

A NÃO LEITURA DESTE REGULAMENTO NÃO EXIME O SEU CUMPRIMENTO

1-. Condições de Participação

1.1- Idade para Participação das diferentes Provas.

1.2- Trail 24km, a partir dos 18 anos.

1.3- Trail Curto 14km, a partir dos 18 anos (menores de 18 anos terá que ter um responsável pela sua participação).

2-. Inscrição Regularizada

2.1-. A Inscrição no Trail Vale do Homem implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o Regulamento da Prova.

2.2-. Efetuar corretamente a inscrição [HTTPS://sinctime.pt](https://sinctime.pt) .

2.3-. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

2.4-. Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.

2.5-. O ato da inscrição pressupõe a total aceitação deste Regulamento.

3-. Condições Físicas

3.1-. Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por Trilhos de Margens de Rio, do desnível positivo/negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

3.2-. De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em Montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar as condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro, chuva, etc).

3.3-. Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

4-. Ajuda Externa

4.1-. Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

5-. Colocação do Dorsal

5.1-. O número do atleta é pessoal e intransmissível. O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente, sendo estritamente proibida a sua colocação em mochilas.

5.2-. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, o qual ser-lhe-á devolvido no final da prova.

5.3-. Em caso de perda do Dorsal, ao atleta lhe será imposto o tempo do último classificado da sua Prova.

5.4-. Os Dorsais serão identificados por cores diferentes, dependendo da Prova a realizar. Também terão identificado o Perfil e os Reforços Alimentares.

5.5-. Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras entre atletas, do Dorsal.

6-. Regras de Conduta Desportivas

6.1-. O Trail Vale do Homem é um evento que promove e privilegia, o Fair-play.

6.2-. O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

6.3-. O Trail Vale do Homem reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento.

6.4-. Qualquer Atleta que for recriminado ou mesmo expulso do Evento, devido a má Conduta Desportiva, não será reembolsado.

PROVA

1-. Apresentação

1.1-. O Trail Vale do Homem é organizado pela Associação e Freguesias do Vale do Homem com a colaboração do Vila Verde a Correr e das freguesias de Valdreu, Ponte, Coucieiro, Lanhas, Sabariz, U. F. de Valbom (S. Pedro), Passô, Valbom (S. Martinho), U. F. de Oriz (Sta Marinha) e Oriz (S. Miguel) e C.M. de Vila Verde, realizada no Domingo 11 de Outubro de 2026, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

2-. Percursos

2.1-. Os percursos decorrem no Concelho de Vila Verde, percorrendo as freguesias de Valdreu, U. F. de Valbom (S. Pedro), Passô, Valbom (S. Martinho), U. F. de Oriz (Sta Marinha) e Oriz (S. Miguel), Ponte, Coucieiro, Lanhas e Sabariz.

2.2-. Os percursos arrancam de Valdreu (Trail) e Zona de Lazer de Oriz (Oriz Sta Marinha) (Trail Curto), Caminhada (Coucieiro) e terminam em Sabariz (Sede da junta, no Espaço da Festa do Caldo do Pote), freguesia de Sabariz.

2.3-. As provas iniciam a partir das 08h45 (Trail) 09h30 (trail curto) 9.30 (caminhada).

2.4-. O limite de participantes será de 300 atletas por prova.

2.5-. Haverá reforços alimentares (líquidos e sólidos) durante o percurso, assim como controlos de passagem e horários.

2.6-. O Evento estará composto por Três Provas.

- Caminhada de +/-8km, grau de dificuldade médio.

– Trail Curto de +/- 14km, grau de dificuldade médio.

– Trail de +/- 24km, grau de dificuldade médio/alto

2.7- As distâncias correspondem a um valor aproximado, poderão não coincidir com todos os GPS.

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

3-. Secretariado

3.3- Ao levantar o Dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do Dorsal.

3.4-. Se forem levantar vários Dorsais, terá que levar uma listagem com os números do B.I. (ou o número de outro documento com que se inscreveu), para poder recolher os Dorsais. Assim tentamos evitar trocas, má-fé e até 3.1-. O secretariado (entrega de Dorsais) funcionará em Sabariz (Sede da junta, no Espaço da Festa do Caldo do Pote), no sábado dia 10 de outubro, das 15h00 às 20h00.

3.2-. Domingo dia 11 de outubro, em Sabariz (Sede da junta, no Espaço da Festa do Caldo do Pote), das 7h00 até à partida dos autocarros que conduzirão os atletas até ao ponto de partida de cada uma das provas.

brincadeiras de alguns participantes.

3.5-. Também há a possibilidade de levantar todos os Dorsais de uma Equipa, para isso os interessados devem enviar um e mail à organização a fazer esse pedido.

3.6-. Todos os Atletas deverão chegar ao Local do Evento pelo menos uma hora antes da partida, a fim de ter tempo para estacionar, levantar o Dorsal, equipar-se e ouvir os últimos conselhos.

4-. Horários

4.1 - Sábado, dia 10 de outubro 2026, (Sede da junta, no Espaço da Festa do Caldo do Pote), freguesia de Sabariz.

4.1.1-. 15h00m – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)

4.1.2-. 20h00m – Encerramento do secretariado

4.2-. Domingo, dia 11 de outubro de 2026, (Sede da junta, no Espaço da Festa do Caldo do Pote), freguesia de Sabariz.

4.2.1-. 6.30h – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)

4.2.2-. 7.30h - Encerramento do secretariado

4.3-. 7.40h- Últimos conselhos fornecidos pela organização

4.4-7.45h – Saída dos autocarros para os pontos de partidas

4.5-. 8.45h - Início de partida do Trail

4.6-.9.30h - Início de partida do Trail Curto

4.7-.9.30h- Início de partida da Caminhada

4.8-. 12.30h- Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Curto e Trail)

4.9-. 14.00h- Encerramento do evento

4.10-. Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da Prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar.

5-. Barreira Horária

5.1.- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

5.2.- Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

5.3.- As distâncias (aproximadas) indicadas poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização serão validos para o tempo da passagem no posto de controlo.

6-. Controlo de tempos

6.1.- Chip integrado no dorsal.

6.2.- O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente, sendo estritamente

Proibida a sua colocação em mochilas

6.3.- Haverá mais alguns controlos intermédios para que as Provas decorram da forma mais íntegra possível.

7-. Reforços Alimentares

7.1.- Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

7.2.- Os líquidos não se servirão nem em garrafas, nem em copos, cada Atleta terá de levar consigo algum recipiente para poder abastecer.

7.3.- Abastecimentos líquido e sólido (2 – Trail e 1 – Trail curto)

7.4.- Abastecimento líquido (1 – Trail , Trail curto e caminhada)

7.5.- Reforço na Meta para todos os Participantes.

7.6.- Os abastecimentos serão compostos por alimentos sólidos e líquidos.

8- Material Recomendado

8.1.- Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente, com capacidade mínima de 0.5 litro.

8.2.- Copo ou caneca (nos abastecimentos não haverá nem copos, nem garrafas de plástico).

8.3.- Alimentação adicional suficiente para ser utilizada entre os reforços alimentares, caso seja necessário.

8.4.- Boa disposição e intenção de divertir-se.

9-. Passagem de locais com tráfego rodoviário

9.1.- Uma vez que haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem assim mesmo cumprir com as regras de trânsito nas estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

9.2.- Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

10- Penalizações/Desclassificações

10.1-. Não cumpra o regulamento.

10.2-. Não complete a totalidade do percurso.

10.3-. Não tenha os controlos obrigatórios.

10.4-. Deteriore ou suje os meios por onde passe.

10.5-. Não leve o Dorsal visível.

10.6-. Ignore as indicações da organização.

10.7-. Tenha alguma conduta anti desportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral.

10.8-. Falsificar os dados fornecidos a inscrição.

10.9-. Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas.

10.10-. Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

10.11-. Não auxiliar todo e qualquer atleta acidentado.

11- Abandonos

11.1-. Se tiver que abandonar por qualquer motivo tente chegar ao reforço mais próximo, as organizações dispõem de transporte para o levar a Meta.

11.2-. Se estiver lesionado e não consiga chegar ao próximo reforço, tem um número de telefone de emergência no Dorsal para entrar em contacto com a organização, que irá com profissionais ao seu encontro. Basta mencionar o número do quilómetro em que se encontra (caso tenha GPS) ou o número da última marca quilométrica.

12- Marcações

12.1-. Os Percursos serão marcados com fita

12.2-. Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

12.3-. A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

12.4-. Uma vez que haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem assim mesmo cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

13- Responsabilidades dos Participantes

13.1-. Os atletas inscritos no Trail Vale do Homem aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

13.2-. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

13.3-. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

13.4-. A inscrição nas Provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

14- Seguro desportivo

14.1-. A organização contratualiza o seguro obrigatório, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

14.2- Mas aconselha-se que cada Participante tenha algum Seguro Desportivo Pessoal (privado).

15-. Banhos

15.1- O banho será de água quente para todos os Atletas.

15.2-. Os balneários estarão disponíveis no campo de futebol de Sabariz, junto à meta final das provas.

16-.Semi-autonomia

16.1-. Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

17-. Alteração do Percurso, cancelamento da Prova

17.1-. A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

18-. Conselhos

18.1-. Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, uma hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

18.2-. Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.

18.3-. É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

19-. Ajuda Externa

19.1-. Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova.

Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa.

INSCRIÇÕES

1-. Processo de Inscrição

1.1-. Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: [HTTPS://sinctime.pt](https://sinctime.pt) .

1.2-. Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado ou a transferência bancaria para as respetivas contas.

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

1.4-. O atleta tem que confirmar na lista de inscritos a sua situação, se a sua inscrição está validada.

1.5-. As inscrições estão abertas.

1.6-. As inscrições são até ao dia 06 de outubro de 2026 para todas as Provas, com dorsal personalizado.

1.7-. Após o dia 30 de setembro de 2026, não terão dorsal personalizado.

1.8-. A idade mínima para participar no Trail será de 18 anos.

1.9-. A idade mínima para participar no Trail curto será de 15 anos (menores de 18 anos terão que ter um responsável pela sua participação)

2-. Valores e Períodos de Inscrição

2.1- O período de inscrições decorre dia 3 de agosto e o dia 06 de outubro de 2026 (ou até esgotarem as vagas).

2.2- Valor da inscrição é: Caminhada - 7 euros;

Trail Curto - 12 euros;

Trail - 15 euros

3-. Devolução do valor de inscrição

3.1-. A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

4-. Material incluído com a inscrição

- 4.1-. Dorsal.
- 4.2-. T-shirt alusiva ao Evento.
- 4.3-. Reforços Alimentares durante o percurso.
- 4.4-. Seguro Desportivo.
- 4.5-. Chip para controlo de tempos (exceto para a Caminhada).
- 4.6-. Limpeza e Marcação dos Percursos.
- 4.7-. Prémio de Finalista para todas as provas.
- 4.8-. Publicidade do Concelho de Vila Verde e de outras provas amiga.
- 4.9-. Banho de água quente para todos os Atletas.
- 4.10-. Transporte para a meta, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar.
- 4.11-. Reportagem Fotográfica.
- 4.13-. Tudo mais o que a organização consiga até ao dia da Prova.

CATEGORIAS E PÉMIOS

1-. Prémios

- 1.1-. A entrega de prémios terá lugar no dia da prova no horário previsto
- 1.2-. É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, a organização não enviara troféus ou prémios, por correio postal ou outro meio de distribuição.
- 1.3-. Serão premiados todos os atletas que terminem as respetivas Provas (Trail e Trail Curto) e ainda os 3 primeiros de cada categoria.
- 1.4-. Cada prova será dividida por Masculino e Feminino e terá cada prova 5 categorias:
 - SUB 23 MAC (Masculino Dos 15 aos 23 anos)
 - SUB 23 FEM (Feminino Dos 15 aos 23 anos)
 - SENIOR MASC (Masculino Dos 24 aos 39 anos)
 - SENIOR FEM (Feminino Dos 24 aos 39 anos)
 - M40 MASC (Masculino Dos 40 aos 49 anos)
 - M40 FEM (Feminino Dos 40 aos 49 anos)
 - M50 MASC (Masculino Dos 50 aos 59 anos)
 - M50 FEM (Feminino Dos 50 aos 59 anos)
 - M60+ MASC (Masculino Dos 60 aos 90 anos)
 - M60+ FEM (Feminino Dos 60 aos 90 anos)
- 1.5 - Prémio para maior equipa inscrita (mínimo 3 atletas).
- 1.6- Prémio para melhor equipa com melhor classificação (primeiros 3 atletas)

COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Trail Vale do Homem, a página oficial do evento no Facebook. O atleta deve consultar periodicamente a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações das provas e do respetivo regulamento.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Trail Vale do Homem 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.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e mail para afvaledohomem@gmail.com

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta