XIII TRILHO DE S. TOMÉ 2027 – FERREIRA-A-NOVA

O **"XIII Trilho de S. Tomé 27"** será realizado no dia **10 de janeiro de 2027**, em Ferreira-a-Nova **(-8.73803616, 40.23488620)** a partir das **9:30h (K20), 9:30h (Caminhada-12K) e 10:15h (K12)**, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco para os participantes.
Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.
É uma organização da equipa **Grupo Desportivo Ferreirense** em parceria com o **Município da Figueira da Foz** e com a **Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova.**
A prova de **TRAIL (K20)** terá início às **9h30**, irão percorrer trilhos de terra batida, singles tracks, aceiros e estradões, na distância aproximada de 20 Km e com 400 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa **Helenos, S.A.** e fim, junto à Junta de Freguesia e à Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova. Esta prova é candidata ao **Circuito Nacional de Trail Sprint** da **Federação Portuguesa de Atletismo (FPA)** e faz parte do **Circuito Distrital de Trail Curto da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC)**.
A Prova de **Mini Trail (K12),** terá início às **10:15**, com a distância aproximada de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa **Helenos, S.A.** e fim junto à Junta de Freguesia e à Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova.
A **CAMINHADA** terá início às **9:30**, com a distância aproximada de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa **Helenos, S.A.** e fim junto à Junta de Freguesia e à Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova.

Os participantes deverão estar devidamente preparados, equipados e aptos, com pelo menos 30 minutos de antecedência para participarem na prova.
O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Para participar na prova da categoria Trail Curto/Sprint, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, completados até 30 de setembro de 2027.
- Para a categoria Mini Trail poderão participar atletas com a idade mínima obrigatória 16 anos, completados até 30 de setembro de 2027.
- A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém crianças com menos de 12 anos deverão ser acompanhados por um adulto.
- Aceitar o presente regulamento;
- Possuir capacidade física para participar em provas de trail running;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e dos desníveis positivo e negativo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha/trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
  - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor, etc.);
  - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
  - Estar consciente que o trabalho da organização não é de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha/trilhos, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

- 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;

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

REGRAS GERAIS DO EVENTO

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com disponibilização de água ao longo da prova para enchimento dos respetivos recipientes.
A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.
No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para outro momento em data a definir dentro da mesma época desportiva. Os participantes que preferir não realizar a prova noutra data será feita a devolução de 50% do valor da inscrição.

PERÍODOS DE INSCRIÇÃO E TAXAS

TRAIL CURTO (K20) (ADAC) (CDTRC) - federados: Até 27/12/2026: **18,50 (1,50 desconto)**
= 17,00€ (Almoço incluído)
TRAIL CURTO (K20) (ADAC) (CDTRC) - federados: Até 05/01/2027: **20,00 (1,50 desconto)**
= 18,50€ (Almoço incluído)

TRAIL CURTO (K20) - não federados: Até 27/12/2026: **18,50€** | Até 05/01/2027: **20,00€** (Almoço incluído)

TRAIL SPRINT (K20) (CIRCUITO NACIONAL (FPA)): Até 27/12/2026: **18,50€** | Até 05/01/2027: **20,00€** (Almoço incluído)

MINI TRAIL (K12): Até 27/12/2026: **15,00€** | Até 05/01/2026: **16,50€** (Almoço incluído)

CAMINHADA: Até 27/12/2026: **12,00€** | Até 05/01/2027: **13,50€** (Almoço incluído)

Almoço (bifana, sopa, arroz doce, cerveja, sumo, água).

VAGAS DISPONÍVEIS

TRAIL – Vagas Disponíveis: **250 Vagas**

MINI TRAIL – Vagas Disponíveis: **250 Vagas**

CAMINHADA – 150 Vagas

SEGURO DESPORTIVO

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais para os atletas não federados (os federados estão segurados obrigatoriamente aquando da filiação), de acordo com a legislação em vigor, durante a realização do Trilho de Sº Tomé, estando o respetivo prémio incluído no valor da inscrição. A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. Qualquer ocorrência durante a prova, passível de participação ao seguro, deverá ser comunicado por e-mail à organização num prazo máximo de 24h após

o encerramento do evento, não assumindo esta o pagamento de quaisquer despesas de sinistros que não tenham sido comunicados em tempo oportuno.

SECRETARIADO

O Secretariado funcionará na **Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova** no dia antes da prova entre as **19:00h** e as **21:00h** e no dia da prova a partir das **8:00h**.

ESCALÕES ETÁRIOS

Para a prova **TRAIL (K20)**, os escalões são os seguintes (idade em **30/09/2027**):

MASCULINOS:

- Sub20 (18-19 anos) – **MSUB20**
- Sub23 (20, 21 e 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **MSENIOR**
- Veteranos (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranos (40 a 44 anos) – **M40**
- Veteranos (45 a 49 anos) – **M45**
- Veteranos (50 a 54 anos) – **M50**
- Veteranos (55 a 59 anos) – **M55**
- Veteranos (60 a 64 anos) – **M60**
- Veteranos (65 a 69 anos) – **M65**
- Veteranos (70 a 74 anos) – **M70**

FEMININOS:

- Sub20 (18-19 anos) – **FSUB20**
- Sub23 (20,21 e 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **FSENIOR**
- Veteranas (35 a 39 anos) – **F35**
- Veteranas (40 a 44 anos) – **F40**
- Veteranas (45 a 49 anos) – **F45**
- Veteranas (50 a 54 anos) – **F50**
- Veteranas (55 a 59 anos) – **F55**
- Veteranas (60 a 64 anos) – **F60**
- Veteranas (65 a 69 anos) – **F65**

- Nota: Os escalões têm continuidade, sempre que se verifique a participação de atletas com idade superior a 74 anos (masculinos) e 65 anos (femininos).

Para a prova **MINI TRAIL (K12)**, os escalões são os seguintes (idade em **30/09/2027**):

MASCULINOS:

- Juvenis (16 a 17 anos)
- Juniores (18 a 19 anos)
- Sub23 (até 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **MSENIOR**
- Veteranos (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranos (40 a 49 anos) – **M40**
- Veteranos (50 a 59 anos) – **M50**
- Veteranos (60 a 69 anos) – **M60**
- Veteranos (70 a 74 anos) – **M70**

FEMININOS:

- Juvenis (16 a 17 anos)

- Juniores (18 a 19 anos)
- Sub23 (até 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **FSENIOR**
- Veteranos (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranas (40 a 49 anos) – **F40**
- Veteranas (50 a 59 anos) – **F50**
- Veteranas (60 a 69 anos) – **F60**

- Nota: Os escalões têm continuidade, sempre que se verifique a participação de atletas com idade superior a 74 anos (masculinos) e 69 anos (femininos).

Em caso de dúvida, será pedido o documento de identificação (CC), sem o qual se considerará injustificada qualquer reclamação.

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Na prova de TRAIL **(K20)** haverá troféus para os **3** primeiros classificados da Classificação Geral (FEMININOS e MASCULINOS), para os **3** primeiros classificados de cada escalão, e para as **3** melhores equipas Masculinas e Femininas.

- Ganha a equipa que obtiver menor número de pontos, somando as classificações individuais dos 3 primeiros atletas.

- É critério de desempate, a equipa que fechar primeiro com os 3 atletas.

Para a prova de **MINI TRAIL (K12)**, haverá troféus para os **3** primeiros classificados da Classificação Geral (FEMININOS e MASCULINOS), para os **3** primeiros classificados de cada escalão.

Para a Equipa com maior número de participantes inscritos, haverá um prémio surpresa.

- **Haverá Cerimónia de Entrega de Prémios**, após a confirmação da classificação, aproximadamente às 13:00.

MATERIAL OBRIGATÓRIO PARA TODOS OS ATLETAS / CAMINHEIROS

- Dorsal **(Obrigatório)**;
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 500 ml **(Obrigatório)**;
- Apito **(Obrigatório)**;
- Manta Térmica **(Recomendado)**;
- Corta-Vento **(Recomendado)**;
- Telemóvel **(Obrigatório)**

PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A Direção da prova e os responsáveis do controlo, presentes nos pontos de controlo, são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova. Estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações, nas seguintes situações:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação
Recusar a apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização/responsáveis do controlo	Desclassificação

Abandonar a prova	Desclassificação
Perda de dorsal/chipe	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Não cumprimento do percurso na integra	Desclassificação
Retirar penalização do percurso	Desclassificação
Falta de material obrigatório	Penalização de tempo final em 15 minutos

ABASTECIMENTOS

Durante o percurso haverá 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos.
K20 - aproximadamente aos 7 Kms (Liceia) sólidos/líquidos, 14 kms (Fonte da Mata) sólidos/líquidos, 20 Kms (Final);
K12 - aproximadamente aos 7 Kms (Liceia) sólidos/líquidos, Final.
CAMINHADA - aproximadamente aos 7 Kms (Fonte da Mata de Foja) sólidos/líquidos, Final.
No final da prova, nas instalações da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova haverá almoço, com sandes, sopa, arroz doce, cerveja, sumo e água.
No abastecimento de líquidos não serão fornecidos através de garrafas, nem copos. Cada atleta/caminheiro é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

POSTOS DE CONTROLO

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. Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de **Open-Road**, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas.

TEMPO LIMITE DAS PROVAS

As provas terão um tempo limite de **4:00h (K20) e 2:30h (K12)**

NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente.

CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., na sua própria Mochila ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural plantações, muros, sinalética, marcações, etc. ao longo do percurso.

MARKETING

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

BANHOS

Serão disponibilizados balneários na piscina da Junta de Freguesia.

CONTACTOS

- Paulo Santos, 919 942 750
- José Andrade, 914 515 448
- Lurdes Gil, 914136708

Ferreira-a-Nova, 06 de outubro de 2026
A Organização
Grupo Desportivo Ferreirense