



Regulamento 2026

1 – Âmbito geral

A III edição da GRIFO24h, é uma de corrida de resistência e de longa duração, que se realizará na Unidade de Intervenção da GNR, em 14 e 15 de novembro de 2026.

Inseridas no mesmo evento, decorrerão as provas de 12 horas, 3 horas, Maratona Noturna, provas que apelam à resiliência física e mental dos participantes, capacidade para trabalhar em equipa, estratégia, espírito de sacrifício, superação e camaradagem, promovendo, simultaneamente, uma cultura de saúde e bem-estar.

No âmbito da edição de 2026, a prova associa-se à iniciativa “Todos os Passos Contam”, promovida pela Fundação Galp, que visa converter os quilómetros percorridos — a pé, a correr, de bicicleta ou em deslocações do dia a dia — em refeições destinadas a famílias em situação de vulnerabilidade, através da Rede de Emergência Alimentar.

Paralelamente, e em parceria com o Banco Alimentar, a prova terá igualmente uma vertente solidária, sendo os atletas inscritos incentivados a entregar um bem alimentar não perecível no ato de levantamento do dorsal (dia da prova). Todos os bens recolhidos serão encaminhados para o Banco Alimentar.

Este evento integra o circuito nacional de provas de corrida de resistência de 24h, ano 2026.

1.1 – Organização

O GRIFO24h é organizado pela Unidade de Intervenção da GNR, que se localiza na Pontinha – Lisboa, em parceria com o Clube de Praticantes Real Academia – Atletismo.

1.2 – Caracterização do evento e descrição dos percursos

O evento decorre no quartel da Unidade de Intervenção da GNR, situado na Rua Regimento de Engenharia Um, 1675-161 Lisboa, e integra 5 (cinco) corridas competitivas.



O percurso é delineado em circuito fechado, com a extensão de 2.235,03 metros, distância certificada pela Federação Portuguesa de Atletismo, no interior do quartel da Unidade de Intervenção da GNR, sendo o piso composto por alcatrão (na sua maioria) e terra batida.

2 – Condições de participação

2.1 – Condições físicas e mentais

A idade mínima para participação nas provas de 24 horas (individual e equipas), 12 horas e Maratona Noturna é de 18 anos, completados até ao dia de realização da prova.

A participação na prova de 3h é permitida a menores, desde que permanentemente acompanhados um adulto (maior de 18 anos), responsável pela participação do menor.

Cada participante, atleta federado ou não (os atletas federados só poderão participar pelos clubes que se encontram inscritos), deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características destas provas de extrema exigência, decorrente da duração das mesmas e da expectável longa quilometragem a cumprir, em condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio, vento, nevoeiro) imprevisíveis, que podem ser adversas e eventualmente variáveis ao longo da prova.

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais, que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as lesões, as dores musculares e articulares.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física.

Em qualquer momento, antes da realização da corrida ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito de afastar um participante caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e bem-estar.

Eventuais despesas médicas e hospitalares resultantes do desgaste físico dos participantes, serão da sua inteira e exclusiva responsabilidade.

Estará presente no local uma equipa de apoio médico-sanitário.



2.2 – Participantes e equipas

A corrida de GRIFO24h, admite participação individual ou por equipas, de acordo com o seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino;
- Equipa de 4 atletas (masculinos, femininos ou mistos).

As corridas de 12 horas, 3 horas e Maratona Noturna, admitem só participação individual, de acordo como seguinte:

- Individual – Masculino;
- Individual – Feminino.

2.3 – Inscrições

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar com o presente regulamento. Cada inscrição individual é pessoal e intransmissível. As inscrições por equipa são da responsabilidade do capitão de equipa, de acordo com o que está referido adiante neste regulamento.

As inscrições serão distribuídas ao longo de três fases, terminando a última fase no dia 08 de novembro de 2026 ou quando o número limite de 400 vagas tiver sido atingido.

As inscrições podem ser realizadas em quatro períodos:

- Até 30 de setembro de 2026;
- De 01 de outubro de 2025 a 31 de outubro de 2026;
- De 01 de novembro de 2025 a 08 de novembro de 2026.

Para inscrições de última hora, após o encerramento das mesmas que decorrerá às 24h00 do dia 08 de novembro de 2026, deverão contactar o seguinte e-mail corrida.24hlx@gmail.com.

Qualquer dúvida deverá ser remetida para o mesmo endereço eletrónico.

2.3.1 – Processo de Inscrição

As inscrições estão a cargo da organização do GRIFO24h e serão efetuadas no formulário de inscrição a partir do site da prova em <https://24hlx.com/GRIFO24h>.

O pagamento será efetuado por transferência bancária, no prazo de 72 horas após a inscrição, (PT50 0036 0187 9910 0102 9251 3 – Clube de Praticantes Real Academia – Atletismo), sendo que o comprovativo deverá ser enviado por e-mail para o endereço eletrónico da prova, corrida.24hlx@gmail.com.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

Para as inscrições de equipas para a prova GRIFO24h, deverá ser designado um capitão, responsável pela inscrição, sendo ainda o meio oficial de comunicação entre a equipa e a organização, desde o momento da inscrição até ao término do evento.

No ato de inscrição por equipa, caso a constituição da mesma não esteja ainda definida na sua totalidade ou em parte, o capitão poderá inscrever apenas “atleta 1”, “atleta 2”; etc. Nestes casos, o capitão está obrigado, até ao dia 08 de novembro de 2026 a comunicar formalmente através do endereço eletrónico corrida.24hlx@gmail.com, o nome dos restantes membros da equipa, assim como todos os dados necessários requeridos na ficha de inscrição.

Nas equipas, e após efetuada a inscrição, caso o capitão não consiga arranjar o número de atletas suficientes ou opte por encurtar a dimensão da equipa, poderá fazê-lo e correr com número deficitário de atletas, sendo que nunca haverá lugar à devolução da taxa de inscrição e ficando de fora da classificação geral por equipas.

2.3.2 – Taxas de Inscrição

Relativamente às provas 24 horas (individual e por equipas de 4), 12 horas, 3 horas e Maratona Noturna, as taxas de inscrição são as definidas na seguinte tabela:

	Até 30/09/2026	De 01/10/2026 a 31/10/2026	De 01/11/2026 a 09/11/2026
24h individual	50€	60€	75€
24h equipa (4 atletas)	135€	165€	200€
12h individual	40€	45€	60€
3h individual (18 anos ou +)	15€	20€	25€
3h individual (-18 anos)	10€	10€	10€
Maratona Noturna	30€	35€	45€



Em todas as provas, o valor da taxa de inscrição inclui:

- Seguro desportivo;
- Peitoral ^[1];
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- Medalha ou Troféu de participação;
- Banhos no final da prova;
- Local de descanso;
- Para atletas das 24 horas, 12 horas e Maratona Noturna:
 - ✓ O jantar do dia 14 de novembro;
 - ✓ O pequeno-almoço do dia 15 de novembro (1 sandes de queijo ou fiambre, sumo ou chá).
- Os Atletas inscritos nas 3 horas terão acesso somente ao abastecimento permanente.

^[1] O peitoral é pessoal e intransmissível, devendo o mesmo ser colocado de forma bem visível.

A refeição fora do Kit do Atleta (almoço ou jantar para eventuais acompanhantes) tem um custo de 6,00 € sendo composta por sopa, prato, bebida, sobremesa, pão e café.

Outras refeições fora do Kit de atleta poderão ser adquiridas no bar da Unidade de Intervenção, durante o seu normal período de funcionamento, com a tabela de preços associada.

A inscrição nas duas outras provas do circuito implica um desconto de 20% no valor da inscrição do GRIFO24h.

2.4 – Classificações

Nas provas 24 horas individual, 12 horas, 3 horas e Maratona Noturna, além da classificação geral individual, serão considerados os respetivos escalões, referentes ao género e à idade do participante à data de realização da prova.

Os atletas inscritos nas equipas não serão incluídos nas classificações de escalões.



2.5 – Prémios

Nas provas 24 horas individual, 12 horas, 3 horas, Maratona Noturna, será atribuída medalha ou troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Na prova 24 horas por equipas, serão atribuídas medalha ou troféu às três primeiras equipas da classificação geral masculina, geral feminina e geral equipa mista.

2.6 – Escalões

- Seniores Masculinos – (18 anos a 39 anos)
- Veteranos Masculinos – M40 (40 anos a 49 anos)
- Veteranos Masculinos – M50 (50 anos a 59 anos)
- Veteranos Masculinos – M60 (60 anos a 99 anos)
- Seniores Femininos – (18 anos a 39 anos)
- Veteranos Femininos – (40 anos a 49 anos)
- Veteranos Femininos – F50 (50 anos a 59 anos)
- Veteranos Femininos – F60 (60 anos a 99 anos)

3 – Programa das provas

3.1 – Prova 24 horas

A prova terá início às 11h00 do dia 14 de novembro de 2026 e terminará às 11h00 do dia 15 de novembro de 2026, sendo que o objetivo da competição, quer correndo individualmente, quer correndo em equipa, é percorrer a maior distância possível no decurso das 24 horas de prova.

Exatamente 24 horas após o início da prova será emitido um sinal sonoro indicando o final do tempo, sendo que a distância a contabilizar será a que tenha sido registada no último controlo eletrónico existente ao longo do percurso. No caso de empate relativamente à distância percorrida por mais do que um atleta, ou equipa, o critério de desempate será favorável ao atleta, ou equipa, que tenha percorrido essa distância em menos tempo. O segundo critério de desempate será a idade, ou média de idades caso se trate de equipas, sendo favorável ao atleta mais idoso, ou à equipa com média de idades mais elevada.



O abandono temporário (para descanso, ou para troca de atleta, no caso de equipas) terá que ser feito sempre obrigatoriamente na zona do *paddock*, em local destinado ao efeito, devendo sempre a organização ser informada do facto. Em nenhuma circunstância uma equipa poderá ter mais do que um atleta simultaneamente em prova, sendo que a ocorrer esse facto será motivo de desclassificação imediata.

3.2 – Prova 12 horas, 3 horas e Maratona Noturna

A prova de 12 horas terá início às 23h00 do dia 14 de novembro de 2026 e terminará às 11h00 do dia 15 de novembro de 2026.

A prova de 3 horas terá início às 08h00 do dia 15 de novembro de 2026 e terminará às 11h00 do dia 15 de novembro de 2026.

A prova da Maratona Noturna terá início às 19h00 dia 14 de novembro de 2026 e terminará (no máximo) ao fim de 8 (oito) horas de prova (pelas 03h00, do dia 15 de novembro de 2026).

Às 11h00 do dia 15 de novembro de 2026 será emitido um sinal sonoro, indicando o final do tempo, sendo que a distância a contabilizar será a que tenha sido registada no último controlo eletrónico existente ao longo do percurso.

Aplicam-se os critérios de desempate constantes em 3.1, prova de 24h.

4 – Conduta

Um atleta será punido com desclassificação no caso de incorrer numa das seguintes condutas:

- Não cumprir o presente regulamento;
- Não passar no controlo de partida;
- Não passar nos pontos de controlo obrigatórios;
- Sair da pista ou entrar na mesma fora do local definido para o efeito;
- Não completar a totalidade do percurso;
- Recusar-se a apresentar o peitoral;
- Perder ou alterar o peitoral;
- Perder o dispositivo eletrónico de controlo de passagem;
- Ignorar as indicações da organização;



- Deitar lixo no percurso ou desrespeitar o meio ambiente;
- Revele algum sinal de conduta antidesportiva.

No caso específico das equipas, para além dos pontos referidos acima, serão ainda motivo de desclassificação as seguintes condutas:

- Proceder à troca de atletas fora do local destinado a esse efeito;
- Ter mais do que um atleta simultaneamente em prova.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado.

5 – Informações gerais

O serviço de refeições terá o seguinte horário:

- A partir das 15h00 do dia 14 de novembro de 2026, será disponibilizado sopa e bifana;
- A partir das 18h00 do dia 14 de novembro de 2026, será disponibilizado o jantar;
- O serviço de refeições estará disponível até às 24h00 do dia 14 de novembro de 2026. Após este horário será só disponibilizado café, chá e sopa, além do abastecimento permanente;
- O serviço de pequeno-almoço está disponível entre as 05h00 e as 08h00 do dia 15 de novembro. Após este horário será só disponibilizado café, chá e sopa, além do abastecimento permanente;
- O serviço de refeições será encerrado pelas 09h00m do dia 15 de novembro de 2026.

Os atletas não são obrigados a utilizar os abastecimentos disponibilizados pela organização da prova, podendo recorrer a alimentação própria, à sua responsabilidade e gestão.

Apesar de o percurso ser iluminado, a organização recomenda a utilização de frontal durante a noite.

Os atletas a participarem nas 24 horas individual têm que permanecer em prova durante a primeira hora de prova a fim de ser classificado individualmente, no que concerne à classificação da equipa aplica-se a mesma regra.



A entrega dos prémios individuais e coletivos terá o seu início às 12h00 do dia 15 de novembro de 2026.

A entrega dos prémios da Maratona Noturna terá o seu início uma hora após terem concluído a prova.

Em caso de alteração de percursos ou cancelamento de qualquer das provas, seja por questões de ordem meteorológica adversa ou outros motivos de força maior, impeditivos da realização das mesmas, a organização reserva-se o direito de não devolver a totalidade do valor das taxas de inscrição.

Não existe qualquer reembolso referente às inscrições.

São veículos privilegiados de transmissão de informação, o sítio oficial da prova (<https://24hlx.com/GRIFO24h>).

Eventuais atualizações do presente documento serão sempre comunicadas nos veículos privilegiados de transmissão de informação acima referidos, salvaguardando-se sempre as condições já estabelecidas com os atletas entretanto inscritos.

Qualquer dúvida deverá ser remetida para o endereço corrida.24hlx@gmail.com.

6 – Circuito de provas das 24 horas

As provas “24 Horas a Correr Mem Martins – Sintra”, “24 horas de P” (Santa Maria da Feira) e “GRIFO24h”, integram o circuito nacional de provas de resistência de 24 horas, ano 2026, uma iniciativa promovida em parceria com as três entidades organizadoras, composta por três eventos desportivos do mesmo formato realizados em território nacional:

- “24H de Mem Martins” – a 9 e 10 de maio de 2026 (Mem Martins);
- “24H de P” – a 5 e 6 de setembro de 2026 (Santa Maria da Feira);
- “GRIFO24h” – a 14 e 15 de novembro de 2026 (Unidade de Intervenção – Pontinha).

O vencedor absoluto do circuito nacional será o(a) atleta que, no somatório da distância percorrida dos três eventos do circuito, registe o maior número de quilómetros realizados ou o menor tempo para a mesma distância, considerando as tipologias de prova comuns aos três eventos.



Em caso de empate, os participantes com a mesma distância total, serão considerados vencedores.

A participação no circuito é automática para todos os atletas inscritos nos três eventos desportivos.

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados absolutos do circuito nacional, masculinos e femininos, aquando da terceira prova.