✓ Internet – [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt)
- ✓ Email – [info@xistarca.pt](mailto:info@xistarca.pt)
- ✓ Telefone – 21 361 61 60

Estes contatos estão disponíveis em dias úteis, entre as 9h30 e as 13h e as 14h e as 18h30. A resposta a questões via email poderá demorar até 48h.