

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## A Comunidade

**PORTUGAL**



**RUNNING**

por Nuno Pimenta



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015



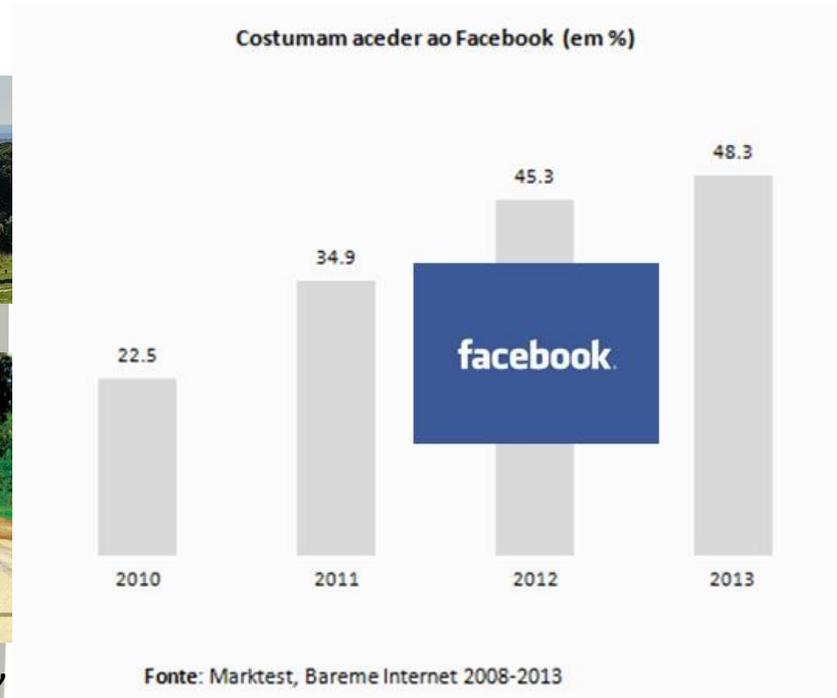
Fonte: *The ASICS Campaign: It's a big world*

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## A Marginal à Noite...



Corredor de “fim de semana”



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## A Marginal à Noite...



“Também estamos quase no mês da Meia Maratona de Portugal (na ponte Vasco da Gama). Alguém vai, dia 25 de Setembro???”

“está na hora de repensarem o nome desta página... digo eu...”

“alguém tome a iniciativa... faz falta um fórum assim para irmos trocando opiniões/calendários sugestões de provas”

“já tinha pensado nisso...estou de acordo... apesar da marginal à noite ser uma "grande" corrida, aqui vai-se falando de "tudo", mesmo depois da marginal ter passado”

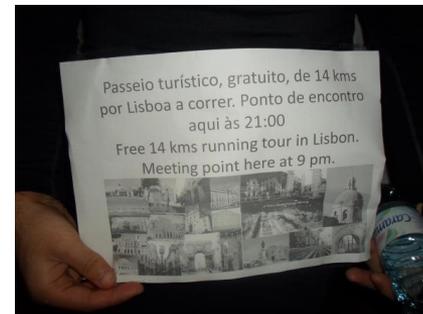
“também concordo, já não me lembro quem criou o grupo mas deixo aqui já uma sugestão: Corridas Populares”

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

O início do Portugal *Running*, PR para os Amigos...



“Encontrão” PR na Corrida do Tejo



Lisboa Trilhada

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## As t-shirts do Portugal Running



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## Os treinos informais...



### TREINOS

<p><b>2ºF</b></p> <p><b>NOITE DA BALEIA</b> 21H   OEIRAS (MCDONALDS SP AMARO)</p>	<p><b>3ºF</b></p> <p><b>TRILHOS DO COSTUME</b> 20H30   MONSANTO (D.GIOVANNI)</p>	<p><b>4ºF</b></p> <p><b>TREINO DO GANG PR</b> 19H15   BELEM (EST. FLUVIAL)</p>	<p><b>5ºF</b></p> <p><b>TRILHOS DE MADRUGADA</b> 6H   MONSANTO (D.GIOVANNI)</p> <p><b>TREINO EXTRA PR</b> 20H   MONSANTO (D.GIOVANNI)</p> <p><b>TREINO DA SALAMANDRA</b> 21H   SINTRA (BARAGEM DO RIO DA MULLA)</p>	<p><b>6ºF</b></p> <p><b>TREINO DO PISCO</b> 22H00   QUELUZ (PALAÇO/MARINHA)</p>	<p><b>SÁB.</b></p> <p><b>TARTARUGAS SOLIDÁRIAS</b> 8H45   JAMOR (ESTÁDIO NACIONAL)</p>	<p><b>DOM.</b></p> <p><b>TREINO SEMPRE A DIREITO</b> 7H30   P.Q. NAÇÕES (MARINHA)</p> <p><b>TREINO P/ TARMAC RUNNERS</b> 9H30   BELEM (EST. FLUVIAL) / ALGÉS (SIESTA)</p>
---	--	--	---	---	--	---

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## O PR na Imprensa



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## A revista PR

**REVISTA PR**

NÚMERO #004  
22 Junho 2013

**DICAS PARA O TRAIL**  
**DE SUADORES PARA SUPINADORES**

Nesta edição, aprenda a escolher o suor de uma camisola da forma mais eficaz



**NA CIDADE**



Treino MARATONA

**NOS TRILHOS**



Treino UTAX 88K

**FIM DE SEMANA EM CHEIO NO PORTUGAL RUNNING**

No campo, cidade e praia, com sangue, suor e estrelas



**NA AREIA**  
Treino UMA

**EXCLUSIVO MUNDIAL**

DESCOBRIMOS O SEGREDO DA CARLA ANDRÉ  
ELA NA REALIDADE CONSEGUE DORMIR EM PÉ

**REVISTA PORTUGAL RUNNING**

NÚMERO #011  
8 Setembro 2013

**MISSÃO CUMPRIDA**

Representante da organização dá ENTREVISTA EXCLUSIVA

"sempre a melhorar, é o nosso lema"





**EDIÇÃO ESPECIAL**

Portugal Running na 37ª Meia Maratona de São João das Lampas  
"todos juntos mas cada um para seu lado, e é por isso que somos o que somos"






**TREINOS QUE RESULTAM PORTUGAL RUNNING**

AS SUBIDAS NÃO OS ASSUSTAM



**OS REIS DA GRELHA**

OS GRANDES VITORIOSOS MOSTRAM TUDO

Imagens inéditas da cozinha do Excepcional Churrasco PR

**AS RAINHAS DO PÓDIO**

Só dando tudo o que se tem se consegue lá chegar!



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## A divulgação de corridas e a marcação de tempos...



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## Os grupos presentes no PR...



*Penche  
Sunset Run*



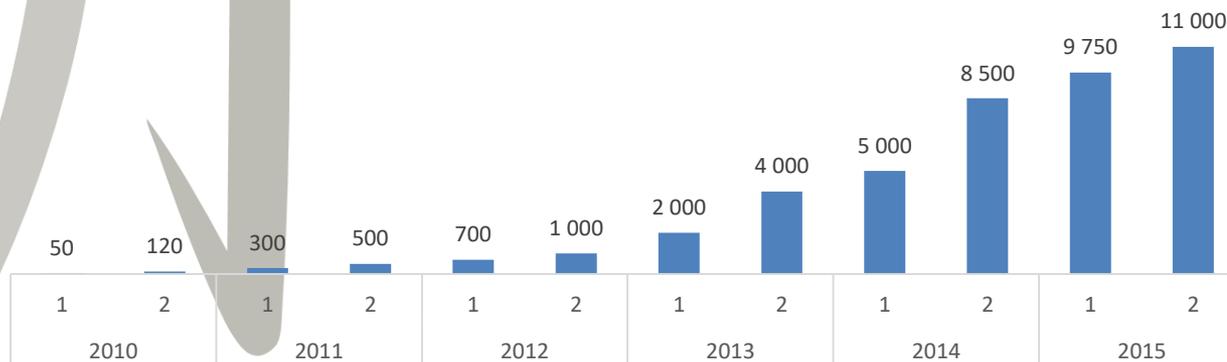
PORTELA - Running Point



RUN BUDDY RUN

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

11.000 membros...



Evolução dos Membros por Ano/Semestre

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## O PR no Orçamento Participativo de Lisboa...



2013 – Juntos, vamos caminhar e correr por Lisboa

2014 – Trilhos de Monsanto

2015 – Pontos de apoio ao Desporto, com cacifos/ vestiários/sanitários e apoio técnico

**CIRCUITO LISBOA A MEXER** **4** **PROVAS**

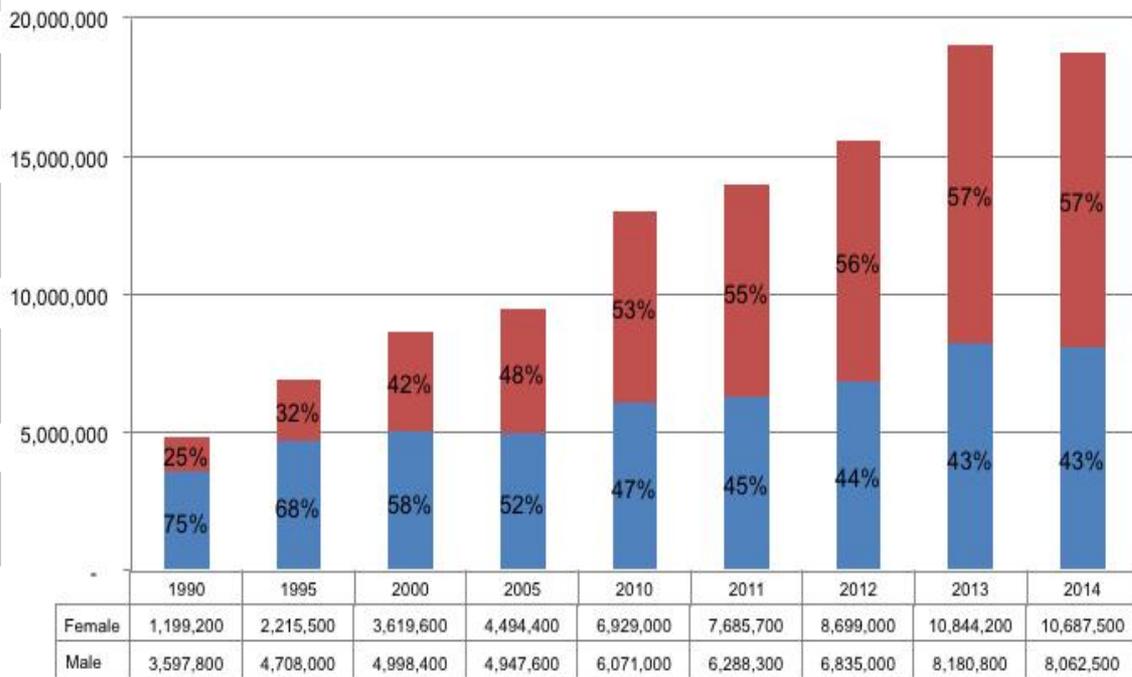
14 nov 2015 \ 10h	24 jan 2016 \ 10h
<b>MONSANTO</b>	<b>CENTRO HISTÓRICO</b>
13 fev 2016 \ 18h	27 mar 2016 \ 10h
<b>BELA VISTA</b>	<b>ALTO LUMIAR</b>

INSCRIÇÕES GRÁTIS até 12 novembro em [www.cm-lisboa.pt](http://www.cm-lisboa.pt) e [www.weventual.com](http://www.weventual.com)

# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## O “Negócio” da Corrida...

Running Event Finishers 1990-2014



Fonte: Running USA - Finishers in 2014 U.S. Running Events



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

As marcas formam grupos informais...



**the athlete's foot**  
**COMMUNITY RUNS**

salomon S

**28 nov. 2015**  
Partida: 09h30  
TAF Almada Fórum-Costa da Caparica

City Trail +/- 10 km  
Limitado a 30 participantes



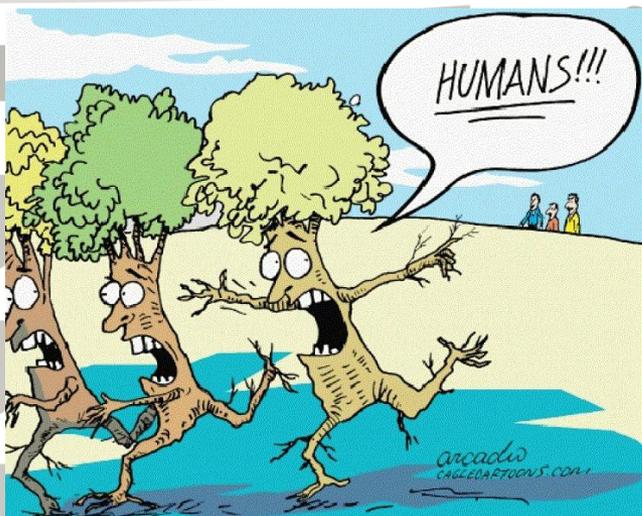
# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

As marcas associam-se à corrida...



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

As organizações que não são amigas da Natureza...  
Cumprimento de regras claras!



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## As corridas solidárias – Transparência...

**Corrida  
saúde + solidária**

GRAÇAS A TI CONSEGUIMOS ANGARIAR  
**9207** EUROS

OBRIGADO PELO TEU CONTRIBUTO!

PATROCINADOR OFICIAL

**SANTA CASA**  
Hospital de Santa Maria, Lisboa

**saúde**  
Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa

**afml**  
associação de estudantes da faculdade de medicina de lisboa



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## Calendário congestionado – como escolher?



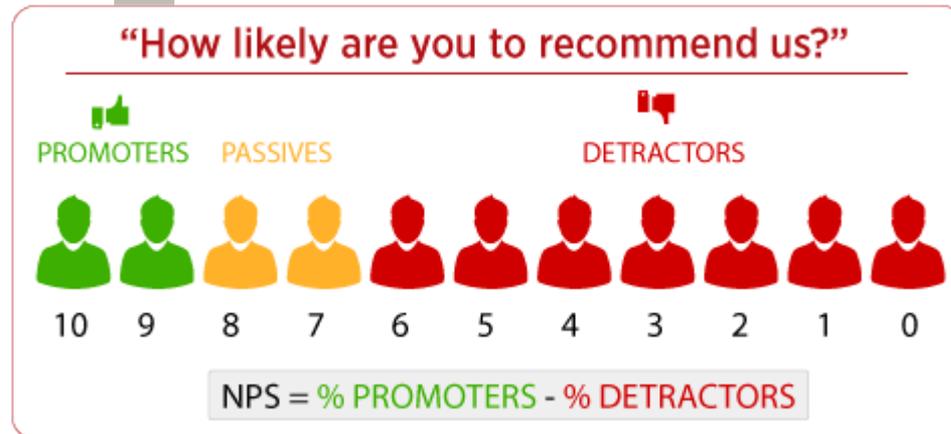
Dezembro de 2015

- 52 provas



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## O *Net Promoter Score* (NPS) para as Corridas



# VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

## O *Net Promoter Score* (NPS) para as Corridas



NOV 15 VII Trilhos dos Casinhos

+41

### Technology

#### Tablets

Position	Company	Score
Leading	Apple	+66
Second	Kindle	+59
Trailing	Acer	+28

Fonte: *CustomerGauge*, 2014 US Net Promoter Benchmarks

**CIRCUITO LISBOA A MEXER** **4 PROVAS** 14 nov 2015 \ 10h

**MONSANTO**

INSCRIÇÕES GRÁTIS até 12 novembro em [www.cm-lisboa.pt](http://www.cm-lisboa.pt) e [www.weventual.com](http://www.weventual.com)

NOV 14 Circuito Lisboa a Mexer - 1ª Prova - Corrida Orçamento Participativo Lisboa

+58

Muito  
Obrigado!

Contactos:

Nuno Pimenta  
portugalrunning@gmail.com  
www.portugalrunning.com

