

# TRAIL DO GADANHA

## REGULAMENTO

# TRAIL DO GADANHA

26 DE JULHO DE 2026

NATUREZA, DESAFIO E PAISAGENS QUE MARCAM!



TRAIL LONGO

22KM



TRAIL CURTO

14KM



CAMINHADA

12KM

📍 BARROÇAS E TAIAS • MONÇÃO

MONÇÃO CORRE DA RAIZ AO VALE.



ASSOCIAÇÃO  
GESTOS  
ENCONTROS



# Índice

<b>1. Prova</b> .....	4
1.1. Organização.....	4
1.2. Constituição da Prova.....	4
1.3. Programa/Horário.....	4
1.4. Descrição do Percurso / Mapa.....	5
1.5. Tempos limite.....	5
1.6. Metodologia de controlo de tempos .....	5
1.7. Postos de Controlo .....	5
1.8. Locais de abastecimento.....	5
1.9. Material Obrigatório.....	6
1.10. Penalizações / Desclassificações .....	6
1.11. Informações sobre a passagem de locais de tráfego rodoviário .....	7
1.12. Responsabilidades perante o participante.....	7
1.13. Seguro desportivo.....	7
1.14. Balneários.....	7
1.15. Animais Domésticos .....	7
<b>2. Condições de Participação</b> .....	7
2.1. Idade de participação nas diferentes provas .....	7
2.2. Inscrição / Regularidade da Inscrição .....	7
2.3. Condições Físicas.....	8
2.4. Ajuda externa .....	8
2.5. Colocação do dorsal .....	8
2.6. Regras de Conduta Desportiva.....	8
<b>3. Inscrições</b> .....	8
3.1. Processo de Inscrição .....	8
3.2. Valores e Período de inscrição .....	8
3.3. Condições para a devolução do valor de inscrição.....	9
3.4. Material incluído com a inscrição .....	9
3.5. Secretariado da prova, horários e local .....	9
3.6. Serviços disponibilizados .....	10
<b>4. Data, Local e hora de Entrega de prémios</b> .....	10
4.1. Definição das categorias etárias / classificações .....	10
4.1.1. Categorias etárias .....	10
4.1.2. Classificações e Prémios .....	10
4.2. Júri da Competição.....	10

4.3. Ética na competição .....	11
<b>5. Informações adicionais .....</b>	<b>11</b>
5.1. Modificações .....	11
5.2. Proteção de dados.....	11
5.3. Direitos de Imagem e Publicidade.....	11
5.4. Respeito pela Natureza.....	11
5.5. Como chegar .....	11

## 1. Prova

### 1.1. Organização

A 1ª edição do Trail do Gadanha é promovida e organizada pela AGE- Associação Gestos e Encontros e conta com o apoio da Junta de Freguesia de Barroças e Taias, da Câmara Municipal de Monção, da Junta de Freguesia de Abedim, da Junta de Freguesia de Pias e Junta de Freguesia da Portela, tendo como objetivo primordial a dinamização da localidade do ponto de vista desportivo;

Decorrerá no dia **26 de julho de 2026**, independentemente das condições climatéricas que se possam verificar nesse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não ofereçam quaisquer riscos para os participantes;

A prova poderá ser anulada em qualquer altura, desde que a organização entenda que a evolução das condições meteorológicas poderá pôr em perigo a integridade física dos participantes.

### 1.2. Constituição da Prova

O Trail do Gadanha é constituído por duas provas e uma caminhada, com início e fim em Barroças e Taias, Município de Monção.

- O **Trail Longo**, com uma distância aproximada de **22km**, de carácter competitivo, com **início às 09:00 horas** e **desnível** acumulado positivo aproximadamente de **650 metros**.
- O **Trail Curto** com uma distância aproximada de **14 km**, de carácter competitivo, com **início às 09:30 horas** e **desnível** acumulado positivo aproximadamente de **320 metros**.
- A **caminhada**, com uma distância aproximada de **12 km**, sem carácter competitivo, com **início às 09:40 horas** e **desnível** acumulado positivo aproximadamente de **150 metros**.

### 1.3. Programa/Horário

O secretariado funcionará na sede da AGE, antiga escola primária de Barroças e Taias, no dia **25 de julho de 2026** (sábado) das **14h às 16h** e no **dia do evento das 07h às 09h30**.

#### **Programa:**

07:00h – Abertura secretariado

09:30h - Encerramento do secretariado

09:00h – Partida do Trail Longo

09:40h – Partida do Trail Curto

09:40h – Partida da Caminhada

12:30h – Entrega de prémios.

O início e a chegada das provas serão junto à sede da AGE.

## 1.4. Descrição do Percurso / Mapa

Os percursos do Trail do Gadanha são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiras, penedos, etc. Contudo as provas não estão totalmente fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver circulação de viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

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.

## 1.5. Tempos limite

- **Caminhada – 4 horas**
- **Trail Curto – 5 horas**
- **Trail Longo – 7 horas**

As distâncias aproximadas indicadas de cada prova, poderão não corresponder exatamente às distâncias medidas por cada atleta, pelo que só contará o tempo da passagem no posto de controlo ou na linha de meta.

## 1.6. Metodologia de controlo de tempos

- A cronometragem é efetuada pela empresa SINCTIME.
- Os resultados da prova serão disponibilizados online, na página da SINCTIME ( [www.sinctime.pt](http://www.sinctime.pt) ).
- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip, colocado na sapatilha. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.
- O chip é entregue ao atleta no levantamento do dorsal e o atleta deve-o devolver no final da prova aos elementos da organização que o recolherão.

## 1.7. Postos de Controlo

- Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal e a verificação do material obrigatório quando solicitada;
- Para apuramento da classificação todos os pontos de controlo terão de ser validados;
- Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo

## 1.8. Locais de abastecimento

<b>Prova</b>	<b>Km</b>	<b>Tipo Abastecimento</b>
Caminhada	5,8Km	Líquidos / Sólidos
Trail Curto	5,8Km + 9,4Km + 15Km	Líquidos / Sólidos
Trail Longo	5,8Km + 9,4Km + 15Km + 20Km	Líquidos / Sólidos

## 1.9. Material Obrigatório

<b>Prova</b>	<b>Equipamento obrigatório</b>
Caminhada	1. Vestuário e calçado apropriado para corridas em montanha
Trail Curto	1. Vestuário e calçado apropriado para corridas em montanha 2. Recipiente para reserva de água, com uma capacidade mínima de 0,5l,
Trail Longo	1. Vestuário e calçado apropriado para corridas em montanha 2. Recipiente para reserva de água, com uma capacidade mínima de 0,5l 3. Telemóvel 4. Apito

## 1.10. Penalizações / Desclassificações

<b>INFRAÇÃO</b>	<b>SANÇÃO</b>
Não prestar assistência a um participante	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem aviso	Desclassificação da prova
Trocas de dorsais entre atletas	Desclassificação da prova, e proibição de participar na prova no ano seguinte
Partilha do dorsal durante parte ou totalidade do percurso	Desclassificação da prova, e proibição de participar na prova no ano seguinte
Uso de transporte não autorizado	Desclassificação da prova, e proibição de participar na prova no ano seguinte
Falta considerada grave para com a organização, júri da prova ou outros participantes	Desclassificação da prova, e proibição de participar na prova no ano seguinte
Comentários não fundamentados à organização nas redes sociais e páginas do evento	Desclassificação da prova, e proibição de participar na prova no ano seguinte
Insultos à organização ou a qualquer outro interveniente no evento, por qualquer meio	Desclassificação da prova, e proibição de participar na prova no ano seguinte
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova
Desobedecer às regras de segurança impostas pela organização	Desclassificação da prova
Falhar 1 ou mais postos de controle	Penalização de 1 hora por cada posto de controle falhado
Perda de chip	Desclassificação, exceto se o atleta conseguir provar as suas passagens nos postos de controlo
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Receber ajuda externa	Desclassificação da prova
Esconder o dorsal	Advertência – 2 advertências → 5 min de penalização

### 1.11. Informações sobre a passagem de locais de tráfego rodoviário

A passagem em zonas de tráfego rodoviário será controlada pela GNR, com corte temporário da EN101 durante a travessia dos participantes. Solicita-se o cumprimento das indicações no local e atenção redobrada nas áreas com circulação automóvel.

### 1.12. Responsabilidades perante o participante

Os participantes assumem, por livre e espontânea vontade, os riscos e consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza, ficando a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

### 1.13. Seguro desportivo

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, fornecido pelo Município de Monção, 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.

Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

### 1.14. Balneários

- É disponibilizado local de banhos nos balneários do Polidesportivo da escola de Pias.

### 1.15. Animais Domésticos

- A organização não permitirá o acesso a animais domésticos.

## 2. Condições de Participação

### 2.1. Idade de participação nas diferentes provas

A idade mínima para participação no Trail Longo é de 18 anos. Relativamente ao Trail Curto e Caminhada, a idade mínima é de 14 e 12 anos, respetivamente, devendo os participantes, neste caso, apresentar autorização de participação assinada pelo tutor.

### 2.2. Inscrição / Regularidade da Inscrição

- A inscrição será feita online no site da empresa de cronometragem SINTIME;
- Para participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidas e aceitar todas as normas e condições constantes neste regulamento;

### 2.3. Condições Físicas

Para participar, os participantes devem estar:

- Estar conscientes 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 derivem deste tipo de prova;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas;
- Saber controlar problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### 2.4. Ajuda externa

- Não é permitido qualquer tipo de ajuda externa, 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 ajuda externa será considerada irregular;
- O participante não poderá ser acompanhado ao longo do percurso por quaisquer outros elementos ou atletas não inscritos na prova.

### 2.5. Colocação do dorsal

- O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser usado à frente do corpo e sempre visível.
- Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova;
- No momento de levantamento do dorsal é necessário levar o documento de identificação referente à inscrição.

### 2.6. Regras de Conduta Desportiva

O comportamento inadequado ou recurso a linguagem ofensiva, com recurso a agressão verbal ou física, em todo o evento, serão alvo de advertência ou expulsão.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo de Inscrição

- O **registo da inscrição**, consoante a prova e modalidade de processo de inscrição, deverá ser efetuado através do **formulário específico** que estará disponível no **site** da empresa de cronometragem **SINCTIME**;
- Ao fazer a inscrição os atletas que queiram participar, aceitam os termos gerais do regulamento;
- A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado, perdendo, consequentemente a vaga.

### 3.2. Valores e Período de inscrição

- A **primeira fase** do período de inscrições será desde o dia **26 de abril de 2026** a **1 de julho de 2026**.

- A **segunda fase** do período de inscrições será desde o dia **2 de julho de 2026** a **19 de julho de 2026**.

Prova	Valor de Inscrição (até 1 de julho)	Valor de Inscrição (até 19 de julho)
Caminhada	12,00€	15,00€
Trail Curto	15,00€	18,00€
Trail Longo	20,00€	23,00€

### 3.3. Condições para a devolução do valor de inscrição

#### 3.3.1. Para inscrições feitas a partir do 20 de junho de 2026:

- Caso o atleta deseje cancelar ou anular a sua inscrição até **04 de julho de 2026**, deverá contactar a organização pelo email, **traildogadanha@gmail.com**, indicando todas as informações referentes a sua inscrição e o IBAN.
- Em caso de desistência ou cancelamento da inscrição, até à data acima referida, só será devolvida a importância do valor da inscrição em caso de força maior, tal como doença, acidente ou luto. Em todas as outras situações apenas será **devolvido 50%** do valor da inscrição.
- A organização **não** efetuará qualquer tipo de devoluções **após 04 de julho de 2026**.
- Não serão aceites trocas, vendas ou cedências entre atletas.

#### 3.3.2 Para todas as inscrições:

- No caso de, por qualquer motivo, não ser permitida a realização do evento levando ao seu cancelamento, as inscrições válidas serão consideradas para a próxima data do evento.
- Caso o inscrito pretenda a devolução do valor da inscrição, esta será efetuada, sendo deduzidas as despesas da prova, mas garantindo a devolução **mínima de 30%** do valor da inscrição a todos os participantes.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

Prova	Material
Caminhada	Dorsal, prémio de chegada e seguro de acidentes pessoais
Trail Curto	Dorsal, prémio de chegada e seguro de acidentes pessoais
Trail Longo	Dorsal, prémio de chegada e seguro de acidentes pessoais

### 3.5. Secretariado da prova, horários e local

- Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado;
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um **documento de identificação** e de **quatro alfinetes** ou **porta dorsal**;
- O levantamento do dorsal será feito **pessoalmente** ou pelo **responsável da equipa**;

### 3.6. Serviços disponibilizados

- A organização assegurará a existência de postos de abastecimento ao longo dos percursos, destinados ao **fornecimento de água e reforço alimentar** aos participantes.
- Serão disponibilizados elementos da organização, devidamente identificados, ao longo dos percursos, com vista a garantir o adequado apoio logístico e a segurança dos participantes.
- A assistência médica e os primeiros socorros serão assegurados durante todo o evento.
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.

## 4. Data, Local e hora de Entrega de prémios

### 4.1. Definição das categorias etárias / classificações

#### 4.1.1. Categorias etárias

Para **ambos** os **percursos de Trail** (Longo/Curto) e **ambos** os **sexos**, existirão as seguintes categorias:

- Geral
- Seniores (18-39 anos)
- Master 40 (40-49 anos)
- Master 50 (50-59 anos)
- Master 60 (60 anos e seguintes)

#### 4.1.2 Classificações e Prémios

As classificações da competição serão **atribuídas** ao **1º, 2º e 3º** classificado de **cada categoria** sendo diferenciados por **tipo de percurso de Trail** (Longo/Curto) e por **sexo individualmente**.

- 1º Classificado
- 2º Classificado
- 3º Classificado

Será ainda **reconhecida a equipa** com **mais inscritos** contabilizando para esse efeito os **3 percursos do evento** (Trail Longo, Trail Curto e Caminhada).

### 4.2. Júri da Competição

O júri da competição é constituído pelas entidades municipais, da junta de freguesia e outros.

### 4.3. Ética na competição

- Qualquer atleta deve ter um comportamento exemplar e de fair-play para com todos os envolvidos na competição, não só com os adversários, bem como com os elementos da organização;
- Todos os participantes devem abster-se de utilizar substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas.

## 5. Informações adicionais

### 5.1. Modificações

Estas regras podem ser **editadas, alteradas ou melhoradas** a qualquer momento pela entidade organizadora, **sem aviso prévio**, sendo posteriormente, caso isso aconteça, comunicadas as alterações efetuadas aos atletas inscritos. O facto de realizar a sua **inscrição implica a aceitação do presente regulamento**.

### 5.2. Proteção de dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

### 5.3. Direitos de Imagem e Publicidade

- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Trail do Gadanha e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.
- Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.
- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.).
- Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante 14 autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (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.

### 5.4. Respeito pela Natureza

- O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural (provenientes de géis, barras, etc.), e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.
- Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

### 5.5. Como chegar

Coordenadas: **42.0036, -8.5015**

GPS: **42°0'12.924"N 8°30'5.400"W**