Regulamento



Ribeira Grande 01/11/2026

trailcostanorte@gmail.com

Índice

1. **Condições de participação**
   - **1.1 Idade de participação**
   - **1.2 Inscrição regularizada**
   - **1.3 Condição física**
   - **1.4 Possibilidade de ajuda externa**
   - **1.5 Colocação do dorsal**
   - **1.6 Conduta desportiva**
2. **Prova**
   - **2.1 Apresentação da prova/organização**
   - **2.2 Programa**
   - **2.3 Mapa e perfil altimétrico**
   - **2.4 Tempo limite/barreiras horárias**
   - **2.5 Metodologia de controlo de tempos**
   - **2.6 Locais de abastecimento**
   - **2.7 Material obrigatório**
   - **2.8 Desclassificações**
   - **2.9 Responsabilidades perante o atleta/participante**
   - **2.10 Seguro desportivo**
3. **Inscrições**
   - **3.1 Valor da inscrição**
   - **3.2 Condições de devolução do valor da inscrição**
   - **3.3 Secretariado**
   - **3.4 Cancelamento ou adiamento das provas**
4. **Escalões etários e prémios**
5. **Responsabilidade ambiental**
6. **Direitos de imagem**
7. **Apoio de emergência**
8. **Casos omissos**

MUITO IMPORTANTE

- Ao inscrever-se está a concordar com o presente regulamento, cujas informações divulgadas são conhecidas na íntegra e que, a sua participação é da sua inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do seguro da atividade.
- É preciso ter a condição física adequada às características da prova, que junta em simultâneo distância, desnível, temperatura, humidade e lama!
- É imprescindível beber e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 1 de fevereiro de 2027.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar o ambiente e reduzir a pegada ecológica, queremos que, em plena comunhão com a natureza, possam usufruir ao máximo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que nos abastecimentos líquidos não serão fornecidas garrafas nem copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação;
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

Regulamento do Trail Costa Norte by ADSP (7.ª edição)

1. Condições de participação

O Trail Costa Norte (TCN) by ADSP é um evento de *trail running* realizado pelo clube Atlético Desportivo de São Pedro, com o apoio da Câmara Municipal da Ribeira Grande, e que percorre os trilhos que envolvem a cidade. O TCN é uma prova que integra o Circuito de Trail de São Miguel, na prova TCN Trail sprint. Para além desta, o TCN inclui a modalidade de mini-trail e caminhada.

1.1 Idade de participação

As idades mínimas para participação nas várias provas do TCN são:

TCN Trail sprint – 18 anos;

TCN mini-trail – 16 anos;

TCN Caminhada – poderão participar crianças de qualquer idade, desde que acompanhadas por um adulto maior de idade e com termo de responsabilidade.

1.2 Inscrição regularizada

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.

1.3 Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas (nevoeiro, chuva, vento, frio) às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades desta natureza.

Em qualquer momento, antes da realização da prova ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

1.4 Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5 Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo estar 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.

1.6 Conduta desportiva

O comportamento inadequado (agressão verbal ou física) é sinal de conduta antidesportiva e será punido. Consoante o tipo de comportamento a aplicação da punição será analisada pela organização e poderá ir da advertência, penalização, desclassificação ou mesmo expulsão do evento.

2. Prova

2.1 Apresentação da prova/organização

O **TCN** é um evento organizado pelo Atlético Desportivo de São Pedro que se realizará no dia 13 de fevereiro de 2027, com a colaboração e apoio da Câmara Municipal e de outros parceiros.

O diretor da prova será Roberto Rico.

Na meta, todos os participantes terão direito a banho (água quente) e reforço alimentar (refeição *finisher*).

2.2 Programa (provisório)

Abertura das inscrições: 01/11/2026

Data limite de inscrições: 01/02/2027

Dia 12/02/2027

Abertura do secretariado: 14h30

Encerramento do secretariado: 19h30

Dia 13/02/2027

Horários e local das partidas e chegadas:

- 9h – Atuação do grupo "Ritmos da Ribeira Grande"

- TCN Trail Sprint:

- 9h30 – partida: largo da Câmara Municipal da Ribeira Grande (RG);

- TCN mini-trail e caminhada:

- 9h45 – partida: largo da Câmara Municipal da Ribeira Grande (RG);

- Chegadas: estacionamento em frente ao mercado da RG.

- 14h: cerimónia de entrega de prémios.

2.3 Mapa e perfil altimétrico

Os percursos do **Trail Costa Norte** são compostos por caminhos, trilhos, ribeiras, pastagens, estradas rodoviárias, etc. Os participantes deverão ter em conta que, ao longo dos percursos poderão cruzar-se com viaturas, animais ou pessoas. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes. Os percursos passarão, igualmente, por propriedades privadas e é importante que os participantes respeitem o meio envolvente, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Estarão disponíveis os *tracks* GPS dos percursos da prova, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno. Essa sinalização será, maioritariamente, feita com bandeiras e placas de cor. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos.

2.4 Tempo limite/barreiras horárias

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu n.º de dorsal.

Tempo limite: <u>5h - a meta encerrará às 14h30 – dia 13 de fevereiro)</u>

Prova	Distância	Desnível
TCN trail sprint	22km (aprox.)	A disponibilizar atempadamente
TCN mini-trail	12km (aprox.)	A disponibilizar atempadamente
TCN caminhada	12km (aprox.)	A disponibilizar atempadamente

2.5 Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será em vários pontos da prova e com chip. Os postos de controlo intermédios estarão em locais a definir pela organização.

2.6 Locais dos abastecimentos

Serão divulgados atempadamente.

2.7 Material obrigatório

Durante a competição os atletas deverão fazer-se acompanhar de todo o material obrigatório, independentemente das condições climatéricas. Durante a prova estas condições poderão alterar-se e, em caso de acidente, este material poderá ser considerado o kit de sobrevivência dos atletas.

Todo o participante que inicie a prova com os bastões terá de transportá-los até à linha de chegada. É proibido ter acesso ou abandonar em qualquer parte do percurso.

Material obrigatório	TCN Trail-sprint	TCN mini-trail/caminhada
dorsal em local visível durante todo o percurso	**X**	**X**
mochila ou equipamento similar	**X**	
reservatório de água	**X**	**X**
alimentação de reserva	**X**	
copo	**X**	**X**
apito	**X**	**X**
corta-vento	**X**	
manta de sobrevivência	**X**	
telemóvel operacional	**X**	**X**

2.8 Desclassificações

Serão desclassificados os atletas que:

- Não cumpram o presente regulamento;

- Não completem a totalidade do percurso;

- Deteriorem ou sujem o meio por onde passe;

- Não levem o seu dorsal bem visível;

- Ignorem as indicações da organização;

- Tenham alguma conduta antidesportiva;

Em situações omissas, cabe à organização decidir.

2.9 Responsabilidades perante o atleta/participante

A inscrição na prova implicará a total aceitação do presente regulamento. O participante assume por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas consequências decorridos 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 da responsabilidade.

Todos os participantes devem seguir as recomendações da organização, relativas ao ambiente e sustentabilidade.

2.10 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

Qualquer atleta que tenha sofrido um acidente durante a prova deverá, até a um período máximo de **1h** depois do fecho da meta, efetivar o registo da participação do acidente. Salvaguarda-se as situações em que o atleta é transportado pelos meios de socorro para a Unidade de Saúde.

3. Inscrições

As inscrições são feitas *online* através do link https://acorrer.pt/eventos/trail-costa-norte-by-adsp

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível. Todos os atletas inscritos terão direito a um kit de inscrição o qual contém uma **t-shirt técnica** e um **par de meias** alusivas ao evento. A organização do TCN só garantirá o tamanho correto **da t-shirt e das meias** aos atletas inscritos até ao dia **11 de janeiro de 2027**.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por *e-mail* para *trailcostanorte@gmail.com*.

3.1 Valores da inscrição

Os valores da taxa de inscrição variam consoante a prova que o atleta vai participar.

1.ª fase **01/11/2026 a 31/12/2026**	**2.ª fase** **01/01/2027 a 01/02/2027**
TCN Trail sprint – 22 €	TCN Trail sprint – 25 €
TCN mini-trail – 17 €	TCN mini-trail – 20 €
TCN Caminhada – 17 €	TCN Caminhada – 20 €

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos na lista de inscritos, que vai sendo atualizada na página da prova.

O período de inscrições termina no **dia 01 de fevereiro de 2027**.

3.2 Condições de devolução do valor da 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. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

3.3 Secretariado

O secretariado da prova funcionará, na sexta-feira dia 12 de fevereiro, em local a anunciar atempadamente. Para levantarem o dorsal, os atletas deverão apresentar o seu cartão de cidadão.

3.4 Cancelamento ou adiamento das provas

Sempre que se verifiquem casos de força maior, designadamente, pandemias, calamidades públicas, terramotos, greves, condições meteorológicas adversas que possam colocar os participantes em risco, a organização reserva-se o direito de adiar, cancelar, suspender ou interromper as provas, assim como efetuar alterações dos locais, horários ou percursos. Em qualquer uma destas situações, não podem ser exigidas quaisquer responsabilidades à organização e não tendo esta a obrigação de compensar economicamente ou de qualquer outra maneira nenhum participante ou qualquer pessoa ou entidade por este facto.

4. Escalões etários e prémios

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 30 de setembro de 2027. A prova **TCN Trail Sprint** vai contar com os seguintes escalões:

- Geral masculina e feminina
- M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen – (23 - 34 anos)
- M-35 / F-35 – (35 - 39 anos)
- M-40 / F-40 – (40 - 44 anos)
- M-45 / F-45 – (45 - 49 anos)
- M-50/ F-50 – (50 - 54 anos)
- M-55 / F-55 - (55 - 59 anos)
- M-60 / F-60 – (60 – 64 anos)
- M-65 / F-65 – (>65 anos)
- Equipas

A prova **TCN mini-trail** terá apenas classificação geral masculina e feminina.

Para a classificação por equipas é feita a soma dos três primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo e do escalão. Para que seja contabilizada a equipa, é necessário que em cada distância haja pelo menos **três atletas** a participar e que todos terminem a prova.

A cerimónia de entrega de prémios é realizada pelas **14h**. Na entrega de prémios os atletas e equipas que não possam comparecer, poderão ser representados por outros elementos.

Na meta será atribuído a todos os atletas um prémio *finisher* de participação.

5. 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 barras, géis e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

6. 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 promoção e difusão da prova, sem direito, por parte do atleta a receber qualquer compensação monetária.

7. Apoio de emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem (em cada abastecimento há um kit de primeiros socorros).

8. Casos omissos

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

Ribeira Grande, 1 de novembro de 2026