

EVENTO A 8 DE DEZEMBRO NA VILA DE CASCAIS

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO INCLUSIVO DE MÃOS DADAS NA CASCAIS CORRIDA DE NATAL



Fotos: Câmara Municipal de Cascais

A **Cascais Corrida de Natal** está de **regresso** ao calendário desportivo nacional. Depois da edição inaugural em 2020 realizada apenas no formato virtual, devido às restrições da Covid-19, a **HMS Sports** e a **Câmara Municipal de Cascais** apostam nesta iniciativa desportiva com muitas novidades: o evento será presencial (**8 de dezembro**, pelas **18h30**, na **Baía de Cascais**), para pessoas de todas as idades (**corrida/caminhada de 5 km**), e alia a atividade física ao **desporto inclusivo**. A **Liberty Seguros** estreia-se como *naming sponsor*. Inscrições abertas: cascais.corridadenatal.pt

JUNTOS PELA INCLUSÃO

Nesta segunda edição da Cascais Corrida de Natal by Liberty Seguros, a organização pretende **apoiar** e promover o **desporto adaptado**, marcando a diferença para que seja cada mais inclusivo. Para isso, vai atribuir **10.000€ em bolsas** para três **projetos inovadores e integradores** que contribuam para o desenvolvimento do desporto adaptado.

As associações deverão apresentar um projeto, identificando uma necessidade específica que pretendam colmatar (por exemplo, aquisição de material para a prática desportiva). Poderá abranger qualquer atividade/modalidade desportiva, no entanto, a vertente de inclusão é obrigatória na candidatura à bolsa. A entidade responsável de cada projeto pode pertencer a qualquer concelho de Portugal.

A fase de candidaturas decorre até 2 de novembro 2022, sendo exclusivamente online: [LINK DO FORMULÁRIO](#). Os projetos serão depois avaliados por um júri composto por elementos da HMS Sports Consulting, da Câmara Municipal de Cascais e da Liberty Seguros, entre 3 e 9 de novembro. O anúncio dos três projetos finalistas acontece a 10 de novembro.

Os três projetos finalistas concorrem a bolsas de 5.000€, 3.000€ e 2.000€. A votação decorrerá entre 11 de novembro e 7 de dezembro e será feita exclusivamente pelos inscritos na Corrida/Caminhada de 5 km da Cascais Corrida de Natal by Liberty Seguros. Os resultados serão anunciados a 8 de dezembro durante o evento, na Baía de Cascais.

Até 31 de março 2023, as três entidades deverão concretizar o respetivo projeto, com a organização a fazer devido acompanhamento e partilhando a evolução no sítio oficial e nas redes sociais do evento.

O regulamento completo da Candidatura dos Projetos no âmbito da Cascais Corrida de Natal by Liberty Seguros pode ser consultado em cascais.corridadenatal.pt.

CORRIDA/CAMINHADA ILUMINADA

A 8 de dezembro, a iluminação natalícia dará um brilho ainda mais especial às ruas de Cascais. Para assinalar este momento, pelas **18h30**, terá início a **corrida/caminhada de 5 km**, evento com partida e chegada na Baía de Cascais, dirigido a pessoas de todas as idades, com o intuito de promover a prática desportiva. O percurso levará os participantes às principais artérias da vila.

No ato de inscrição, cada atleta pode optar pela corrida ou pela caminhada, sendo que na corrida, a partida será feita por vagas, com os participantes integrados em **blocos de partida**, os quais correspondem aos diferentes níveis de preparação física. Como referência, deve ser considerado o tempo obtido nos últimos três anos numa prova de 10 km ou 5 km:

- **Elite B** - Atletas com tempo inferior ou igual a 37:30 minutos numa prova de 10km ou tempo igual ou inferior a 17:30 minutos em 5km
- **SUB20** - Atletas com tempo igual ou inferior a 40:00 minutos numa prova de 10km ou tempo igual ou inferior a 20:00 minutos em 5km
- **SUB 22:30** - Atletas com tempo igual ou inferior a 45:00 minutos numa prova de 10km ou tempo igual ou inferior a 22:30 minutos em 5km
- **SUB 25** - Atletas com tempo igual ou inferior a 50:00 minutos numa prova de 10km ou tempo igual ou inferior a 25:00 minutos em 5km
- **SUB 30** - Atletas com tempo igual ou inferior a 60:00 minutos numa prova de 10km ou tempo igual ou inferior a 30:00 minutos em 5km
- **+30** - Atletas com tempo superior a 60:00 minutos numa prova de 10km ou superior a 30:00 em 5km

Até 31 de outubro, o valor da inscrição é de 8€; de 1 a 30 de novembro passa para 9€ e depois entre 1 e 8 de dezembro, será de 10€. As inscrições são feitas exclusivas no sítio oficial da prova: em cascais.corridadenatal.pt.

PRIMEIRA EDIÇÃO

Em 2020, a primeira edição da Cascais Corrida de Natal angariou 28.800€, donativo que se traduziu em alimentos para as famílias carenciadas do concelho de Cascais. Para este valor, contribuíram as inscrições (5€ por pessoa) no evento, os 7.400€ doados pela autarquia, os 7.000€ do Lidl e os 7.000€ do Aldi.

PROGRAMA | CASCAIS CORRIDA DE NATAL BY LIBERTY SEGUROS

ENTREGA DE KITS:

07 de dezembro: 10h00 às 18h00 | 08 de dezembro: 10h00 às 17h00

Local: Loja Jovem Cascais – Espaço Scholas (Rua Gomes Freire n.º 11, 2750-362 Cascais)

EVENTO | 08 DEZEMBRO:

18h30 – Corrida/Caminhada 5 km

Todas as informações podem ser acompanhadas em: cascais.corridadenatal.pt



Contacto Media: Rita Eustáquio | 964851255 | comunicacao@cascais.corridadenatal.pt