



## REGULAMENTO XIV CORRIDA DAS AREIAS

### 1. ORGANIZAÇÃO

**1.1.** A **CORRIDA DAS AREIAS** é uma organização do **Regimento de Infantaria Nº10**, com o apoio técnico da **Ria Ativa** e irá decorrer no próximo dia **12 de julho de 2026**, em São Jacinto (Aveiro) a sua 14ª edição.

**1.2.** A prova destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com 18 anos de idade ou mais, que cumpram as exigências do presente Regulamento.

**1.3.** Decorrerá num percurso com uma extensão de aproximadamente 12km, percorridos maioritariamente no interior das instalações do RI10, incluindo passagem pela Praia de São Jacinto (areia), com início e final no Regimento de Infantaria Nº10 em S. Jacinto (Aveiro).

**1.4.** Em simultâneo, decorrerá ainda uma Caminhada de cariz solidário.

### 2. PERCURSO

**2.1.** Partida: RI10 – junto à Casa da Guarda

**2.2.** Percurso: Marginal/Avenida Ria Mar/Praia/RI10

**2.3.** Meta: RI10 – junto à Casa da Guarda



### 3. PROGRAMA / HORÁRIO

#### 3.1. Secretariado para levantamento de dorsais:

##### 3.1.1. **Sábado 11 de julho de 2026**

**Das 14:00 às 18:00 em local a designar pela Organização.**

**O Local será comunicado a todos os inscritos via email e publicitado na página de Facebook da prova**

##### 3.1.2. **Domingo 12 de julho de 2026**

**Regimento de Infantaria Nº10, a partir das 07h30;**

3.2. Início da Prova – RI10, às 10h00;

3.3. Previsão de chegada dos atletas (RI10), às 12h00;

3.4. Fecho da Prova – 13h00;

3.5. **Entrega de Prémios – RI10, às 12h30.**

### 4. ABASTECIMENTO

4.1. Existem três abastecimentos líquidos ao longo do percurso:

4.1.1.1º Posto – Entrada no RI10/Saída da Praia (5.8Km);

4.1.2.2º Posto – RI10 (9.6Km).

4.1.3. 3º Posto – RI10/Meta (12Km)

4.2. O atleta também poderá levar desde a partida, todo o abastecimento líquido ou sólido, que considerar ser necessário;

4.3. O atleta não pode receber abastecimento extra durante os 12 km do percurso;

4.4. Haverá abastecimento líquido e sólido na meta.

### 5. CONTROLO

5.1. Será efetuado registo eletrónico no início e no fim do percurso;

5.2. Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá ainda vários postos de controlo que poderão não ser identificáveis pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis ao longo de toda a Prova;

5.3. Será desclassificado o atleta que:

5.3.1. Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso;

5.3.2. Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), **não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária;**

5.3.3. Não cumpra o presente Regulamento;

5.3.4. Não complete a totalidade do percurso;

5.3.5. Não leve o dorsal bem visível;

5.3.6. Ignore as indicações transmitidas pela Organização;

5.3.7. Demonstre uma conduta antidesportiva;

5.3.8. Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;

**5.3.9.** Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova;

**5.3.10.** Exceda o tempo máximo de prova que é de 2 Horas e 30 minutos.

## **6. RESPEITO PELO AMBIENTE**

**6.1.** Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização da Corrida das Areias recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

## **7. SEGURANÇA**

**7.1.** Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso e do percurso.

**7.2.** Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.

**7.3.** Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.

**7.4.** Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão aguardar pelas viaturas de apoio que se mantêm no percurso entre o último e o primeiro atleta em prova, ou dirigir-se para o posto de controlo da praia mais próxima caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar transporte para a zona de Meta.

**7.5.** A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo da Praia ou ao condutor da viatura de apoio.

**7.6.** Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.

**7.7.** Estará presente uma equipa sanitária ao longo de todo o percurso e na chegada ao Regimento de Infantaria Nº10. Os serviços sanitários estão autorizados a retirar da competição qualquer atleta que manifeste sinais de incapacidade física ou psicológica para continuar a corrida, ou necessidade de receber assistência médica vital.

**7.8.** Estão disponíveis ambulâncias nas zonas de abastecimento com fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias.

**7.9.** A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequado, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

## **8. INSCRIÇÕES**

**8.1.** As Inscrições, devem ser realizadas na plataforma:



Link: <https://waitastart.com/corrida-das-areias-2026/>

**8.2.** As inscrições estão disponíveis até ao final do dia 05 de julho de 2026. (Só serão validadas as inscrições pagas) até as 23:59 do dia 05 de julho de 2026)

**8.3.** Ao inscrever-se, o atleta assume a aceitação do presente Regulamento e terá de proceder ao pagamento da inscrição dentro dos prazos definidos.

**8.4.** A inscrição é individual e só é válida após efetuado o pagamento.

**8.5. Valor da Inscrição:**

**8.5.1.** Indivíduos pertencentes a Forças Militares ou Paramilitares no Ativo:

- **Inscrição Gratuita**

**8.5.2.** Publico em geral

- **Até 21 de junho de 2026: 13€ (com almoço incluído)**

- **De 22 de junho a 05 de julho de 2025: 15€ (com almoço incluído)**

**8.6.** O pagamento das inscrições, será efetuado dos meios disponíveis na Plataforma de Inscrições:

- **Referencia Multibanco**
- **MB Way**
- **Cartão de Crédito**

**8.7.** Em caso de cancelamento da inscrição do atleta, por motivo de doença ou lesão, comprovado com documentação clínica, não haverá qualquer reembolso, mas permitirá a transição da inscrição do atleta para a edição seguinte da Corrida das Areias.

**8.8.** Os atletas devem ser portadores de BIM/CIM/BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, antes da prova.

**8.9.** Não serão aceites quaisquer pedidos de alteração aos dados fornecidos no formulário de inscrição, após o dia 05 de julho, data em que termina o período de inscrições na XIV Corrida das Areias.

## 9. ESCALÕES

**9.1.** A CORRIDA DAS AREIAS, terá os seguintes Escalões Etários, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

<b>Género</b>	<b>Escalão</b>	<b>Idade</b>
<b>Feminino</b>	Sénior	De 18 a 39 anos
	Máster	De 40 a 49 anos
	Veteranos A	De 50 a 59 anos
	Veteranos B	60 Anos e mais
<b>Masculino</b>	Sénior	De 18 a 39 anos
	Máster	De 40 a 49 anos
	Veteranos A	De 50 a 59 anos
	Veteranos B	60 Anos e mais

## **10. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

- 10.1.** Troféu para os 3 primeiros classificados, masculinos e femininos, de cada Escalão.
- 10.2.** Inscrição grátis na edição seguinte da Corrida das Areias, para o 1º classificado de cada escalão.
- 10.3.** Troféu para o atleta mais jovem.
- 10.4.** Troféu para o atleta com mais idade.

## **11. PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO**

- T-shirt alusiva à Corrida das Areias / medalha de finisher

## **12. SEGURO**

A Organização dispõe de seguro de responsabilidade civil, e ainda um seguro de acidentes pessoais de acordo com a legislação aplicável. (Decreto de lei nº 10/2009 de 12 de janeiro)

## **13. DIVERSOS**

- 13.1.** Será disponibilizado local, no interior do Regimento de Infantaria Nº10, para colocar sacos individuais com os pertences dos atletas;
- 13.2.** Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado;
- 13.3.** O levantamento do Dorsal é feito individualmente, mediante apresentação de comprovativo de pagamento da Inscrição na Prova;
- 13.4.** A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso;
- 13.5.** No dia 12 de julho de 2026 prevê-se baixa-mar às **06h41m com 0.9m** no Porto de Aveiro (Molhe Central);
- 13.6.** Os atletas terão ao seu dispor, no final da prova, balneários para tomar banho;
- 13.7.** Os casos omissos deste Regulamento serão da inteira responsabilidade da Organização.

## **14. CAMINHADA SOLIDÁRIA**

- 14.1** Conjuntamente com a Corrida decorrerá uma caminhada solidária.

## **15. AUTORIZAÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

- 15.1.** O atleta autoriza que os seus dados pessoais sejam registados, armazenados e utilizados para efeitos de comunicação da prova;
- 15.2.** O atleta autoriza que imagens captadas durante a prova, onde esteja presente, possam ser registadas, armazenadas e utilizadas pela organização para efeitos de comunicação da prova;

## 16. CONTACTOS / INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES

### 16.1. INSCRIÇÕES EM:

- Site: <https://www.waitastart.com>
- Link: <https://waitastart.com/corrida-das-areias-2026/>



## 17. INFORMACÕES

- Telefone: 966 825 262 / 919 969 690
- E-mail: [info.corridadasareias@gmail.com](mailto:info.corridadasareias@gmail.com)
- Facebook: <https://www.facebook.com/corridadasareias/>



## 18. LOCALIZAÇÕES / MAPA DA PROVA

### Regimento de Infantaria Nº10

São Jacinto, 3810-901 São Jacinto

40.660855, -8.730357



## 19. LOCALIZAÇÕES / ALMOÇO E ÁREAS DE ACESSO AUTORIZADO

