



# **LARDOSAS EM MOVIMENTO**

**2<sup>a</sup> Edição**

19 de Abril de 2026

**REGULAMENTO**

## 1. Enquadramento

O conceito “Lardosa em Movimento”, é um evento que integra uma corrida e uma caminhada. Convida moradores e visitantes a percorrer um trajeto de 10 km que combina o desafio desportivo com a oportunidade de apreciar as paisagens. Há também uma caminhada de carácter não competitivo. Ambos os eventos abertos a toda a comunidade.

“Lardosa em Movimento” têm como foco dinamizar a aldeia e o desporto, proporcionando assim uma experiência positiva para cada participante, mostrando a paixão pelo desporto e natureza.

## 2. Organização

A segunda edição do evento “Lardosa em Movimento” é organizada pelo CPCDL (Clube Popular de Cultura e Desporto de Lardosa), em conjunto com a Camara Municipal de Castelo Branco, Comissão de Festas em Honra de Santo António 2026, vários elementos organizadores da primeira edição e conta com o apoio técnico da Associação de Atletismo de Castelo Branco.

## 3. Inscrições

A inscrição implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova. Somente as inscrições feitas na plataforma serão aceites. O registo só será válido após o pagamento da taxa de inscrição, que deverá ser efetuado no prazo estabelecido para o efeito pelo sistema de inscrição automático, utilizando os métodos de pagamento disponibilizados. As inscrições deverão ser realizadas através do site [www.waitastart.com](http://www.waitastart.com) até dia **12 de Abril de 2026**. Para dúvidas e esclarecimentos poderá ser utilizado o email [lardosaemmovimento@gmail.com](mailto:lardosaemmovimento@gmail.com).

### 3.1. Horários, valores e período de inscrições

Evento	1 <sup>a</sup> Fase Inscrições até <b>08.03.2026</b>	2 <sup>a</sup> Fase Inscrições até <b>12.04.2026</b>	Horário
Corrida 10Km	7,99 €	9,99 €	10h
Caminhada 12Km	7,99 €	9,99 €	8h30
Almoço de atleta	6 €	6 €	
T-Shirt <sup>[1]</sup>	Incluída	2 €	
Almoço de acompanhante	9 €	9 €	

[1] - Para os participantes que se inscrevem na segunda fase o tamanho da T-shirt poderá não ser garantido. T-shirt técnica para inscrições corrida, e T-shirt algodão para inscrições caminhada.

### 3.2. Kit de Inscrição

O kit de inscrição inclui:

- Brindes Diversos [2]
- Banhos

[2] – Os brindes apenas serão disponibilizados caso a organização consiga patrocínios.

## 4. Caminhada

Percorso com cerca de 12 Km, maioritariamente em caminho rural pelas redondezas da localidade, com abastecimentos incluídos e devidamente sinalizado. A caminhada será liderada por um guia.

## 5. Corrida

A prova destina-se a atletas juniores, seniores e veteranos. Podem participar atletas federados e não federados, em representação de clubes e outras instituições ou a título individual.

A prova de 10Km terá início pelas 10h junto ao recinto de festas da Lardosa, com parte do trajeto em caminho rural, e o restante em estrada. O percurso está marcado com fitas sinalizadoras e haverá membros da organização pelo trajeto devidamente identificados. O percurso está disponível na última página.

Cada participante terá um dorsal com chip fornecido pela organização que é pessoal e intransmissível, deverá ser colocado de forma bem visível durante a totalidade do percurso. Os atletas cujo dorsal não esteja corretamente colocado e que, por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados. É responsabilidade do atleta o uso de alfinetes ou outro meio de fixação do dorsal.

Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

Existirá zona de abastecimento e acesso a balneários para banhos.

A organização estará disponível para prestar apoio e resolver qualquer necessidade durante o evento.

### 5.1. Escalões

Escalão	Idade
Juniores	18 a 19 anos
Seniores	20 a 34 anos
Vet 35	35 a 44 anos
Vet 45	45 a 54 anos
Vet 55	55 ou mais

## 5.2. Prémios

A organização irá atribuir prémios aos 3 primeiros classificados masculino/feminino de cada escalão e da geral individual. Serão igualmente premiadas as equipas classificadas em primeiro lugar de ambos os géneros que será apurada com base nos três primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão etário (júnior, sénior ou veterano). Em caso de empate prevalece a equipa com o atleta melhor classificado. A entrega de prémios será realizada no recinto de festas de Lardosa, pelas 13h.

## 5.3. Classificações

A ordenação das classificações será efetuada com base no tempo oficial de prova. Após a saída oficial dos resultados, os atletas ou clubes, através de um delegado, dispõem de 30 minutos para apresentar protesto em relação aos resultados. O protesto deve ser feito, em primeiro lugar, junto ao árbitro da prova. O árbitro pode aceitar como prova fotos ou vídeos. No caso de não concordarem com a decisão do árbitro, os atletas ou clubes podem protestar junto do júri de apelo, até 30 minutos após a tomada de decisão do árbitro. Este protesto deve ser por escrito acompanhado de 76,85€ que será devolvido no caso de ser dada razão aos atletas ou clube. No caso de erros e omissões neste regulamento, prevalece o Regulamento da IAAF, Regulamento Geral de Competições e Regulamento da CNEC.

## 5.4. Cronometragem

O controlo de tempo será efetuado por meio eletrónico a cargo da empresa “WaitAStart”. As classificações serão afixadas no local da prova e no site do evento. O controlo é efetuado através de chip, existindo vários pontos de controlo durante o percurso.

## 5.5. Casos Omissos e reclamações

As reclamações e casos omissos serão alvos de avaliação e decisão por parte da Associação de Atletismo de Castelo Branco, no caso de situações de foro desportivo, ou do Clube Popular de Cultura e Desporto de Lardosa nas restantes situações.

# 6. Seguro

A organização contratualizará um seguro de acidentes pessoais para todos os participantes, sendo que o mesmo apenas preverá o mínimo das coberturas exigidas por lei.

## 7. Desqualificações

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta. Qualquer atleta que não faça a passagem em um ou mais pontos de controlo.

Qualquer atleta que não cumprir o percurso estipulado será desqualificado.

## 8. Percurso Corrida

