



REGULAMENTO

69ª VOLTA A PARANHOS

Eventsport – Organização de Eventos Desportivos

Setembro/2026



ÍNDICE

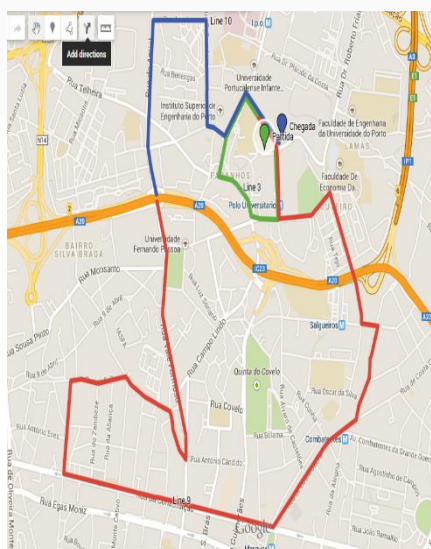
1. ORGANIZAÇÃO.....	3
2. PERCURSO.....	3
3. PRÉMIOS	5
4. INSCRIÇÃO	6
5. LEVANTAMENTO DE KITS E DORSAIS	8
6. DIA DA PROVA.....	9

1. ORGANIZAÇÃO

O Sport Comércio e Salgueiros em conjunto com a Eventsport organizam a 69ª edição Volta a Paranhos, com o objetivo de estimular a prática desportiva como elemento da promoção da saúde e da qualidade de vida na prova mais antiga do país. Realiza-se no dia 8 de dezembro de 2026, às 10h45 uma Corrida 10K e caminhada de 4 Km, que se pretende que seja uma verdadeira festa para os amantes de desporto. O evento conta com o apoio técnico da Associação de Atletismo do Porto, Câmara Municipal do Porto, ÁGORA Cultura e Desporto EM, Federação Portuguesa de Atletismo, Conselho Regional de Arbitragem e Polícia de Segurança Pública.

2. PERCURSO

VOLTA A PARANHOS – 10K – 10H45



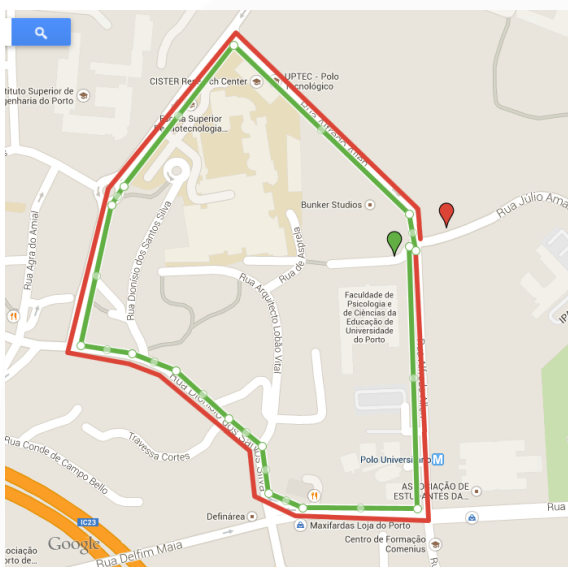
Partida: Rua Alfredo Allen junto à Faculdade de Psicologia, segue sentido norte/sul, vira à direita, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, Largo da Igreja de Paranhos, segue em frente (sentido inverso do trânsito) rua Delfim Maia, Volta à direita Rua Dr. Leonardo Coimbra, vira à esquerda, rua Coronel Almeida Valente, vira à direita para rua Conde de Abranches, vira à esquerda rua António Bernardino de Almeida, vira à direita para rua Alfredo Allen, no final da rua, vira à esquerda, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, vira à direita, rua Dr. Manuel Laranjeira, vira à esquerda, rua Augusto Lessa, vira à direita, rua Joaquim Pires de Lima, vira à direita, rua de Costa Cabral, vira à direita rua da Constituição, vira à direita rua Serpa Pinto, vira à direita, rua S. Dinis, vira à direita, rua Capitão Pombeiro, vira à esquerda rua Antero de Quental, vira à esquerda, rua Vale Formoso, Praça 9 de Abril, rua do Amial, vira à direita, rua Dr. Carlos Ramos, rua Conde de Abranches, vira à esquerda, rua Dr. António Bernardino



de Almeida, vira à direita para rua Alfredo Allen, META na mesma rua junto à Faculdade de Psicologia e I3S.

CAMINHADA PAIS E FILHOS – 4KM – 10H45

Partida:



1ª VOLTA:

Rua Alfredo Allen/junto à Faculdade de Psicologia, sentido norte/sul, vira à direita, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, Largo da Igreja de Paranhos, segue em frente (sentido inverso do trânsito) rua Delfim Maia, Volta à direita Rua Dr. Leonardo Coimbra, vira à esquerda, rua Coronel Almeida Valente, vira à direita para rua Conde de Abranches, vira à esquerda rua António Bernardino de Almeida,

vira à direita para rua Alfredo Allen.

2ª VOLTA:

Rua Alfredo Allen/junto à Faculdade de Psicologia, sentido norte/sul, vira à direita, rua Dr. Manuel Pereira da Silva, Largo da Igreja de Paranhos, volta à direita rua Dionísio Santos Silva, Rua Coronel Almeida Valente, vira à direita Dr. António Bernardino de Almeida, vira à direita rua Alfredo Allen, Meta Final Frente à Faculdade Psicologia e I3S.



A **Corrida 10Km** é destinada a participantes de ambos os sexos e dos seguintes escalões etários:

- **Séniiores masculinos e femininos** (Dos 18 até aos 39 anos)
- **VET 40** - Veteranos masculinos e femininos (Dos 40 aos 44 anos)
- **VET 45** - Veteranos masculinos e femininos (Dos 45 aos 49 anos)
- **VET 50** - Veteranos masculinos e femininos (Dos 50 aos 54 anos)
- **VET 55** - Veteranos masculinos e femininos (Dos 55 aos 59 anos)
- **VET 60** – Veteranos masculinos e femininos (Dos 60 anos em diante)

Haverá controlo técnico ao longo do percurso (pontuais) bem como a indicação quilométrica.

Coordenadas GPS: 41.176853, -8.5599552

A **Caminhada Pais e Filhos de 4 Km** não terá carácter competitivo. É aberta a todos os participantes, sem limite de idade, que se queiram integrar na festa do desporto, aproveitando assim melhor os seus tempos de lazer.

3. PRÉMIOS

Todos os participantes da **Corrida de 10 Km** e **Caminhada 4 Km** que cruzem a linha de chegada de forma legal e que estejam regularmente inscritos, receberão uma medalha de participação.

Todos os participantes têm direito a **medalha de participação, T-Shirt técnica, dorsal, água Vitalis, fruta, seguro desportivo, diploma de participação.**

Haverá **prémios monetários** em **cartão** para os 10 primeiros da classificação geral M/F e também para os 3 primeiros dos escalões M/F.



	Geral		V40		V45		V50		V55		V60	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
1º	150,00*	150,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*	40,00*
2º	100,00*	100,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*	30,00*
3º	80,00*	80,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*	20,00*
4º	60,00*	60,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5º	50,00*	50,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6º	40,00*	40,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7º	30,00*	30,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8º	30,00*	30,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9º	30,00*	30,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10º	20,00*	20,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	590,00	590,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00

*Prémios em Cartão

Os prémios monetários são da responsabilidade do clube Sport Comércio e Salgueiros, e para mais informações devem contactar o clube na R. Leonardo Coimbra 182, 4200-072 Porto, por telemóvel em 912 107 985 ou por e-mail scsalgueiros.geral@gmail.com.

Os prémios monetários não são acumuláveis, recebe sempre o prémio de maior valor.

Os prémios serão pagos até 30 dias depois do evento.

Os prémios individuais (**Troféus**) são atribuídos aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos da geral. Será também atribuído um trofeu as **três melhores equipas** e a **equipa mais numerosa**.

Os prémios serão entregues em cerimónia própria. O levantamento dos prémios só é válido, único e exclusivamente no dia da prova.

4. INSCRIÇÃO

A inscrição na 69ª Volta a Paranhos poderá ser feita pela internet no website do evento, o pagamento pode ser efetuado por multibanco (MB), MB Way ou em numerário num dos seguintes locais:

- **Eventsport:** Rua da Bélgica 2340, 4400-053 Vila Nova de Gaia.



As inscrições em numerário nos seguintes locais terminam a 6 de dezembro, depois desta data as inscrições serão efetuadas no local de entrega de kits.

As inscrições poderão ainda ser feitas no dia de levantamento dos kits. (Ao valor da inscrição acresce uma taxa de última hora no valor de 5,00€).

Todos os dados preenchidos pelo atleta no formulário de inscrição, são de sua inteira responsabilidade.

As inscrições da corrida e caminhada terminam nos seguintes dias:

Online – 7 dezembro 2026

Local de entrega dos kits – (caso ainda não se tenha atingido o limite de inscrições)

As inscrições na 69ª Volta a Paranhos têm o seguinte custo:

	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
	Até 28 Outubro	Até 30 Novembro	Após 30 Novembro
Corrida 10 K	13,00 €	16,00 €	18,00 €
Caminhada 4 K	10,00 €	11,00 €	12,00 €

A organização reserva o direito de fazer promoções que alterem os preços das inscrições (descontos), bem como concursos de oferta de inscrições, sempre que bem entender.

É obrigatório aos participantes da caminhada de 4 km usar dorsal e a camisola fornecida pela organização.

A organização reserva o direito de aceitação à prova de qualquer inscrição.

As inscrições podem ser feitas em nome individual ou em representação de clubes, associações ou empresas.

Todos os atletas (não federados) e caminhantes têm seguro desportivo.

A organização não se responsabiliza por rutura de stock do material de merchandising incluindo T-shirts e os próprios tamanhos.



5. LEVANTAMENTO DE KITS E DORSAIS

Local: Nas instalações do i3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde,
Rua Alfredo Allen, 4200-135 Porto, Polo universitário de Paranhos

Dia: 6 dezembro das 10h00 às 19h00

7 dezembro das 10h00 às 19h00

Para evitar filas, pedimos que o levantamento de kits e dorsais seja nos dias anteriores.

O levantamento do dorsal seja efetuado nos dias e locais estipulados para o efeito. O levantamento dos kits deverá ser feito individualmente. O inscrito deverá apresentar a sua identificação pessoal e o comprovativo da inscrição.

Caso a inscrição esteja pendente, pode fazer o pagamento no local em numerário.

Após a prova não haverá entrega de kits, camisolas ou outro material qualquer.

O dorsal recebido no kit (corrida e caminhada) deverá ser afixado na parte frontal da camisola e não poderá ser removido até que seja ultrapassada a linha de chegada, sob pena de desclassificação.

O chip é descartável, está colado no dorsal que deve ser colocado conforme instruções anteriores.

Na Caminhada de 4 Km é obrigatório o uso da camisola e dorsal fornecido pela organização.

Nota – A organização não disponibilizará alfinetes para fixar os dorsais, pelo que os participantes devem de trazer os seus próprios alfinetes.



6. DIA DA PROVA

A concentração de todos os atletas participantes deverá ser feita a partir das 10h00 no local da partida da prova, junto a Rua Alfredo Allen.

Solicita-se a todos os atletas a maior atenção aos conselhos que serão transmitidos frequentemente pelo speaker da prova.

A abertura das câmaras de chamada para a partida será feita quando faltarem apenas 10 minutos para o trio de partida;

Caso o participante recorra a uma Instituição do Serviço Nacional de Saúde, em função da sua participação na corrida, deverá informar a organização nas 24 horas seguintes ao início do evento para ativação do seguro desportivo, incorrendo em risco do processo não ser aceite pela companhia de seguros se esta notificação não for efetuada atempadamente. O pagamento das taxas moderadoras é da responsabilidade do participante, podendo ser reembolsado pela seguradora caso o processo cumpra os requisitos necessários.

A organização não se responsabiliza pela má condição física ou de saúde dos participantes ou por qualquer acidente ou danos que porventura os atletas venham a causar ou a sofrer antes e depois da prova, isentando os organizadores e patrocinadores de qualquer ação judicial.

Todos os participantes do evento estão cobertos por um seguro desportivo de acordo com o regime jurídico de seguros desportivos obrigatórios – decreto lei nº10/2009.

Qualquer reclamação só será aceite por escrito, se efetuada até 30 minutos após a divulgação dos resultados da prova, mediante o depósito de 100€.

Durante a prova os postos de abastecimento de água serão distribuídos, em locais devidamente assinalados.

Na corrida haverá controlo de tempo efetuado por chip (cronometragem eletrónica) ao longo do percurso, o chip é descartável e está colocado no dorsal.



A cronometragem e classificação da corrida está a cargo dos juízes e cronometristas do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo do Porto.

Serão penalizados todos os participantes que cometam uma das seguintes infrações: não cumpram o percurso na sua totalidade; não efetuem o controlo de partida; não levem o dorsal ao peito e bem visível durante a prova; falsifiquem qualquer elemento relativo à sua inscrição; corram sem camisola; corram com o dorsal em termos incorretos; corram nos passeios; não respeitem as instruções da organização.

Por motivos de segurança, durante a prova todos os corredores deverão manter-se exclusivamente na faixa da direita e no percurso oficial da prova.

Toda irregularidade ou atitude anti-desportiva cometida pelo corredor será passível de desclassificação.

O controlo de chegada será encerrado 2 horas após o início da prova.

Só poderão acompanhar a corrida os carros da organização e as viaturas das forças de segurança.

No caso de não haver condições técnicas e/ou de segurança para realização da prova, a organização reserva o direito de transferir ou cancelar a mesma, medidas essas que serão tomadas no dia do evento.

A organização da prova não se responsabiliza por qualquer acidente que venha a ocorrer com os participantes ANTES e APÓS a corrida, sendo que todas as medidas serão tomadas para a segurança dos atletas.

A segurança do evento receberá apoio dos órgãos competentes e haverá monitores (staff da organização) para a orientação dos participantes.

Ao participar deste evento, o corredor cede todos os direitos de utilização da sua imagem, renunciando ao recebimento de qualquer valor que vier a ser auferido com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.



Os acessos às áreas de concentração e largada serão sinalizados, sendo proibido saltar as grades que delimitam estas áreas da prova no momento da partida ou em qualquer outro momento, sob qualquer pretexto.

A organização poderá suspender a prova por qualquer questão que coloque em risco a segurança dos participantes, bem como atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior.

Não são permitidos cancelamentos, podendo apenas serem feitas substituições de inscrições.

As inscrições podem encerrar quando a organização assim o entender por motivos de segurança ou qualquer outro motivo.

As classificações podem sofrer alterações após confirmação final de todos os tempos e escalões.

Todos os participantes (após efetuar a sua inscrição) assumem este regulamento.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo Diretor Técnico da prova e de acordo com os regulamentos oficiais da Federação Portuguesa de Atletismo.