MINHO E LIMA TRAIL

PONTE DE LIMA

REGULAMENTO DO EVENTO X

MINHO E LIMA TRAIL

MINHO E LIMA Trail

NOTA: O PRESENTE REGULAMENTO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES ATÉ 15 DIAS QUE ANTECEDEM À PROVA.

ATENÇÃO: todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página de facebook da prova (@minhoelimatrail), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.
Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação para as diferentes provas

A IX Minho e Lima Trail é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Ponte de Lima e concelho de Vila Verde, por isso, a prova Minho e Lima Trail (Caminhada, Trail Curto e o Trail Longo) destina-se:

a. **Trail Sprint,** atletas a **partir dos 18 anos (inclusive)**;
b. **Trail Longo**, atletas a **partir dos 21 anos (inclusive)**.

1.2. Inscrição regularizada

a. A **inscrição** será feita através do site **http://www.cyclonessports.com**
b. Para a participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento;
c. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta, inclusive para efeitos de seguro;
d. O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

a. Estar consciente 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;
b. De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
c. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve;

d. Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
e. Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

a. Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e **somente autorizada nos 100 metros** que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes;
b. Atletas que **recebam apoio fora da zona autorizada são penalizados com 15 minutos** a somar ao tempo total da prova.

1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem

a. O dorsal é pessoal e intransmissível;
b. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização;
c. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Regras de conduta desportiva

a. O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;
b. É estritamente proibido deitar qualquer tipo de lixo no decorrer do percurso. Todos aqueles que desrespeitarem esta regra serão desqualificados.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova

a. A “X Minho e Lima Trail” é um evento organizado pela Associação Minho e Lima Trail, com o apoio e colaboração do Município de Ponte de Lima, das Juntas de Freguesia de Arca e Ponte de Lima, Fornelos e Queijada, Boalhosa, Serdedelo, Ribeira e Fontão e com o apoio de várias empresas locais;
b. A X edição do MLT integra o Campeonato Regional de Trail 2026/2027 da Associação de Atletismo de Viana do Castelo;

c. O evento será realizado no dia **21 de fevereiro de 2027**, na vila de Ponte de Lima e apresentará três provas distintas:
   - **Trail Longo** com a distância aproximada de **27 km**;
   - **Trail Curto** com a distância aproximada de **15 km**;
   - **Caminhada Solidária** com a distância aproximada de **10 km**.

d. A Caminhada é um evento solidário em que a receita reverte a favor dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima.

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 20%, se assim o entender.

2.2. Programa

20 de fevereiro de 2027:

15H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo do Camões;

18H30 – Encerramento do secretariado.

21 de fevereiro de 2027:

07H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo do Camões;

08h30 – Partida do Trail Longo - Largo de Camões, Ponte de Lima;

09h00 – Partida do Trail Curto e Caminhada - Largo de Camões, Ponte de Lima;

10H20 – Previsão de chegada dos primeiros atletas do Trail Curto;

11H30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas do Trail Longo;

11H30 – Entrega de Prémios do Trail Curto no Largo de Camões;

12H30 – Entrega de Prémios do Trail Longo no Largo do Camões;

17H00 – Encerramento da X Minho e Lima Trail.

2.3. Distância

Trail Longo – distância aproximada de **27 Km** (Grau dificuldade 3);

Trail Curto – distância aproximada de **15 Km** (Grau dificuldade 2);

Caminhada Solidária – distância aproximada de **10 Km** (Grau dificuldade 1).

2.4. Mapa/perfil altimétrico/descrição percurso/dificuldade ATRP

a. **Trail Longo:** percurso circular com cerca de 27 Km e um acumulado positivo (D+) de 1300 metros (grau dificuldade 3), com partida e chegada no Largo de Camões;
b. **Trail Curto:** percurso circular com cerca de 16 Km e um acumulado positivo (D+) de 700 metros (grau dificuldade 2), com partida e chegada no Largo de Camões;
c. **Caminhada:** percurso circular com cerca de 10 Km e um acumulado positivo (D+) de 300 metros, com partida e chegada no Largo de Camões.

(Mapa e perfil de altimétrico a divulgar brevemente na página oficial de Facebook do Minho e Lima Trail)

2.5. Tempo Limite

a. O Trail Longo terá as seguintes barreiras horárias:
   - **2H30 aos 14 quilómetros**: todos os atletas que passem com mais de 2H30 aos 14 quilómetros serão barrados;
   - **3H45 aos 21 quilómetros**: todos os atletas que passem com mais de 3H45 aos 21 quilómetros serão barrados.
b. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

2.6. Separação de Percursos

a. Os locais de separação/junção de percursos, estarão devidamente identificados;
b. É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se o fizerem será considerado como abandono voluntário da prova e do percurso, ficando assim a organização exonerada de qualquer responsabilidade quanto à segurança, assistência e seguro da prova do respetivo atleta;

2.7. Metodologia de controlo de tempos

a. **O chip deve ser colocado na sapatilha, obrigatoriamente**, como indicado pela empresa fornecedora, de forma a garantir o correto funcionamento. A

má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo;

b. Este chip é entregue no levantamento do kit de atleta, sendo devolvido no final da prova.

2.8. Partidas/Chegadas

a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes;
b) Serão permitidas partidas até 15 minutos após o horário estabelecido para cada distância.

2.9. Postos de Controlo/Marcações

a) A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas de pano laranjas e sinalização em placas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações;
b) Existirão também alertas de zonas de perigo/controles/abastecimentos;
c) Ao longo do percurso existirão postos de controlo intermédios em lugar a definir pela organização.

2.10. Locais de abastecimento

a) Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento;
b) Informa-se que, nos abastecimentos líquidos **NÃO HAVERÁ COPOS PLÁSTICOS**, sendo obrigatório que o atleta se faça do próprio flask, garra ou recipiente semelhante.

2.11. Material Obrigatório

Todos os participantes nas provas deverão fazer-se acompanhar do seguinte material **obrigatório**:

Material	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada Solidária
Manta de sobrevivência (térmica)	X	X	Opcional
Apito	X	X	Opcional
Corta-vento ou impermeável	X	X	X
Telemóvel operacional	X	X	X
Reservatório para líquidos	X (mínimo 500ml)	X (mínimo 250ml)	X (mínimo 250ml)

2.12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso. Contudo, dado que será impossível realizar corte total do tráfego rodoviário, é da responsabilidade dos participantes cumprir as regras de trânsito bem como ter atenção a possíveis viaturas, motociclos ou bicicletas nas estradas de uso público e nos trilhos.

2.13. Penalizações/desclassificações

a. Penalizações:

- Não leve material obrigatório: penalização de 15 minutos por item obrigatório;
- Não leve o dorsal bem visível: penalização de 10 minutos;
- Ignore as indicações da organização: penalização de 5 minutos.

b. Desclassificações:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Alteração do dorsal;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Não passe nos postos de controlo.

NOTA: haverá posto de controlo antes de entrar na linha de partida, caso o atleta não tenha consigo nenhum dos itens obrigatórios, não será permitida a sua partida para a prova.

2.14. Responsabilidades perante o atleta/participante

a) 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;
b) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei;
c) A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento;
d) 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;
e) A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante;
f) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos;
g) 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. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

2.15. Seguro desportivo

a. A organização dispõe dos seguros obrigatórios para participantes, conforme Decreto-Lei próprio, 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**.
b. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a **maior brevidade possível, até 24 horas após o término do evento**, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.
c. Em caso de acidente o atleta terá obrigatoriamente de ceder à organização o seu dorsal e chip, para comprovativo perante o seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

a) A inscrição é realizada online através do site: https://www.cyclonessports.com/

b) **Abertura** de inscrições no dia **01 de novembro de 2026**;

c) **Fecho** das inscrições é a **16 de fevereiro de 2027**.

3.2. Valores e período de inscrição

1.ª Fase de inscrições 01 de novembro de 2026 até dia 31 de dezembro de 2026:

a. Trail Longo 27 km – 22,00 euros;
b. Trail Curto 15 km – 14,00 euros;
c. Caminhada Solidária 10 km – 10,00 euros.

2.ª Fase de inscrições 01 de janeiro de 2027 até dia 16 de fevereiro de 2027:

a. Trail Longo 27 km – 25,00 euros;
b. Trail Curto 15 km – 16,00 euros;
c. Caminhada Solidária 10 km – 11,00 euros.

3.3. Lotação

a. Trail Longo 27 km – 400 vagas;
b. Trail Curto 15 km – 600 vagas;
c. Caminhada Solidária 10 Km – 600 vagas.

3.4. Desconto de equipas

Número de atletas	Total desconto
10 atletas	10 %
18 atletas	20 %

3.5. Condições de devolução do valor de inscrição

a) A organização não tem o dever de devolver o valor da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento;

b) 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 a edição de 2028 ou será

feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.

3.6. Material incluído com a inscrição

a) Trail Longo, Trail Curto e Caminhada Solidária:
   - Dorsal;
   - Sistema de cronometragem;
   - Seguro de acidentes pessoais;
   - Abastecimentos;
   - Banhos – No pavilhão Municipal de Ponte de Lima;
   - Medalha finisher;
   - T-shirt;
   - Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.7. Secretariado da prova: horários e locais

20 de fevereiro de 2027

15H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo de Camões;

16H30 – Encerramento do secretariado.

21 de fevereiro de 2027

07H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo de Camões;

08H15 – Encerramento do secretariado para o Trail Longo.

08H45 – Encerramento do secretariado para o Trail Sprint.

a) O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão;
b) Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal;

4. PRÉMIOS

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

A entrega de prémios será no Largo de Camões, mediante os seguintes horários:

- Trail Curto – 11H30;
- Trail Longo – 12H30.

4.2. Categorias de prémios

Para a classificação do Trail Longo de 27 Km e Trail Curto de 15 Km serão considerados os seguintes escalões: feminino e masculino:

a. Classificações Feminino e Masculino:

- Geral: 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Juniores: 18 e 19 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Seniores: 23 aos 34 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas: 35 aos 39 anos – 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V40: 40 aos 44 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V45: 45 aos 49 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V50: 50 aos 54 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V55: 55 aos 59 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V60: 60 aos 64 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V65: 65 aos 69 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados;
- Veteranas V70: mais de 70 anos - 1.º, 2.º e 3.º Classificados.

Nota: as idades por escalões acima indicados, são conforme os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo.

b. Classificação por equipas:

- 1.º Classificado;
- 2.º Classificado;
- 3.º Classificado.

- Critérios de Classificação:
  - ✓ Só é considerado a equipa que comporte **3 ou mais elementos** representados na prova, 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**.

- Critérios de Desempate:
  - ✓ Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa;
  - ✓ Caso permaneça o empate o critério seguinte de desempate será pela primeira equipa a fechar com os 3 atletas.

EXEMPLO:

- Equipa A: 5º + 6º + 7º = 18 => 1º lugar
- Equipa B: 3º + 4º + 12º = 19 => 2º lugar
- Equipa C: 1º + 2º + 17º =20 => 3º lugar

5. PUBLICIDADE E IMAGEM

a. Os atletas estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento;
b. Os atletas 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.
d. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

6. 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, pelo que 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.

7. 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, bem como pressupõe 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.

8. APOIO DE EMERGÊNCIA

a. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem durante o percurso e na local de chegada;
b. Em caso de emergência devem ligar para os números que constam no dorsal.

9. CASOS OMISSOS

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

10. DIVERSOS

a. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;
b. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.
c. Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;
d. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar;
e. O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.