

53 de novembro de 2025

MINHA CORRIDA



**3ª corrida dos
PARAQUEDISTAS**

23 de novembro de 2025

Regulamento Oficial

ORGANIZAÇÃO A 3ª Edição da Corrida dos Paraquedistas é organizada pela Associação A Minha Corrida com o apoio técnico da Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.

Data, Hora e Local

A 3ª edição realiza-se no **dia 23 de novembro 2025**, pelas **10h00**, no Regimento de Paraquedistas em **Tancos**.

Provas

- **Corrida Kids 300 metros** – Partida às 9h30
- **Corrida 10 km** – Partida às 10h00.

- **Caminhada 5 km** – Partida às 10h15.
- Ambas começam e terminam no Regimento de Paraquedistas, com passagem
 - o **Comando da Brigada de Reação Rápida**

Abastecimentos

- Corrida 10 km: aos 5 km e na meta.
- Caminhada 5 km: apenas na meta.
- Kids; na Meta

3ª Corrida dos Paraquedistas

🕒 Duração

Tempo limite: **2 horas**. Após isso, o trânsito será restabelecido.

Inscrições

- Realizadas em www.xistarca.pt ou presencialmente na Xistarca (Calçada da Tapada, 71A, Lisboa).
- Também possíveis no local de entrega do kit, mediante disponibilidade.
- **Sem devolução do valor da inscrição.**

Kit do Atleta

- **Corrida 10 km:** T-shirt (opcional), dorsal, chip e ofertas de patrocinadores.
- **Caminhada 5 km:** T-shirt (opcional), dorsal e ofertas.
- **Kids:** T-shirt (opcional), dorsal e ofertas
- **Levantamento:**
 - o 21 de Novembro, das 10h00 às 18h30 na Xistarca.
 - o 23 de Novembro, das 7h30 às 9h30 no local da prova.

Prémios e Classificações

- Troféus para os 3 primeiros de cada escalão e da geral (masculino e feminino).
- Medalha para todos os finalistas.

Escalões (10 km)

- **Masculinos e Femininos:**

- Juniores/Seniores (18–34)
- Veteranos I a VII (35–65+), com escalões a cada 5 anos.

3ª Corrida dos Paraquedistas

€€

VALORES/PRA Prazo

ZOS

		Corrida 10K Militares	Caminhada 5K Militares
Corrida 10K	Caminhada 5K		

Até 13 Agosto 10 € 8 € 8 € 6 €

Setembro 12 € 10 € 10 € 8 €

Até 13

Outubro 14 € 12 € 12 € 10 €

Até 13

Novembro 16 € 14 € 14 € 12 €

última hora 20 € 20 € 20 € 20 €

Regras e Desqualificações

Proibido: falsificar dados, usar dorsal de outro atleta, ignorar o percurso, saltar barreiras, ter comportamento antidesportivo, entre outros.

Autocarro

Haverá um autocarro a sair da estação do Entroncamento às 8h com destino ao evento. O regresso está previsto para as 13h, a partir do local do evento, com destino à estação do Entroncamento. O custo é de apenas 1€, pago no ato da inscrição.

Segurança e Apoio Médico

- Garantido pela GNR.
- Apoio médico disponível durante toda a prova. A organização pode retirar atletas em más condições físicas.

◆◆ Seguro Desportivo

3ª Corrida dos Paraquedistas

Incluído para todos os inscritos, de acordo com o Decreto-Lei 10/2009. Só é ativado se solicitado após lesão durante a prova.

Direitos de Imagem

Ao inscrever-se, o participante autoriza o uso gratuito da sua imagem durante o evento.

Alterações de Dados

Possível até ao dia 21 de Novembro

Proteção de Dados

Conforme o RGPD. Os dados são usados apenas para gestão da inscrição e guardados por 2 anos. Direitos de acesso, correção e eliminação garantidos.

Histórico de Dopagem

A organização pode cancelar a inscrição de atletas com histórico de uso de substâncias ilegais.

Percurso



• **Corrida 10 km** – Partida às 10h00.

3ª Corrida dos Paraquedistas



Caminhada 5 km – Partida às 10h15.

Contactos de Apoio

• www.aminhacorrída.pt

- geral@aminhacorrída.com

- +351 964 602 812

- **Nota Final**

Se a prova não puder realizar-se por motivos sanitários, será reagendada. A inscrição será automaticamente válida para a nova data ou para a edição seguinte.

3ª Corrida dos Paraquedistas