Índice

0. Organização

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

1.2. Inscrição regularizada

1.3. Condições físicas

1.4. Possibilidade de ajuda externa

1.5. Colocação do dorsal

1.5.1 Material obrigatório

1.6. Conduta desportiva

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

2.2. Programa

2.3. Distância / altimetria

2.4. Tempo limite e barreiras horárias

2.5. Metodologia de controlo de tempos

2.6. Postos de controlo

2.7. Partidas/Chegadas

2.8. Locais de abastecimentos

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

2.10. Penalizações/ desclassificações

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

2.12. Seguro desportivo

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

3.2. Valores e períodos de inscrição

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

3.4. Secretariado da prova

3.5 Serviços disponiveis

4. Categorias e prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

4.2. Classificações e Prémios

5. Informações

5.1. Como chegar

5.2 Onde ficar

6. Marcação e controles

7. Responsabilidade ambiental

8. Proteção de dados

9. Direitos de imagem

10. Apoio e emergência

11. Casos Omissos

12. Diversos

13. Informações

14. Locais a visitar

0. Organização

No dia 1 de Fevereiro de 2026 com o apoio da Camara Municipal de Viana do Castelo, a Associação Trilhos de Viana e Leandro Freitas, na qualidade de diretor técnico do evento, organiza este evento, nas distâncias de 31,5km, 18km, 12,5km trail e 8,5km de caminhada, por trilhos, caminhos e linhas d`agua da montanha de Sta Luzia, com o objetivo de promover a prática desportiva e o contacto com a natureza.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do evento VII Trilhos de Viana são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos no Trail longo e Trail Curto, e no Trail Curto e maiores de 12 anos no Mini-Trail/Caminhada.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar na integra todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência (no final ser-lhe-á devolvido).

1.5.1 Material obrigatório

Os atletas devem levar como material obrigatório:

Trail Longo e Trail Curto:

manta térmica, telemóvel, apito e deposito de agua (mínimo 0,5 lts)

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Os VII Trilhos de Viana são uma organização da Associação Trilhos de Viana, com o apoio da Camara Municipal de Viana do Castelo. Realizam-se a 1 de Fevereiro de 2026, com partidas/chegadas no Estádio Municipal Manuela Machado.

Página do evento: www.facebook.com/AssociacaoTrilhosdeViana

Será composto por três provas de trail e uma caminhada:

Trail Longo – 31,5km

Trail Curto – 18km

Mini-Trail – 12,5km

Caminhada – 8,5km

2.2. Programa

- Sexta-feira dia 30 de Janeiro das 17h00 às 19h00 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Sábado dia 31 de Janeiro das 14h30 às 19h00 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Domingo dia 01 de Fevereiro das 07h00 às 08h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

08H30 – Partida do Trail Longo – 31,5km

08H50 – Partida do Trail Curto - 18km

09H10 – Partida do Mini-Trail – 12,5km

Caminhada – 8,5km

11h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Mini-Trail

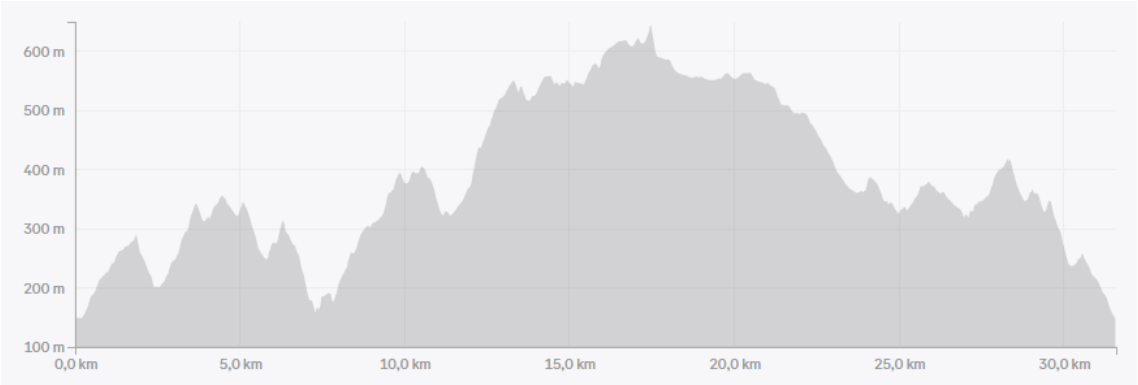
12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Curto

13H30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Longo

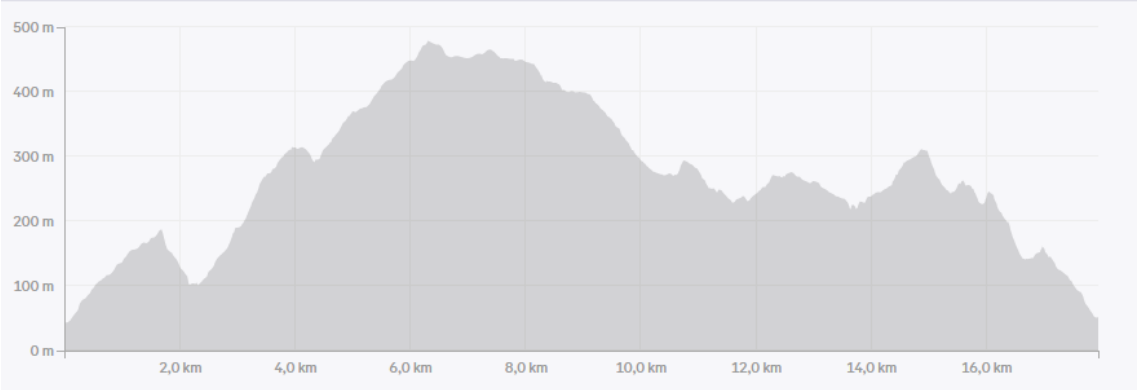
15h00 – Fim do evento

2.3. Perfil altimétrico

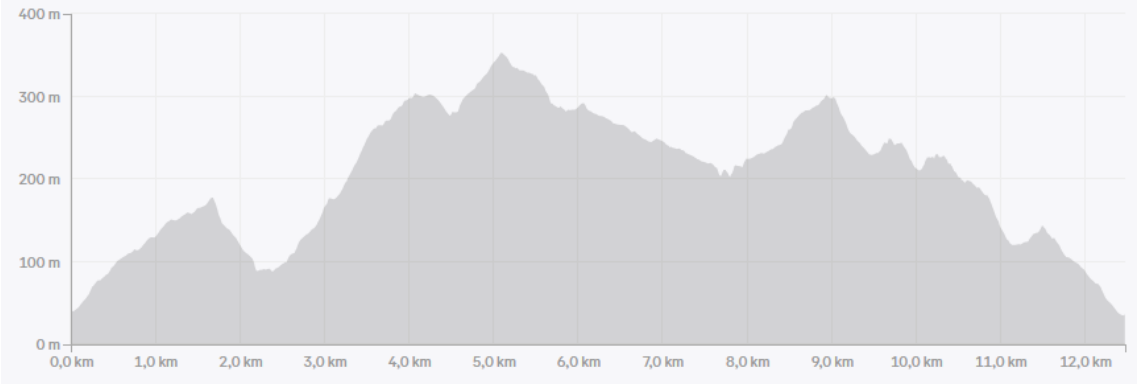
TRAIL LONGO 31,5KM – 1500 D+



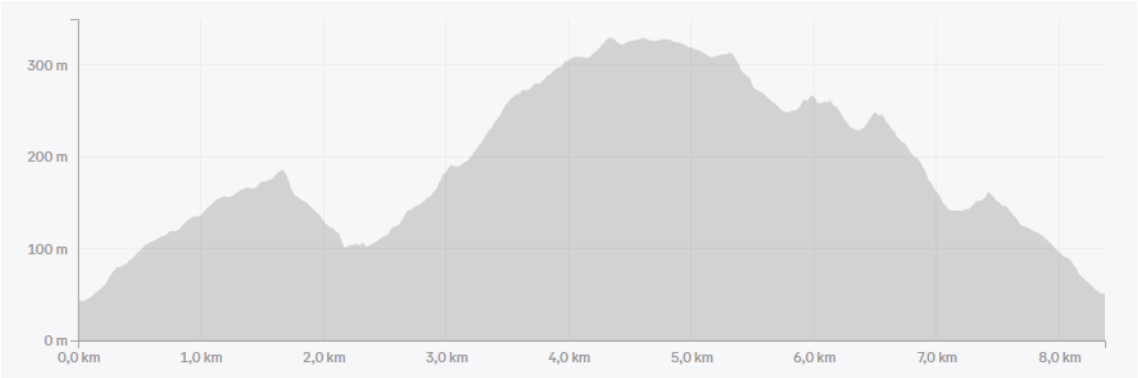
TRAIL CURTO 18KM – 850 D+



MINI-TRAIL 12,5KM – 640 D+



CAMINHADA 8,5KM – 450 D+



2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

Não há barreiras horarias.

Os “Atletas Vassoura” fecham as provas.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar nos postos de controlo. A não entrega à organização e/ou perda de um chip é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.6. Postos de controlo

Eventualmente haverão controlos intermédios.

Trail Longo 31km - BARREIRA aos 20km do Trail Longo (abastecimento Fonte da Louçã) com 4H de prova

2.7. Partidas e Chegadas

As partidas/chegadas serão feitas nos terrenos anexos ao Estádio Municipal Manuela Machado.

2.8. Locais de abastecimentos

8,5km Caminhada

4km – Alto Estrada da Cova (ponto d`agua)

8,5km – Final (Estádio)

12,5km Mini-Trail

6,5km – S. Mamede

12,5km – Final (Estádio)

18 km Trail Curto

7,5Km – Fonte Louçã

12,8km – S. Mamede

18km – Final (Estádio)

31,5 km Trail Longo

11km – Outeiro

20km – Fonte da Louçã - ***BARREIRA do Trail Longo com 4H de prova***

26km – S. Mamede

32km – Final (Estádio)

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se que nos abastecimentos não serão fornecidas garrafas nem copos plásticos.

Cada atleta é responsável por levar consigo o recipiente que julgue mais adequado para a sua hidratação.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se

convenientemente.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, formado pelos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo, GOBS- Grupo Operacional Busca e Salvamento e Agrupamento nº348 escuteiros da Meadela.

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. A prova será realizada em sistema de open-road.

2.10. Desclassificações/Penalizações

Ficará desclassificado todo aquele que:

• Não cumpra o presente regulamento;

• Não complete a totalidade do percurso;

• Deteriore ou suje o meio por onde passe lançando invólucros de barras e géis no chão, por exemplo;

• Não leve o seu número de dorsal bem visível;

• Ignore as indicações da organização;

• Tenha alguma conduta anti-desportiva;

• A organização impedirá, em futuras edições, as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

Será penalizado todo aquele que:

• Não leve o material obrigatório (15 minutos por falta de cada item)

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

2.12. 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.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (24h) para efetivar a participação ao seguro.

A apólice de seguro para o evento é da companhia SEGUROS ALLIANZ:

Apolice Trail – 208027253

Coberturas	Capitais por pessoa	Franquias p/ pessoa	Idade Limite de permanência
Morte por Acidente	32.442,82 Euros		75
Invalidez Permanente por Acidente	32.442,82 Euros		75
Despesas de Tratamento por acidente	5.190,26 Euros	90,00 Euros	75
Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000,00 Euros		75
Despesas de Funeral (Gastos)	5.000,00 Euros		75
Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000,00 Euros		75

Apolice Caminhada – 208024586

Coberturas	Capitais por pessoa	Franquias p/ pessoa	Idade Limite de permanência
Morte por Acidente	32.442,82 Euros		90
Invalidez Permanente por Acidente	32.442,82 Euros		90
Despesas de Tratamento por acidente	5.190,26 Euros	60,00 Euros	90
Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000,00 Euros		90
Despesas de Funeral (Gastos)	5.000,00 Euros		90
Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000,00 Euros		90

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

A inscrição deverá ser realizada online através do site:

https://www.cyclonessports.com/

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

A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições a 15 de Novembro de 2025

Fecho das inscrições às 24H00 do dia 29 de Janeiro de 2026.

As inscrições são limitadas.

8,5 km Caminhada – 250 participantes

12,5 Km Mini-Trail – 500 participantes

18 Km Trail Curto – 400 participantes

31,5 Km Trail Longo – 200 participantes

O valor de inscrição inclui:

dorsal,

seguro de acidentes pessoais,

banhos no final da prova,

camisola alusiva ao evento (OPCIONAL),

medalha de finisher,

serviço de segurança e socorro,

reforço alimentar na meta (cerveja, Bola Berlim, Barra energética e outros),

marcações dos percursos

e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

Valores:

Trail Longo 31,5km – 17€

Trail Curto 18km – 15€

Mini-Trail 12,5km – 13€

Caminhada 8,5km – 10€

NOTA/ATENÇÃO - *Com pedido de T-shirt do evento acresce ao valor +3€*

ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES–ÀS 24H00 DO DIA 29 Janeiro 2026

EQUIPAS C/ MAIS DE 10 ELEMENTOS – 10% DESCONTO

EQUIPAS C/ MAIS DE 20 ELEMENTOS – 20% DESCONTO

(No caso das equipas numerosas terão que solicitar o VOUCHER p/ efetuar a inscrição de acordo com o nº de inscrições)

Destes valores 1,00€ reverte para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo e 0,50€ para o agrupamento de escuteiros da Meadela, que darão apoio na organização da prova.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Em caso de suspensão da prova não haverá direito á devolução do valor de inscrição, tendo o atleta, no entanto, direito ao kit de atleta.

3.4. Secretariado da prova (horários e locais)

- Sexta-feira dia 30 de Janeiro das 17h00 às 19h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Sábado dia 31 de Janeiro das 14h30 às 19h00 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Domingo dia 01 de Fevereiro das 07h00 às 08h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

3.5. Serviços disponibilizados

São disponibilizados duches no final da prova.

4. Categorias e prémios

4.1. Definição data, local e hora da entrega de prémios

A entrega de prémios decorrerá no Estádio Municipal Manuela Machado

11h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Mini-Trail

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Curto

13H30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Longo

4.2. Classificação

Haverá classificação das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias, conforme regulamento da ATRP, sendo que só haverá atribuição de prémios aos escalões mencionado/assinalados.

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual conta a classificação dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Classificação Coletiva – 3 primeiras equipas de cada prova

Classificação equipas + numerosas – 3 equipas + numerosas

Trail Longo

M/F Geral - **(atribuição de prémios**)

M/F Sub 23 - **(atribuição de prémios**)

M/F Seniores - **(atribuição de prémios**)

#M/F 35

M/F40 - **(atribuição de prémios**)

#M/F 45

M/F50 - **(atribuição de prémios**)

M/F 55

M/F60 ou mais - **(atribuição de prémios**)

Trail Curto

M/F Geral - **(atribuição de prémios**)

M/F Juniores

M/F Sub 23 - **(atribuição de prémios**)

M/F Seniores - **(atribuição de prémios**)

#M/F 35

M/F40 - **(atribuição de prémios**)

#M/F 45

M/F50 - **(atribuição de prémios**)

M/F 55

M/F60 ou mais - **(atribuição de prémios**)

Mini-Trail

M/F Geral - **(atribuição de prémios**)

M/F Juvenis

#M/F Juniores - **(atribuição de prémios**)

M/F Sub 23

M/F Seniores - **(atribuição de prémios**)

#M/F 35

M/F40 - **(atribuição de prémios**)

#M/F 45

M/F50 - **(atribuição de prémios**)

M/F 55

M/F60 ou mais - **(atribuição de prémios**)

NOTA: Só serão atribuídos prémios aos 3 primeiros masculinos e 3 primeiras femininas dos escalões etário assinalados.

5. Informações

5.1. Como chegar

Via A28 (saída p/ Meadela). Destino Viana do Castelo através da A28/IC1 Porto-Valença ou N13 Porto-Valença ou N202 Ponte Lima-Viana.

Local do Evento: N 41.716990 / W -8818245



5.2. Onde ficar

Viana do Castelo oferece várias alternativas ao alojamento incluindo Pousadas de Portugal, Hotéis, Turismo de Habitação, Turismo Rural, Pousadas da Juventude, Parques de Campismo e diversos alojamentos locais.

HOTEL DO PARQUE – http://hoteldoparque.com

QUINTA PAÇO d`ANHA - https://pacoanha.com/website/

POUSADA JUVENTUDE - https://www.pousadasjuventude.pt/pt/pousadas/pousada-de-viana-do-castelo

PARQUE CAMPISMO INATEL - www.inatel.pt/Fundacao/Ondeficar/Campismo/INATEL-Cabedelo/Parque-de-Campismo-INATEL-Cabedelo.aspx

HOTEL/RESIDENCIAL JARDIM - http://hoteljardimviana.pt/

RESIDENCIAL VIANAMAR – Avenida Combatentes Grande Guerra, 203

4900-563 VIANA DO CASTELO - 258 828 962

HOTEL RALLY - https://www.hotelraliviana.com

AXIS HOTEL - https://www.axishoteis.com/pt/Axis-Hoteis/Hoteis/Axis-Viana/O-Hotel.aspx

HOTEL/RESIDENCIAL LARANJEIRA - https://www.hotelaranjeira.com

HOSPEDARIA NOSSA SRA DO CARMO - https://hospedariasenhoradocarmo-guest-house-viana-do-castelo.booked.net

RESIDENCIAL/RESTAURANTE D. AUGUSTO – 258322491

Rua Projetada à Estrada Nacional 13, 8-8ª A

4900 Viana do Castelo

QUINTA DO PAÇO D`ANHA – https://pacoanha.com/website/

6. Marcações e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeirolas de cor laranja.

7. 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, sob pena de desclassificação.

8. Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização para efeitos de inscrição no evento. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: a.trilhosdeviana@gmail.com

9. Direitos de imagem

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.

10. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. No caso os Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo, GOBS-Grupo Operacional Busca e Salvamento e Agrup: nº 348 do CNE (Meadela).

11. Casos omissos

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

12. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada. A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

13. Informações

Através da Página do Facebook:

https://www.facebook.com/AssociacaoTrilhosdeViana

e-mail:

a.trilhosdeviana@gmail.com e leandroathleta@gmail.com

telemóvel: 919418429.

14. Locais a visitar

Centro Histórico de Viana do Castelo e todos os seus Monumentos.

Arquitetura contemporânea (Siza Vieira /Souto Moura).

Monumento ao Sagrado Coração de Jesus, Zimbório e Citânia.

Núcleo Museológico Navio hospital Gil Eanes. Museu de Artes Decorativas. Museu do Traje.

Percursos pedestres, Ciclovia e Ecovia.

Praias Atlânticas com excelentes condições para práticas desportivas.

Viana do Castelo, 11 de Novembro de 2025