



29/03/2026

Regulamento da Prova
Organização Junta de Freguesia do Vale

REGULAMENTO

O **TRAIL PORTA DO GIÃO** é organizado pela Junta de Freguesia do Vale, em colaboração com o Centro Social e Paroquial do Vale, Paroquia do Vale e município de Arcos de Valdevez, sendo este evento incluído nas Festas de Nossa Senhora do Vale 2026.

O evento será realizado dia 29/03/2025 em Vale, Arcos de Valdevez independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não haja risco de segurança para os participantes.

A organização acompanhará em permanência a evolução das condições meteorológicas, podendo anular ou adiar a prova em qualquer altura.

Esta prova tem como principal objetivo de promover a prática desportiva assim com dar a conhecer os trilhos da nossa freguesia que conduzem ao belo Monte do Gião.

A Serra do Gião é uma área do Monte Gião, inserido no Parque Nacional Peneda Gerês, em Arcos de Valdevez, conhecida por abrigar um dos mais importantes complexos de arte rupestre da Idade do Bronze no noroeste da Península Ibérica. O local, a quase 800 metros de altitude, possui mais de cem rochas gravadas com motivos simbólicos e geométricos, além de representações de figuras humanas esquemáticas (antropomorfos).

- **Arte rupestre:** O sítio arqueológico é um testemunho da vida social e religiosa de comunidades que habitaram a região durante o segundo milénio a.C..
- **Gravuras:** As gravuras incluem formas quadrangulares, retangulares com cantos arredondados e antropomorfos.



I. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1. IDADE OBRIGATÓRIA PARA PARTICIPAÇÃO

O evento será composto por um percurso montanhoso (Trail), com aproximadamente 16 km de distância e caminhada também em montanha de 10 km.

- Trail a partir de 18 anos.
- Caminhada não existe limite de idade, sendo que menores de idade são obrigados a participar na companhia de um adulto (contudo é aconselhável a partir dos 10 anos)



2. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar no evento é indispensável:

- O atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e, de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- O atleta deve ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de provas
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (altas temperaturas, baixa humidade, etc.)
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc..

3. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova.

4. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, no decorrer da prova, serão caso de advertência, desqualificação ou expulsão.



5. MATERIAL ACONSELHÁVEL

O **Trail Porta do Gião** deseja que todos contribuam pelo respeito da Natureza, nesse sentido será **obrigatório trazer copo ou reservatório de água 500ml** para utilizar nos abastecimentos.

Da mesma forma, todo o lixo gerado durante o percurso deverá ser guardado e/ou deixado em zonas próprias sob a supervisão da organização.

Todos os participantes deverão ter em atenção que, pelas dificuldades inerentes a este tipo de provas, bem como pelas dificuldades acrescidas relativas às condições atmosféricas que se poderão verificar.

É recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material: Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running; Boné; Mochila; Apito; Telemóvel com bateria, recipientes para transporte de líquidos e alimentos energéticos.



6. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o **atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário**. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vigor, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir a responsabilidade perante eventuais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

O atleta é responsável pela passagem em estradas/caminhos

7. DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a)** Não cumpra o presente regulamento;
- b)** Não complete a totalidade do percurso;
- c)** Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d)** Não leve o seu número bem visível;
- e)** Ignore as indicações da organização;
- f)** Tenha alguma conduta anti -desportiva.



8. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição, pelo que todos os participantes terão após validação da sua inscrição um seguro de acidentes pessoais durante a prova, conforme legislação em vigor da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Dec. Lei 10/2009), com capitais mínimos obrigatórios; A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição;

- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas;
- A apólice constará no site da prova para consulta dos atletas.
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/ gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado,

será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

9. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização, pela Sinctime (plataforma de inscrição) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo para isso, enviar um email a organização para: juntadovale2013@sapo.pt



10. DIREITO DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do **Trail Porta do Gião** e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

11. RESPONSABILIDADE ECOLÓGICA

Respeito pela Natureza:

A prova vai passar por locais inseridos no Parque Peneda-Gerês é dever de todos, preservar o único parque nacional.

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., na sua própria mochila / cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

12. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.



II. A PROVA

1. APRESENTAÇÃO DA (S) PROVA (S)

O **Trail Porta do Gião**, organizado pela Junta de Freguesia do Vale, Concelho de Arcos de Valdevez, será realizado no 29 de março de 2026, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes, é constituído por uma prova competitiva e uma caminhada:

- Trail 16 Km
- Caminhada 10Km

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para as três provas.

O Trail terá início às 9h30 percorre caminhos e trilhos das Freguesias circundantes na distância aproximada de +/- 16 km de carácter competitivo. (D+ ainda a definir)

A Caminhada, terá início às 9h40 percorre caminhos e trilhos das Freguesias circundantes na distância aproximada de +/- 10 km de carácter competitivo. (D+ ainda a definir)

A organização aconselha o uso de calçado confortável e apropriado para o efeito, bem como impermeável ou chapéu, consoante condições meteorológicas.

O secretariado funcionará: Domingo (dia da prova) no salão paroquial (41° 50'12.4"N 8° 22'15.7"W), junto à Igreja do Vale.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.



TRAIL PORTA DO GIÃO (29-03-2026)



2. PROGRAMA/HORÁRIO

<i>Domingo 29 de Março</i>
8h00: Abertura Secretariado
9h20: Encerramento Secretariado
9h30: Partida Trail
9h40: Partida Caminhada
12h00: Entrega de Prémios



Junta de Freguesia do Vale
Casal – Vale 4970-698, Arcos de Valdevez
juntadovale2013@sapo.pt

3. DISTANCIA E ALTMETRIA

Aguardar publicação – Página do Facebook **Trail Portas do Gião (meio oficial de comunicação)**

4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO

Aguardar publicação – Página do Facebook **Trail Portas do Gião (meio oficial de comunicação)**

5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPO

Chip colocado no dorsal

6. POSTOS DE CONTROLO

- A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixam de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas.

O bom senso deverá imperar.

- Ao longo do percurso poderão existir postos de controlo.
- Os atletas terão que parar em cada posto a fim de ser registado o controlo.
- Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.



7. LOCAIS DE ABASTECIMENTOS

Ainda a definir (consultar página Facebook) www.facebook.com/trailportadogiaio

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente líquidos são destinados a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar os postos de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento

Os líquidos não se servirão nem em garrafas de plástico nem em copos de plástico, o atleta deve levar consigo um recipiente para se abastecer.



III. INSCRIÇÕES

As inscrições abrem a 01 de dezembro 2025 e encerram a 22 de março 2026. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados. A inscrição será aceite por ordem de chegada.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que mesmo antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

Após confirmação de pagamento, é atribuído um número de dorsal ao atleta. O dorsal é pessoal e intransmissível.

1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL,PAGINA WEB,MÉTODO DE PAGAMENTO)

Pode inscrever através do site:

<https://sinctime.com/evento>

Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.

A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo, perdendo consequentemente a vaga.



Junta de Freguesia do Vale
Casal – Vale 4970-698, Arcos de Valdevez
juntadovale2013@sapo.pt

TRAIL PORTA DO GIÃO (29-03-2026)



2. VALORES E PERIODOS DE INSCRIÇÃO

CAMINHADA	10€	Até dia 22 de Março
TRAIL	15€	Até dia 22 de Março

3. MATERIAL INCLUINDO NA INSCRIÇÃO

TRAIL / CAMINHADA

- Dorsal personalizado
- Cronometragem / Classificações
- Abastecimentos líquidos e sólidos (durante e no final da prova)
- Banhos
- Possibilidade de brindes
- Seguro de acidente pessoal.

4. ESCALÕES / CLASSIFICAÇÕES

No Trail serão considerados os seguintes escalões:

- MSEN/FSEN - (18-29 anos)
- M30/F30 - (30-39 anos)
- M40/F40 - (40-49 anos)
- M50/F50 - (50-59 anos)
- M60/F60 - (+60 anos)

NOTA: Será considerado a idade do atleta no dia da prova



Junta de Freguesia do Vale
Casal – Vale 4970-698, Arcos de Valdevez
juntadovale2013@sapo.pt

5. PRÉMIOS

TRAIL:

Prémios monetários Geral Masculino e Femininos:

1º Lugar 100€

2º Lugar 50€

3º Lugar 25€

Prémios por escalão (Trofeu):

MSEN/FSEN 1º, 2º e 3º

M30/F30 1º, 2º e 3º

M40/F40 1º, 2º e 3º

M50/F50 1º, 2º e 3º

M60/F60 1º, 2º e 3º

Equipas 1º, 2º e 3º

Equipas - a classificação por equipas, será atribuída em função dos **3 melhores tempos da geral**.

CAMINHADA NÃO TEM CLASSIFICAÇÃO

ENTREGA DE PRÉMIOS 12H00

6. INFORMAÇÕES

Vale é uma aldeia, situada a cerca de 6 km do centro de Arcos de Valdevez, é uma porta de acesso para este magnífico reino que é o Gião, que se insere no Parque Nacional Peneda Gerês.



Junta de Freguesia do Vale
Casal – Vale 4970-698, Arcos de Valdevez
juntadovale2013@sapo.pt

TRAIL PORTA DO GIÃO (29-03-2026)



Local do Evento:

→ *Igreja do Vale*

41° 50'13.8"N 8° 22'13.5"W

<https://maps.app.goo.gl/fqi111buBCTyYG2Y6>



Banhos:

→ *Centro Social e Paroquial do Vale*

41° 50'21.0"N 8° 22'18.1"W

<https://maps.app.goo.gl/xhvfq8pgDYy1JJHQB7>



Junta de Freguesia do Vale
Casal – Vale 4970-698, Arcos de Valdevez
juntadovale2013@sapo.pt

TRAIL PORTA DO GIÃO (29-03-2026)



Onde ficar:

No Vale:

Quinta do Cruzeiro:

<https://coisasdaquinta.blogspot.com/>

Quinta Paraíso da Dona Lurdes:

<https://remorquett.wixsite.com/lurdes>

Vale do Caracol:

<http://valedocaracol.pt/>

Casas do Rio Tora:

<http://www.casasdoriatora.com/>

Rosalina Fernandes Galvão

<https://maps.app.goo.gl/WbxN3ZqKTste7TZ77>

Casa da Mina

<https://maps.app.goo.gl/Sm3eFsWDUktq6NBy6>

O Cantinho do Vale Alojamento

<https://maps.app.goo.gl/z67MKJauC6PBEen7>

A Vila de Arcos de Valdevez oferece também várias unidades hoteleiras, Turismo Rural e diversos alojamentos locais.

Caso pretenda mais informações pode nos contactar:

email: juntadovale2013@sapo.pt – Junta de Freguesia
venturadesouza@hotmail.com – Daniel Ventura de Sousa

@trailportasdogiao – www.facebook.com/trailportadogiao



Junta de Freguesia do Vale
Casal – Vale 4970-698, Arcos de Valdevez
juntadovale2013@sapo.pt