



Algueirão-Mem Martins a Correr, a Caminhar a e Cãominhar VII Edição

15 de março 2026

REGULAMENTO



1 – ORGANIZAÇÃO

A Junta de Freguesia de Algueirão Mem Martins, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra, vai realizar no domingo, dia 15 de março de 2026, a partir das 08h30, um evento desportivo de atletismo, designado por “Algueirão-Mem Martins a Correr, a Caminhar a e Câominhar – VII Edição”.

2 – ÂMBITO

Esta prova, que está integrada no **Troféu “Sintra a Correr” 2025-2026**, é aberta a todos os interessados, de ambos os géneros de acordo com os escalões etários definidos no ponto 5 deste regulamento, em representação coletiva ou a título individual, desde que se encontrem de boa saúde e aptos a realizar esforços prolongados.

Alerta-se os participantes que as provas são de carácter competitivo, pelo que a participação obriga a que a maioria do percurso seja realizado a correr.

No âmbito deste evento, vai realizar-se igualmente uma caminhada e uma câominhada, aberta a toda a população, sem quaisquer prémios ou classificação entre os participantes, cuja partida está prevista às 8h30.

3 – PERCURSOS

Percurso 1 – 10.000 metros - (Juniões M/F, Seniores M/F, M35 a M60, F35 e F40):

Às 08h30 partida, junto à Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Dr. Henriques de Barros segue-se em frente e vira-se à direita em direção ao túnel de Ouressa, passando-se por debaixo da linha do comboio segue-se pela esquerda pela Avenida Almirante Gago Coutinho, vira-se à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, segue-se em frente para a Travessa dos Choupos, no cruzamento vira-se à esquerda seguindo a Estrada de Mem Martins, vira-se à direita para a Rua de Angola, segue-se em frente pela Rua República Popular de Moçambique, vira-se à direita para a Rua da Azenha, na rotunda da Bela Vista vira-se à esquerda segue-se pela Avenida Vitorino Nemésio, passando-se debaixo da linha do comboio e chegando à rotunda segue-se em frente pela Avenida Capitães de Abril, na rotunda segue-se pela esquerda para a Rua Vasco da Gama, segue-se em frente pela Avenida Dom Afonso Henriques até Avenida Marginal, chegando à rotunda contornasse pela esquerda, apanhando-se a fita da 1ª volta, segue-se em frente em direção ao túnel de Ouressa, passando-se por debaixo da linha do comboio segue-se pela esquerda pela Avenida Almirante Gago Coutinho, vira-se à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, segue-se em frente para a Travessa dos Choupos, no cruzamento vira-se à esquerda seguindo a Estrada de Mem Martins, vira-se à direita para a Rua de Angola, segue-se em frente pela Rua República Popular de Moçambique, vira-se à direita para a Rua da Azenha, na rotunda da Bela Vista vira-se à esquerda seguindo-se pela Avenida Vitorino Nemésio, passa-se debaixo da linha do comboio e chegando à rotunda segue-se em frente pela Avenida Capitães de Abril, na rotunda segue-se pela esquerda para a Rua Vasco da Gama,

Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

segue-se em frente pela Avenida Dom Afonso Henrique em direção a meta instalada na Bacia de Retenção de Água na Avenida Professor Dr. Henrique de Barros até Avenida Marginal e vira-se à direita seguindo-se para a meta instalada na Bacia de Retenção de Água na Avenida Professor Dr. Henrique de Barros.



Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

Percurso 2 – 5.280 metros - (Caminhada / Câominhada):

Às 09h00m partem os caminheiros seguidos dos câominheiros, junto à Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Dr. Henriques de Barros segue-se em frente e vira-se à direita em direção ao túnel de Ouressa, passando-se por debaixo da linha do comboio segue-se pela esquerda pela Avenida Almirante Gago Coutinho, vira-se à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, segue-se em frente para a Travessa dos Choupos, no cruzeiro vira-se à esquerda seguindo a Estrada de Mem Martins, vira-se à direita para a Rua de Angola, segue-se em frente pela Rua República Popular de Moçambique, vira-se à direita para a Rua da Azenha, na rotunda da Bela Vista vira-se à esquerda segue-se pela Avenida Vitorino Nemésio, passando-se debaixo da linha do comboio e chegando à rotunda segue-se em frente pela Avenida Capitães de Abril, na rotunda segue-se pela esquerda para a Rua Vasco da Gama, segue-se em frente pela Avenida Dom Afonso Henriques até Avenida Marginal e vira-se à direita seguindo-se em frente para a meta instalada na Bacia de Retenção de Água na Avenida Professor Dr. Henrique de Barros.



4

Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

Percurso 3 – 2.400 metros - (Iniciados M/F):

Às 11h20 partida junto à Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Dr. Henriques de Barros segue-se em frente e vira-se à direita em direção ao túnel de Ouressa, passando-se por debaixo da linha do comboio, segue-se pela esquerda pela Avenida Almirante Gago Coutinho, vira-se à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, segue-se em frente, vira-se à esquerda para a Rua Malva Rosa, vira-se à esquerda seguindo-se pela Avenida Almirante Gago Coutinho, na rotunda vira-se à direita passando-se por baixo do túnel de Ouressa, vira-se à esquerda para a meta instalada na Bacia de Retenção de Água.



Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

Percurso 4 – 4.000 metros - (Juvenis M/F, M65 e M75, F45 a F65 e Deficientes a Pé M/F):

Às 10h30 partida junto à Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Dr. Henriques de Barros segue-se em frente e vira-se pela esquerda em direção ao túnel de Ouressa, passando-se por debaixo da linha do comboio segue-se pela esquerda pela Avenida Almirante Gago Coutinho, vira-se à direita para a Rua Professor Dr. Joaquim Fontes, segue-se em frente para a Travessa dos Choupous, no cruzeiro vira-se à esquerda seguindo a Estrada de Mem Martins, vira-se à direita seguindo-se em frente pela Rua de Angola, segue-se em frente pela Rua República Popular de Moçambique, vira-se à esquerda para a Rua Horta de Fanares, segue-se em frente pela Rua da Estação e pela Estrada de Mem Martins, vira-se à direita pela Avenida Chaby Pinheiro e segue-se em frente pela Avenida Almirante Gago Coutinho, na rotunda vira-se à direita passando-se por baixo do túnel de Ouressa, vira-se à esquerda para a meta instalada na Bacia de Retenção de Água.



Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

Percurso 5 – 1.800 metros - (Infantis M/F):

Às 11h40 partida, junto à Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Dr. Henriques de Barros, segue-se no sentido descendente, contorna-se a rotunda do cruzamento com a Avenida Marginal voltando para a Avenida Professor Dr. Henriques de Barros, segue-se em frente e antes de chegar à grande rotunda volta-se para trás pela Avenida Professor Dr. Henriques de Barros até à meta instalada no local.

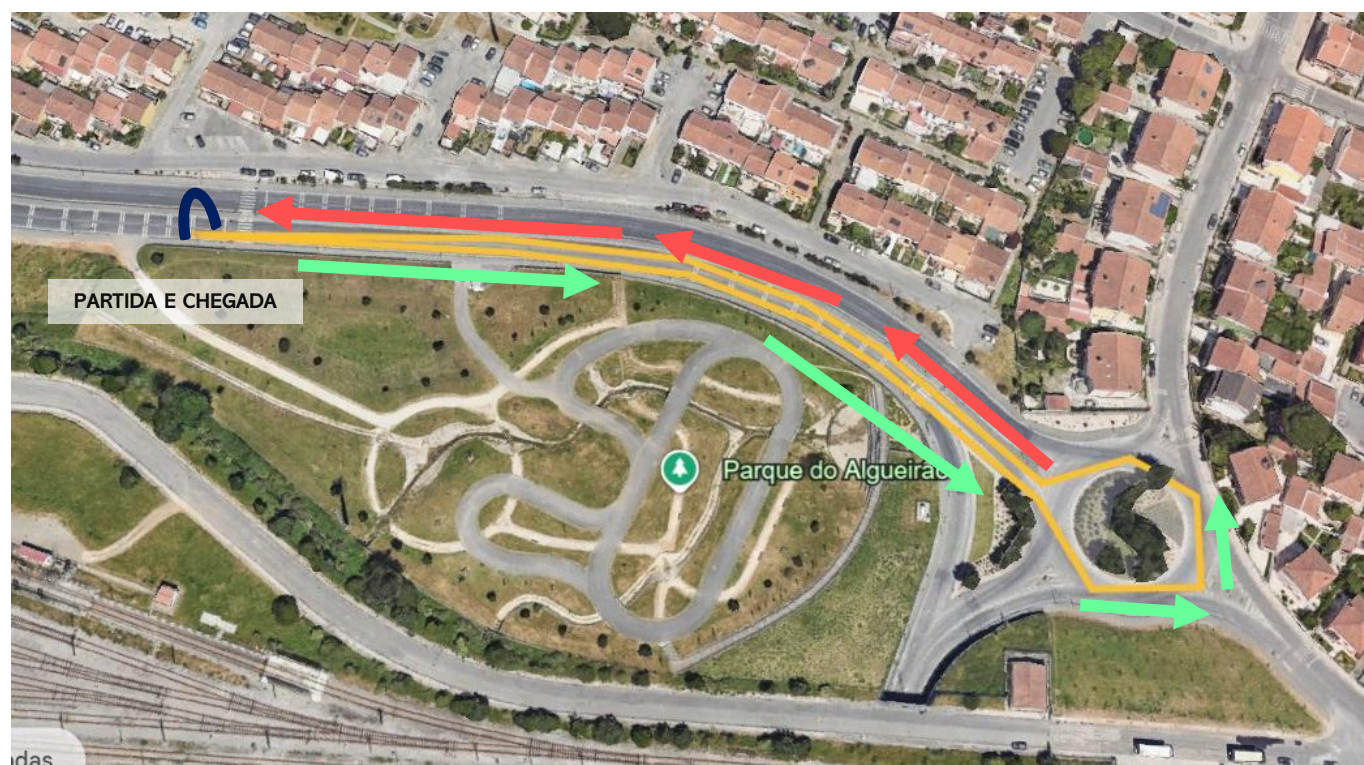


Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

Percurso 6 – 650 metros - (Benjamins M/F):

Às 10h10 partida, junto à Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Dr. Henriques de Barros, segue-se no sentido descendente, na rotunda volta-se no sentido ascendente para a Avenida Professor Dr. Henriques de Barros até à meta instalada no local.



NOTA:

Os atletas em período de aquecimento ou em recuperação ativa após terminarem as suas provas deverão obrigatoriamente usar as áreas para esse efeito, caso existam.

Na ausência das mesmas, estes atletas deverão procurar um local tão longe da partida/chegada quanto possível, evitando interferir com a trajetória dos atletas que estejam em prova.

Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

4 – PARTIDA

A concentração dos participantes será na Bacia de Retenção de Água, na Avenida Professor Doutor Henrique de Barros – Algueirão e as partidas serão dadas de acordo com o seguinte programa-horário:

Hora	Escalões	Percurso	Distância
08h30	Juniores M; Seniores M/F; M35 a M60; F35 e F40	1	9 110 m
09h00	Caminhada / Câominhada	2	5 280 m
10h10	Benjamins M/F	6	650 m
10h30	Juvenis M/F; Juniores F; M65 a M75; F45 a F65; Desporto Adaptado F/M	4	4 000 m
11h20	Iniciados M/F	3	2 400 m
11h40	Infantis M/F	5	1 800 m

5 - ESCALÕES

Os escalões etários são os seguintes:

MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento	Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento
Benjamins	2015, 2016 e 2017	Benjamins	2015, 2016 e 2017
Infantis	2013 e 2014	Infantis	2013 e 2014
Iniciados	2011 e 2012	Iniciados	2011 e 2012
Juvenis	2009 e 2010	Juvenis	2009 e 2010
Juniores	2007 e 2008	Juniores	2007 e 2008
Seniores	1992 a 2006	Seniores	1992 a 2006
M 35	1987 a 1991	F 35	1987 a 1991
M 40	1982 a 1986	F 40	1982 a 1986
M 45	1977 a 1981	F 45	1977 a 1981
M 50	1972 a 1976	F 50	1972 a 1976
M 55	1967 a 1971	F 55	1967 a 1971
M 60	1962 a 1966	F 60	1962 a 1966
M 65	1957 a 1961	F 65	1961 e antes
M 70	1952 e 1956	Desporto Adaptado	Escalão único*
M75	1951 e antes	(*) - O escalão único de “Desporto Adapto” só é válido para escalões etários acima de Juvenis	
Desporto Adaptado	Escalão único*		

Troféu “Sintra a Correr” 2026

Algueirão-Mem Martins a Caminhar, a Correr e Câominhada – VII Edição

(1) – A partir de 01 janeiro de 2026.

Os atletas inscritos num dado escalão, determinado pelo seu ano de nascimento, manterão o mesmo até ao final da época.

6 – SECRETARIADO

O secretariado da prova funcionará entre as 8h30 e as 11h40.

7 – INSCRIÇÕES

A participação é gratuita em todas as provas do **Troféu “Sintra a Correr” 2025-2026**, porém, os atletas que ainda não possuem dorsal e chip deverão registar-se previamente através da aplicação para smartphone e tablet (disponível para Android e IOS) até quinta-feira, dia **12 de março de 2026**.

ATENÇÃO:

- Não haverá dorsais de substituição, nem serão aceites inscrições no dia da prova;
- Os atletas federados só podem representar o clube da filiação.

A participação na caminhada e câominhada é gratuita, porém, os caminheiros e câominheiros deverão inscrever-se previamente através do site da Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins (www.jfamm.pt), até quinta-feira, dia **12 de março de 2026**. Os canídeos que vierem participar deverão ter a vacina antirrábica, licença atualizada e os potencialmente perigosos poderão participar utilizando em todo o percurso açaimo.

Os atletas, caminheiros ou câominheiros, ao participarem nas provas do **Troféu “Sintra a Correr”**, aceitam ceder à Câmara Municipal de Sintra e a Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins, de forma gratuita e incondicional, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada em eventuais registos fotográficos ou de vídeo realizados pela CMS e pela JF que tenham lugar durante a prova, autorizando a sua reprodução em eventuais peças comunicacionais de apoio.

8 – CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA NA PROVA

Para efeitos logísticos, todos os atletas que pretendam participar nesta prova terão de confirmar a sua presença através da aplicação “Sintra a Correr” até à data acima indicada no ponto anterior.

10

A falta desta confirmação desresponsabiliza a organização pela eventual falta de brindes a atribuir aos atletas.

A confirmação de presença não é aplicável aos caminheiros ou câominheiros.

9 - IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Serão efetivamente desclassificados todos os atletas que, à chegada:

- Não se apresentem com o dorsal (no peito do atleta) e chip devidamente colocado (no atacador da sapatilha);
- Não enverguem os controlos de passagem obrigatória;

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do cartão de cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade.

Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado.

10 – CLASSIFICAÇÕES

10.1 - Individual

As classificações individuais são efetuadas em função da ordem de chegada, por escalão e género.

10.2 – Coletiva

A classificação por equipas é elaborada de acordo com a classificação individual dos atletas de cada clube em cada escalão. Nesse sentido, serão somados os pontos obtidos por todos os atletas de cada clube em cada escalão. Assim, ao 1º classificado serão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 pontos e assim sucessivamente até ao décimo-quinto classificado, a quem será atribuído 1 ponto.

A classificação coletiva será, pois, o somatório dos pontos obtidos em todos os escalões por cada um dos Clubes/Entidades.

A equipa que obtiver maior número de pontos é a vencedora. Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado através das melhores classificações obtidas, equipa com mais primeiros lugares, segundos lugares e assim sucessivamente.

11 - PRÉMIOS

11.1 – Individuais

Serão atribuídos prémios (medalhas) aos 5 (cinco) primeiros atletas dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis e aos 3 (três) primeiros atletas dos restantes escalões (masculino e feminino).

11.2 - Coletivos

Na classificação por equipas serão atribuídos troféus às 5 (cinco) primeiras equipas.

11.3 – Caminheiros

Não se atribuem prémios aos caminheiros.

12 – INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

A organização garante a possibilidade de utilização de instalações sanitárias a todos os participantes que necessitem.

13 - RECLAMAÇÕES

Apenas serão consideradas as reclamações que sejam apresentadas no dia e local da prova e/ou as que derem entrada, via e-mail (desp.actividades@cm-sintra.pt), **até 48 horas após a disponibilização das classificações na aplicação Sintra a Correr.**

14- CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos que não constem deste Regulamento, terão resolução de acordo com as Normas de Participação do Troféu “Sintra a Correr” ou pela organização.