

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

Atenção: Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao Facebook onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

ORGANIZAÇÃO

O evento Trail Pé do Negro Ponte de Lima é organizado e promovido Escola Desportiva Limiana.

A sua realização será dia 25 de Outubro 2026, pelas diversas zonas circundantes na Freguesia da Labruja - Ponte de Lima e Freguesias contíguas.

1 - Condições de participação

1.1 - Idade de participação nas diferentes provas

- ✓ Trail Longo - 30KM (aprox.); a partir dos 18 anos;
- ✓ Trail Curto - 18Km (aprox.); a partir dos 18 anos;
- ✓ Mini Trail - 10Km (aprox.); a partir dos 18 anos;
- ✓ Caminhada - 10 Km (aprox.); a partir dos 12 anos (Termo responsabilidade do seu tutor) terão de ir acompanhados por um adulto e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade (estará disponível no secretariado).;

1.2 - Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

A organização confirmará sempre via correio eletrónico a receção dos pedidos de inscrição a fim de fazerem o respetivo pagamento.

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

O atleta apenas considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3 - Condição física

Para participar é indispensável:

a) Estar consciente da distância e dificuldades específicas da corrida por trilhos e vales, e do desnível (positivo/negativo) da mesma e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

b) 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:

1) Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, nevoeiro e neve).

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

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

1.4 - Utilização do dorsal

O dorsal contém um número de identificação do atleta é pessoal e intransferível e deve ser visível e usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito.

O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dez minutos.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o número do dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

1.5 - Regras 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 caso de advertência, multa, desqualificação ou expulsão.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

2 - Prova

2.1 - Apresentação da prova

Irá ser realizado dia de 25-10-2026, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Este será constituído por uma prova de carater competitivo.

Dado tratar-se de uma modalidade exigente, a organização se o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ter que alterar os percursos previamente estabelecido para ambos os eventos.

As Provas de Trail e caminhada percorrem caminhos e trilhos na Freguesias da Labruja e Freguesias contiguas.

As provas têm início entre 8.45 e 9h30, com partida e chegada na:

[Avenida de Nosso Senhor do Socorro 2-82](#)

[4990-655 Ponte de Lima,](#)

(Coordenadas: [41.841799](#), [-8.593844](#))

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo que abrirá 30 minutos antes da prova e encerrará 5 minutos antes da partida.

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

2.2 – Programa Horário - Partida / Meta / Prémios:

Concentração (Coordenadas: 41.841799, -8.593844)

- ✓ Trail Longo - tem início às 8H45
- ✓ Trail Curto - tem início às 9H00
- ✓ Mini Trail – tem início 9H15
- ✓ Caminhada – tem início às 9h15 e não sendo caracter competitivo
- ✓ Entrega de prémios – 13H (ou a partir do momento em que existem elementos para a realização de todos os pódios gerais e de escalão de uma determinada distância).

2.3 - Distância/Altimetria

- ✓ Trail Longo 30 km – Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)
- ✓ Trail Curto 18 km – Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)
- ✓ Mini Trail 10 Km - Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)
- ✓ Caminhada: 10 km – Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)

2.4 - Mapa / Perfil

Mapas a divulgar em breve.

2.5 - Metodologia de controlo de tempos

O chip é entregue no levantamento do dorsal, o Chip é descartável e não o têm de devolver e também não requer qualquer custo adicional. Este é colocado como indicado pela empresa fornecedora e obrigatório, de forma a garantir o seu correto funcionamento. A má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo

2.6 - Postos de controlo / Marcações / Barreira Horaria

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas Cor Laranja e Setas para Trail Curto e Trail Longo, Fitas plásticas Branca e Azul e setas para Mini Trail e Caminhada, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações. Existirão também alertas de zonas de perigo (se necessário) / controles / abastecimentos.

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

Ao longo do percurso existirão postos de controlo surpresa para registo de passagem. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal ou indicar o seu número de dorsal ao controlador. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. O controlo é da responsabilidade do atleta, pelo que este deve-se certificar que foi registada a sua passagem.

2.7 - Locais dos abastecimentos / Barreira Horaria

Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes entre as duas semanas anteriores ao evento.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não vão dispor de copos de plástico.

Nota: Vamos ter como **barreira horária** nas distâncias de Trail Curto e Trail Longo após a passagem dos 3 primeiros atletas de cada distancia da seguinte forma:

Trail Curto

- 60 Min entre os 2 e 4KM
- 90Min 1º abastecimento

Trail Longo

- 60 Min entre os 2 e 4KM
- 90Min 1º abastecimento

Caso o Atleta passe não cumpra dentro do tempo acima mencionado, será pedido para terminar (abandonar) a sua prova naquele local e será levado pela organização para local de Partida.

Nota: Se o atleta persistir em continuar a sua prova, a Organização automaticamente desclassifica o atleta, e a partir desse momento toda responsabilidade será apenas e única do próprio atleta! Onde a organização se exclui de qualquer tipo responsabilidade de saúde ou danos causados do Atleta.

2.7.1 - Locais dos abastecimentos:

A divulgar em breve

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

2.8 - Material obrigatório / Verificações de material

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção, que pela dureza da prova e dificuldades acrescida, condições atmosféricas que se poderão verificar, o material abaixo mencionado é OBRIGATORIO, para as provas de trail.

Material Obrigatório no Trail Curto e Trail Longo:

- ✓ Manta de sobrevivência;
- ✓ Apito;
- ✓ Telemóvel;
- ✓ Reservatório para líquidos (minimo 500 ml).
- ✓ Impermeável, corta vento;

Nota: O material acima mencionado é **Obrigatório** para as provas de Trail , na falta de um dos itens de material obrigatório, se aplica uma penalização de pelo menos 15 minutos por cada item de material obrigatório em falta.

No decorrer das provas TC e TL seja solicitado ao atleta a amostragem do material obrigatório, e o se recusar será desclassificado.

2.9 - Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Apesar de ser montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

O atleta é responsável pela passagem em estradas.

2.10 - Penalizações / Desclassificações

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados.

Penalização por falha em:

- ✓ - 1 PC – 30 minutos,
- ✓ - 2 PC – 60 Minutos,
- ✓ - 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação.

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por conduta não desportiva.

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) Não leve o seu número bem visível;

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

- e) Ignore as indicações da organização;
- f) Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
- g) A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

O atleta desclassificado durante o decorrer da prova, no percurso, por qualquer elemento da organização, deve retirar-se imediatamente da competição. A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização nomeadamente quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

2.11 - Responsabilidades perante o atleta / Participante

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto **1.3** e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de Responsabilidade.

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, pelo que todos os participantes terão após validação da sua inscrição um seguro de acidentes pessoais durante a prova, conforme legislação em vigor da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Dec.Lei 10/2009), com capitais mínimos obrigatórios.

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

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

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. Todos os atletas terão seguro de Responsabilidade Civil para o evento, não abrangendo este qualquer dano causado por atletas de forma

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

deliberada, resultante de ato negligente ou criminoso, ou como resultado de ação contrária às instruções da Organização.

3 - Inscrições

3.1. Inscrição

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site:

<https://sinctime.com/evento/417>

A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo de 3 dias, perdendo assim a vaga.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.

3.2 - Valores e períodos de inscrição

As inscrições deverão ser feitas até ao 18-10-2026 (Inclusive)

Taxas de inscrição nas provas:

▪ Prova de Trail Longo

1 de Julho a 10 de Outubro 2026	22 euros
11 de Outubro a 18 de Outubro 2026	25 euros

▪ Prova de Trail Curto

1 de Julho a 10 de Outubro 2026	15 euros
11 de Outubro a 18 de Outubro 2026	17 euros

▪ Mini Trail 10 km

1 de Julho a 10 Outubro 2026	10 euros
11 de Outubro a 18 de Outubro 2026	12 euros

▪ Caminhada 10 km

1 de Julho a 10 Outubro 2026	10 euros
11 de Outubro a 18 de Outubro 2026	12 euros

OBS: As datas-limite de inscrição poderão sofrer alteração com aviso prévio via Facebook na página do evento:

<https://www.facebook.com/trailpedonegro/>

<https://www.facebook.com/EDLTRAIL/>

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

O valor de inscrição das provas inclui:

- ✓ Dorsal personalizado
- ✓ Abastecimentos sólidos e líquidos
- ✓ Prémio de chegada (finisher)
- ✓ Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil
- ✓ Outros brindes que a organização consiga angariar
- ✓ **Nota:** A T-shirt alusiva ao evento é **opcional** com custo para o atleta

3.3 - Condições devolução do valor de inscrição

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

3.4 - Limite de inscrições:

- Prova de Trail Longo: 350 Inscrições;
- Prova de Trail Curto: 350 Inscrições;
- Prova Mini Trail : 350 Inscrições;
- Caminhada: 300 Inscrições;

4 - Secretariado da prova/ horários e locais

Traga consigo o número do dorsal para simplificar a entrega do Kit

Levantamento de dorsais:

Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado.

Local:

Avenida de Nosso Senhor do Socorro 2-82

4990-655 Ponte de Lima,

(Coordenadas: 41.841799, -8.593844)

Horário Secretariado:

- Dia 24 Outubro
Horário: 14h00 - 18h00
- Dia 25 Outubro (dia da prova)
Horário: 07h15 - 8h15

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

5 - Serviços disponibilizados

Banho e outros serviços que a organização a garantir até ao dia do evento

6- Categorias e Prémios

A) Definição

Para efeito de enquadramento nas categorias etárias, é considerada a idade do atleta até 31 de Dezembro do ano corrente.

B) Definição das categorias etárias/Sexo individuais e equipas:

Para efeitos de classificação e pontuação FPA, os escalões serão conforme o regulamento geral de competições.

Individuais Masculinos e Femininos:

Sub23 -18 a 22 Anos

Seniores - 23 a 34 anos

Veteranos 35 - 35 a 39 Anos

Veteranos 40 - 40 a 44 anos

Veteranos 45 - 45 a 49 anos

Veteranos 50 - 50 a 54 anos

Veteranos 55 - 55 a 59 anos

Veteranos 60 - 60 a 64 anos

Veteranos 65 - 65 a 69 anos

Veteranos 70 - > 70 Anos

C) Definição data, local e hora entrega prémios:

Pelas 13h iniciam a entrega de prémios (ou a partir do momento em que existem elementos para a realização de todos os pódios gerais e de escalão de uma determinada distância).

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

E) **Atenção:** Será FEITA a Cerimónia de entrega de Prémios (Troféus) nas seguintes distâncias de conforme os seguintes escalões:

Trail Curto e Trail Longo:

- ✓ Classificação M/F Geral: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F Sub23 (idades: 20-22): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F Sénior (idades: 23-34) (: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 40 (Idades: 35-39): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 40 (Idades: 40-44): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 40 (Idades: 45-49): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 50 (Idades: 50-54): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 50 (Idades: 55-59): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 60 (Idades: 60-64): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 60 (Idades: 65-69): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 70 (Idades: 70-79): 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação Equipas Coletivo Geral: 1º, 2º, 3º Classificado

MINI TRAIL:

- ✓ Classificação M/F Geral: 1º, 2º, 3º Classificado

Só é considerado equipa, equipa com 3 ou mais elementos representados na prova em cada distancia (TC/TL), e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que menor pontuação obtiverem através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

Exemplo:

- ✓ Equipa A: $3^\circ + 6^\circ + 7^\circ = 16 \Rightarrow 1^\circ$ lugar
- ✓ Equipa B: $3^\circ + 4^\circ + 12^\circ = 19 \Rightarrow 2^\circ$ lugar
- ✓ Equipa C: $1^\circ + 2^\circ + 18^\circ = 21 \Rightarrow 3^\circ$ lugar
- ✓ Mini Trail e Caminhada S/ Classificação

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

7 - Publicidade e Imagem

- a) Os concorrentes estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento.
- b) Os concorrentes poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas.
- c) A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em todos os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão automaticamente autorizar o uso a qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

8 - 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.

9 - Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Escola Desportiva Limiana (entidade organizadora do evento). Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para:

➤ edltrail2020@gmail.com

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

10 - Responsabilidade ambiental

Os espaços, em que este evento decorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham. A organização pede a todos os atletas que guardem consigo qualquer material que seja nocivo para o meio ambiente e o deposite no posto de controlo mais próximo ou na chegada da sua prova. Se queremos que este evento se mantenha por muitos e bons anos, é essencial que a conduta dos seus participantes seja a mais correta.

11 - Secretariado

Ver ponto 4

12 - Diversos

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 devido a força maior.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar e cumprir as regras de viação sempre que atravessarem estradas, localidades.

13 - Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

Irá constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

14 - Casos omissos

O omissos neste Regulamento será resolvido pela Organização, segundo os Regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo e das suas decisões não cabe recurso.

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição

15 - Informações:

Local da Prova: **Avenida de Nosso Senhor do Socorro 2-82**
4990-655 Ponte de Lima,
(Coordenadas: **41.841799, -8.593844**)

Site de Prova:

<https://www.facebook.com/trailpedonegro/>

<https://www.facebook.com/EDLTRAIL/>

<https://sinctime.com/evento/417>

O Presidente da Direção da Escola desportiva Limiana
(Olivério Soares)
Ponte de Lima, 28/08/2026

Regulamento Trail Pé do Negro - VII Edição



ANEXO II

Termo de Responsabilidade para atleta menor de 18 Anos

Eu (nome) _____ nascido a ___ / ___ / ____,
portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,
Residente em _____,
C.P.- , Localidade _____,
na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação) _____,
do atleta (nome) _____,
nascido a ___ / ___ / ____, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,
para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1) Não possuir, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito da CAMINHADA / CORRIDA do evento TRAIL PÉ DO NEGRO.

2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4) Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Ponte de Lima, ____ de _____ de 2026

O Declarante
