

REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação diferentes provas;

Trail 14 km:

A prova é aberta a maiores de idade (18 anos). Somente esta prova terá cronometragem.

Caminhada 10 km;

Esta prova não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada;

A inscrição será feita online no site da empresa de cronometragem Sinctime.

No momento do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas;

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas. Esta prova será feita em semi-suficiência.

1.4. Colocação dorsal ;

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.

1.5. Regras de conduta desportiva;

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência e ou expulsão.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova Organização;

A prova pretende dar a conhecer alguns locais da freguesia e freguesias vizinhas, potenciando a prática desportiva e tem um cariz solidário.

2.2. Programa/Horário;

- Horário – Abertura e encerramento do secretariado para entrega

de dorsais:

- o Dia 23 de dezembro: 18h00 às 20h00
- o Dia 24 de dezembro: 10h00 às 14h00;
- o Dia 26 de dezembro: 14h00 às 19h00;
- o Dia 27 de dezembro: 10h00 às 20h00

- Horário e programa da prova.

- o Abertura e encerramento do secretariado: 8h00 às 9h00;
- o Trail: 9h30;
- o Caminhada: 9h40

2.3. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso;

Serão disponibilizadas na página do Facebook e Instagram as indicações técnicas da prova.

2.4. Tempo Limite;

O tempo limite para o Trail é de 2h30.

Se, no decorrer do evento, a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, esta assim o pode fazer de modo a garantir o bem-estar do mesmo.

2.5. Metodologia de controlo de tempos;

Cronometragem efetuado pela empresa Sinctime

2.6. Postos de controlo/ locais de abastecimento;

O Trail terá durante o seu percurso alguns pontos de controlo e que para apuramento da classificação todos os pontos de controlo terão de ser validados.

O trail e caminhada terão 2 abastecimentos, um intermédio e um na meta.

É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora dos abastecimentos.

2.7. Material obrigatório;

- Telemóvel (com funcionamento comprovado);

Além do material supra-referido, a organização adverte os participantes a protegerem-se com vestuário adequado às condições climáticas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação tipo camel-back ou cinto com bidons.

2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário;

A prova será em sistema open-road, pelo que, cada atleta é responsável pela passagem de estradas, devendo cumprir as regras do código da estrada.

3. Animais Domésticos

A organização não permitirá o acesso a animais domésticos.

4. INSCRIÇÕES

4.1. Processo inscrição;

As inscrições terão que ser efetuadas no site da empresa de cronometragem Sinctime

4.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições será desde o dia 07 de novembro de 2025 até ao dia 22 de dezembro de 2025.

- Trail - 13 €
- Caminhada – 10 €

Nota: Somente será garantido o dorsal personalizado, às inscrições efetuadas e pagas até ao dia 18 de DEZEMBRO 2025

4.3. Condições de devolução do valor de inscrição;

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova.

Material incluído com a inscrição;Exs de materiais:

- T-shirt Técnica (*garantida para inscrições até ao dia 18 de dezembro, após isso serão dadas depois da prova*)
- Dorsal Personalizado (garantido a inscrições feitas até ao dia 18 de dezembro após essa data o dorsal não será personalizado)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Recordação da Prova
- Brindes promocionais que a organização consiga angariar