

XVI TRILHOS DE CASAÍNHOS

Casaínhos - Loures

29 DE NOVEMBRO DE 2026



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO



APOIO



Índice

1. Condições Gerais	03
1.1. Idade participação nas provas	
1.2. Inscrição regularizada	
1.3. Condições Físicas	
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	
1.5. Colocação do dorsal	
1.6. Regras conduta desportiva	
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	
2.2. Programa	
2.3. Metodologia de controlo de tempos	
2.4. Abastecimentos Controlo (PAC) Altimetria	
2.5. Tempo Limite	
2.6. Material obrigatório e recomendado	
2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	
2.8. Penalizações / desqualificações	
2.9. Responsabilidades do atleta	
2.10. Seguro desportivo	
3. Inscrições	10
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	
3.2. Valores e períodos de inscrição	
3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais	
3.4. Alterações de dados/distâncias	
4. Categorias (escalões etários) Prémios	12
4.1. Data, local e horário da entrega de prémios	
4.2. Categorias (escalões etários) e classificações	
5. Outras Informações	13
5.1. Como chegar	
5.2. Onde ficar	
5.3. Banhos	
5.4. Estacionamento	
6. Responsabilidade ambiental	14
7. Direitos de imagem	14
8. Diversos	15
9. Casos Omissos	15

1. Condições gerais

1.1. Idade de participação nas provas

XVI Trilhos de Casaínhos – evento aberto a todos os interessados, atletas federados ou populares, sem distinção de género ou nacionalidade, desde que devidamente inscritos, em representação individual ou coletiva.

A prova de Trail Curto destina-se a atletas com idade igual ou superior a 18 anos. O Trail Experience destina-se a participantes com idade igual ou superior a 16 anos.

A caminhada é aberta a todos os participantes. Contudo, os menores de 16 anos apenas poderão participar quando acompanhados por um tutor legal, podendo ser solicitada a apresentação de um termo de responsabilidade devidamente assinado

1.2. Inscrição regularizada

A participação nas provas implica que o atleta tenha a sua inscrição devidamente validada dentro dos prazos estabelecidos, bem como a aceitação integral das normas constantes no presente regulamento.

Todos os participantes deverão ainda cumprir as orientações da organização e respeitar os princípios de ética e conduta desportiva, promovendo o respeito pelos restantes atletas, voluntários, elementos da organização e pelo meio ambiente.

“Deixa apenas a tua pegada, leva contigo boas recordações.”

1.3. Condições físicas

É imprescindível que cada atleta possua uma condição física adequada às exigências da prova. Para além da distância a percorrer, os participantes deverão estar preparados para a duração do esforço físico e para as características técnicas dos trilhos, nomeadamente pisos irregulares, obstáculos naturais e desníveis acentuados, tanto positivos como negativos.

As condições meteorológicas em ambiente de montanha e serra podem alterar-se rapidamente, podendo os atletas ser expostos a situações adversas como calor intenso, frio, vento forte, nevoeiro ou chuva intensa. Nesse sentido, é fundamental que cada participante tenha capacidade de gerir autonomamente o esforço físico e mental, especialmente em contextos onde o apoio da organização possa não ser imediato.

Os atletas deverão ainda estar preparados para lidar de forma autónoma com situações comuns em provas de trail, tais como pequenas lesões, fadiga, indisposições gástricas ou outras dificuldades inerentes à prática da modalidade.

A inscrição e participação no evento pressupõem que o atleta reconhece e aceita que é o principal responsável pela sua segurança, preparação e gestão pessoal durante a prova, não podendo a organização assumir a resolução de problemas individuais decorrentes dessas situações.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

A assistência aos atletas por elementos externos à organização é permitida exclusivamente nos postos de abastecimento oficiais.

Conforme referido no ponto 1.3, é da responsabilidade de cada atleta conhecer as suas necessidades e estar devidamente preparado para enfrentar eventuais imprevistos ao longo da prova. Nas distâncias competitivas (Trail Curto e Trail Experience), não é permitido qualquer tipo de apoio entre atletas, nomeadamente no transporte de alimentos, bastões ou outro equipamento.

A utilização de assistência externa ou de apoio entre atletas fora das condições expressamente permitidas implica a desclassificação imediata do atleta

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível, sendo expressamente proibida a sua cedência a terceiros.

Durante toda a prova, o dorsal deverá estar colocado em local bem visível para a organização e entidades colaboradoras. O incumprimento desta norma poderá implicar a desclassificação do atleta.

Recomenda-se a utilização de porta-dorsal ou, em alternativa, a fixação através de alfinetes, devendo ambos os meios ser assegurados pelo próprio atleta.

Em caso de desistência, o atleta deverá dirigir-se ao PAC (Posto de Abastecimento e Controlo) mais próximo ou à zona de meta, entregando o dorsal e informando a organização da sua desistência.

1.6. Regras de conduta desportiva

Será considerado comportamento inadequado qualquer ato que contrarie o espírito desportivo e os valores do evento, nomeadamente o uso de linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, atitudes discriminatórias ou qualquer conduta desrespeitosa para com atletas, organização, voluntários, entidades colaboradoras ou público.

Qualquer infração grave poderá implicar a desclassificação imediata do atleta e será comunicada às autoridades competentes.

2. Prova

2.1. Apresentação da Prova | Organização

Os Trilhos de Casaínhos, cuja existência se encontra documentada desde 2009, são atualmente reconhecidos como a prova de trail running mais antiga do distrito de Lisboa, distinguindo-se pela sua forte tradição, exigência desportiva e ambiente acolhedor.

A XVI edição dos Trilhos de Casaínhos realiza-se no dia 29 de novembro de 2026 e assume-se como um evento desportivo de carácter simultaneamente lúdico e competitivo, tendo como principais objetivos a promoção da prática desportiva, em particular do trail running, bem como a valorização e divulgação do património natural, paisagístico e cultural das localidades envolvidas.

A organização do evento é da responsabilidade da Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!, contando com o apoio da Junta de Freguesia de Fanhões, do Sporting Clube de Casaínhos e dos Bombeiros Voluntários de Fanhões.

O percurso atravessa locais de elevada beleza paisagística e ambiental, situados surpreendentemente próximos da capital, proporcionando aos participantes uma experiência única de contacto com a natureza. A organização reserva-se o direito de proceder a alterações aos percursos previamente definidos, sempre que razões de segurança ou condições excecionais o justifiquem.

Toda a informação e comunicação oficial relativa ao evento estará disponível em casainhos.fazteaostrilhos.pt

2.2. Programa dos XVI Trilhos de Casaínhos

28 de novembro | Sábado

15H00 – 19H00 | Abertura do Secretariado para entrega do kit de atleta



Campo de Futebol do [Sporting Clube de Casainhos](#)

29 de novembro | Domingo

07H30 – 09H30 | Reabertura do Secretariado para entrega do kit de atleta



Campo de Futebol do [Sporting Clube de Casainhos](#)

10H00 | Partida do Trail Curto (18km)

10H15 | Partida do Trail Experience (10km)

10H30 | Partida da Caminhada (10km)



Partidas e chegadas no Campo de Futebol do [Sporting Clube de Casainhos](#)

12H30 – 15H00 | Almoço-convívio (para atletas e acompanhantes previamente inscritos).

Delicie-se com uma fantástica feijoada.

13H30 | Cerimónia de entrega de Prémios.

15H00 | Encerramento do Evento.

2.3. Metodologia de controlo de tempos

Nas provas de Trail Curto e Trail Experience, o controlo de tempos será realizado através de sistema eletrónico de cronometragem, utilizando o chip incorporado no dorsal. A Caminhada não terá classificação nem cronometragem oficial.

O dorsal/chip é pessoal e intransmissível, devendo permanecer sempre visível durante a prova, preferencialmente colocado na parte frontal do tronco, à altura do peito, e ser apresentado à organização sempre que solicitado. O incumprimento destas normas poderá implicar a desclassificação do atleta.

Recomenda-se a utilização de porta-dorsal ou, em alternativa, a fixação com alfinetes, sendo da responsabilidade do atleta assegurar os respetivos acessórios.

2.4. Abastecimentos | Controlo (PAC) | Altimetria

A prova decorre em regime de semi-autonomia, pelo que cada atleta deverá transportar consigo a quantidade mínima de líquidos e alimentos necessária para assegurar a sua hidratação, alimentação e bem-estar entre os postos de abastecimento.

O equipamento e vestuário utilizados deverão ser adequados às características da prova e ajustáveis a eventuais alterações das condições meteorológicas, nomeadamente chuva, vento, frio ou calor.

PACs | TRAIL CURTO (*Dados a confirmar no Guia do Atleta*)

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos e sólidos	PAC 3 Líquidos e Sólidos
TRAIL CURTO – 18 KM +	850 D+.	7 km	14 km	META

PACs | TRAIL EXPERIENCE E CAMINHADA (*Dados a confirmar no Guia do Atleta*)

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos e sólidos
TRAIL EXPERIENCE – 10 KM	320 D+	5 km	META
CAMINHADA – 10 KM	320 D+	5 km	META

Os PAC (Postos de Abastecimento e Controlo) são locais de passagem obrigatória, destinados ao abastecimento de líquidos e alimentos, bem como ao controlo da passagem dos participantes ao longo do percurso.

A não passagem por um ou mais PAC poderá implicar a desclassificação do atleta. Para além dos postos previamente identificados, a organização poderá implementar PAC surpresa, destinados exclusivamente ao controlo de passagem.

Em todos os PAC será disponibilizado abastecimento sólido e líquido.

ATENÇÃO: Por razões ambientais e de sustentabilidade, não serão disponibilizados copos descartáveis. Assim, cada atleta deverá transportar consigo um recipiente reutilizável (copo, flask ou equivalente), que deverá manter durante toda a prova.

NOTA: As distâncias e altimetrias anunciadas são aproximadas e poderão sofrer ajustes, por motivos de segurança, condicionamentos do terreno ou necessidade de adaptação dos percursos.

2.5. Tempo Limite

O atleta que decida abandonar a prova deverá informar obrigatoriamente a organização, indicando o respetivo número de dorsal. Em caso de desistência, o dorsal deverá ser entregue no PAC (Posto de Abastecimento e Controlo) mais próximo, na zona de meta, no secretariado da prova ou junto da equipa de cronometragem.

Os tempos máximos para conclusão das diferentes distâncias são os seguintes:

- ✓ Trail Curto (18 km): 4h00 — limite às 14h00
- ✓ Trail Experience (10 km): 3h45 — limite às 14h00
- ✓ Caminhada (10 km): 3h30 — limite às 14h00

A organização reserva-se o direito de estabelecer barramentos ao longo do percurso, definidos em função da relação entre o tempo decorrido e a distância percorrida, sempre com o objetivo de salvaguardar a segurança dos participantes e assegurar o normal funcionamento logístico do evento.

2.6. Material Obrigatório e Recomendado

A obrigatoriedade de material tem como principal objetivo garantir a segurança e o bem-estar dos participantes ao longo da prova. A organização realizará verificações de material antes da partida de cada distância e poderá efetuar controlos adicionais nos PAC (Postos de Abastecimento e Controlo) e na zona de chegada.

Material obrigatório:

Todos os participantes deverão transportar consigo os seguintes itens:

- Dorsal visível durante toda a prova;
- Telemóvel operacional e com bateria suficiente;
- Copo ou recipiente reutilizável para líquidos;
- Alfinetes ou porta-dorsal;
- Boa disposição;
- Espírito desportivo.

A falta de qualquer item do material obrigatório poderá resultar numa penalização de 15 minutos por cada elemento em falta, aplicada ao tempo final do atleta.

Material recomendado

A organização recomenda ainda que os participantes levem:

- Recipiente com capacidade mínima para 1000 ml de água;
- Apito;
- Corta-vento ou impermeável;
- Manta de sobrevivência (térmica);
- Luvas;
- E um sorriso para os fotógrafos.

Sempre que as condições meteorológicas ou outras circunstâncias o justifiquem, a organização poderá tornar obrigatório parte ou a totalidade do material recomendado, bem como adicionar outros elementos considerados essenciais à segurança dos participantes.

Quaisquer alterações serão comunicadas por email até 24 horas antes do evento e divulgadas no site oficial: fazteaostrilhos.pt

2.7. Informação sobre o percurso e passagem em locais com tráfego rodoviário

O percurso estará devidamente sinalizado com fitas laranja, placas e setas direcionais, sobretudo em mudanças de direção ou em locais que exijam reforço de orientação. Sempre que considerado necessário, a organização colocará voluntários em pontos estratégicos, com o objetivo de prestar apoio e contribuir para a segurança dos participantes.

Os atletas deverão seguir exclusivamente pelos percursos sinalizados. Sempre que deixem de visualizar marcações, deverão regressar ao último ponto devidamente identificado. Em caso de dúvida, ausência de sinalização ou necessidade de apoio, deverão contactar de imediato a organização através do número de emergência indicado no dorsal.

O percurso decorrerá maioritariamente por trilhos, estradões e caminhos de terra batida, sendo a circulação em asfalto reduzida ao mínimo indispensável.

A organização implementará um dispositivo de segurança ao longo do trajeto. No entanto, uma vez que não será possível proceder ao corte integral do tráfego rodoviário, todos os participantes deverão cumprir rigorosamente as regras de trânsito nos troços em estrada e atravessamentos.

Os atletas deverão igualmente respeitar propriedades privadas eventualmente atravessadas, bem como preservar o meio ambiente, evitando deixar resíduos ou causar qualquer tipo de dano no percurso.

Qualquer comportamento negligente ou desrespeitoso relativamente às regras de trânsito, propriedades privadas ou preservação ambiental será da inteira responsabilidade do atleta, podendo originar desclassificação e eventual participação às autoridades competentes.

2.8. Penalizações / desqualificações

A conduta dos participantes deverá pautar-se pelo cumprimento integral do presente regulamento, pelo respeito pelos princípios do fair play, pela preservação do meio ambiente, pelos restantes participantes, voluntários, organização e demais entidades envolvidas, bem como pela legislação em vigor.

Constituem motivos de desclassificação, entre outros:

- Desrespeito pelas instruções transmitidas pela organização ou pelos elementos de apoio;
- Prestação de falsas declarações ou falsificação de dados no processo de inscrição;
- Manifestação de incapacidade física ou psíquica que comprometa a segurança do atleta ou de terceiros, reservando-se a organização o direito de impedir a continuação em prova;
- Não realização integral do percurso oficial;
- Ignorar, alterar ou remover a sinalização do percurso;
- Prejudicar intencionalmente outros participantes, nomeadamente através de empurrões, obstruções ou comportamento antidesportivo;
- Não transportar o dorsal de forma visível, ocultar elementos identificativos ou desrespeitar orientações da organização;
- Utilização indevida do dorsal ou chip de cronometragem, incluindo a utilização de dorsal/chip pertencente a outro atleta;
- Abandono de lixo no percurso ou qualquer comportamento lesivo para o meio ambiente;
- Falha de passagem num ou mais PAC (Postos de Abastecimento e Controlo);
- Ultrapassagem das barreiras horárias definidas pela organização;
- Recusa em apresentar o dorsal, chip ou material obrigatório quando solicitado;
- Falta de qualquer elemento do material obrigatório previsto no regulamento;
- Não prestar auxílio a outro participante em situação de emergência, sempre que tal seja possível sem comprometer a própria segurança;
- Receber assistência externa fora das zonas oficialmente autorizadas;

- Ser acompanhado por veículos motorizados não autorizados ao longo do percurso.

Qualquer situação omissa ou excecional será analisada e decidida pela organização, que se reserva o direito de deliberar de acordo com o interesse da segurança, verdade desportiva e bom funcionamento do evento

2.9. Responsabilidades do atleta

A inscrição no evento implica a aceitação integral do presente regulamento por parte do participante.

Cada atleta participa por sua conta e risco, assumindo total responsabilidade pelos atos praticados durante o evento e isentando a organização de quaisquer responsabilidades por danos físicos, materiais, morais ou outros que possam resultar da sua participação.

A organização declina igualmente qualquer responsabilidade por acidentes, negligência, perdas, furtos ou danos de bens pessoais ocorridos antes, durante ou após o evento.

Ao formalizar a inscrição, o participante declara ter conhecimento das características e exigência física da prova, assumindo encontrar-se em condições físicas e psicológicas adequadas para participar em segurança.

Não haverá lugar a reembolso do valor da inscrição em caso de desistência do participante ou de cancelamento do evento por motivos alheios à organização, nomeadamente situações meteorológicas extremas, catástrofes naturais, imposições legais ou outras circunstâncias de força maior.

A organização reserva-se o direito de alterar, atualizar ou complementar o presente regulamento sempre que considere necessário. Quaisquer alterações serão publicadas no site oficial do evento: fazteaostrilhos.pt.

2.10. Seguro desportivo

Nos termos do Decreto-Lei n.º 10/2009, todos os participantes estarão abrangidos por seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, estando o respetivo custo incluído no valor da inscrição. O seguro prevê uma franquia no valor de 90€, a suportar pelo atleta segurado.

A ativação do seguro apenas poderá ser efetuada pela organização, mediante solicitação do atleta e desde que a ocorrência tenha lugar durante o decorrer oficial da prova.

O evento contará com assistência pré-hospitalar assegurada pelos Bombeiros Voluntários de Fanhões, que acompanharão a prova e poderão determinar a retirada de participantes sempre que existam motivos de segurança ou risco para a integridade física do atleta.

Em caso de necessidade de assistência médica ou emergência, os participantes deverão:

- Dirigir-se ao PAC (Posto de Abastecimento e Controlo) mais próximo;
- Contactar um elemento da organização;
- Utilizar o número de emergência indicado no dorsal;
- Contactar o 112, sempre que a situação o justifique.

As equipas de emergência e apoio estarão distribuídas estrategicamente ao longo do percurso. Sempre que seja necessária a circulação de veículos de socorro, os atletas deverão facilitar

imediatamente a sua passagem e seguir as instruções das equipas de segurança e emergência

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, meio de pagamento)

As inscrições deverão ser efetuadas exclusivamente online, através da plataforma oficial de inscrições: <https://casainhos.fazteaostrilhos.pt>

Os participantes deverão seguir atentamente todas as instruções disponibilizadas durante o processo de inscrição. Em caso de dúvida, erro ou dificuldade técnica, deverão contactar a organização através do endereço de email.

A inscrição apenas será considerada válida após a confirmação do respetivo pagamento.

Ao formalizar a inscrição, o participante declara ter lido, compreendido e aceite, na íntegra, os termos e condições constantes no presente regulamento.

3.2. Valores e períodos de inscrição:

Prova	ATÉ 20 SET.	DE 21 SET. A 23 NOV.
Trail Curto – 18KM	15€	19€
Trail Experience – 10KM	13€	16€
Caminhada – 10KM	10€	12€
Extras:		
Almoços atletas e acompanhantes (*) (**)	9€	
T-shirt técnica	6€	
Hoodie FAZ-TE AOS TRILHOS!	25€	

(*) almoço composto por feijoada, 1 pão, 1 bebida (imperial ou água)

()** Os almoços destinados aos atletas e respetivos acompanhantes deverão ser adquiridos preferencialmente no momento da inscrição.

No dia do evento, poderão ainda ser disponibilizadas senhas de almoço adicionais para acompanhantes, mediante a disponibilidade existente.

O almoço será composto por uma deliciosa feijoada, preparada especialmente para o evento com todo o cuidado e dedicação.

A inscrição na prova inclui:

- Seguro de acidentes pessoal;
- Serviço de proteção e socorro durante o evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos ao longo do percurso;
- Prémio finalista;
- Tratamento VIP por parte do melhor staff do mundo! E arredores!
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a angariar.

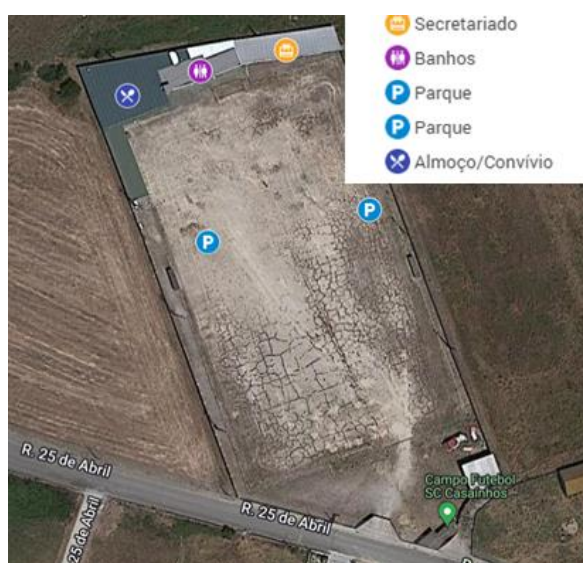
Nota solidária: ao participar no almoço, estará também a contribuir para uma causa maior. A totalidade do valor angariado reverterá integralmente a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fanhões, em reconhecimento do trabalho, dedicação e apoio que diariamente prestam à comunidade e ao evento.

Atenção:

- **Não haverá inscrições de última hora.** As inscrições encerram impreterivelmente às **23h59 do dia 23 de novembro**. A referência de pagamento gerada no **último período de inscrições** caducará também às **23h59 do dia 23 de novembro**.
- Em caso de **incêndio, catástrofe natural** ou **decisões das autoridades** (forças de segurança, proteção civil, etc.) que obriguem à interrupção ou cancelamento da prova, **não haverá lugar à devolução do valor da inscrição**
- Só haverá **direito a reembolso** se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização. Mesmo nesse caso, o valor devolvido será correspondente à diferença entre o montante pago e os gastos já realizados.
- As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais

CROQUI DA ZONA DO EVENTO:

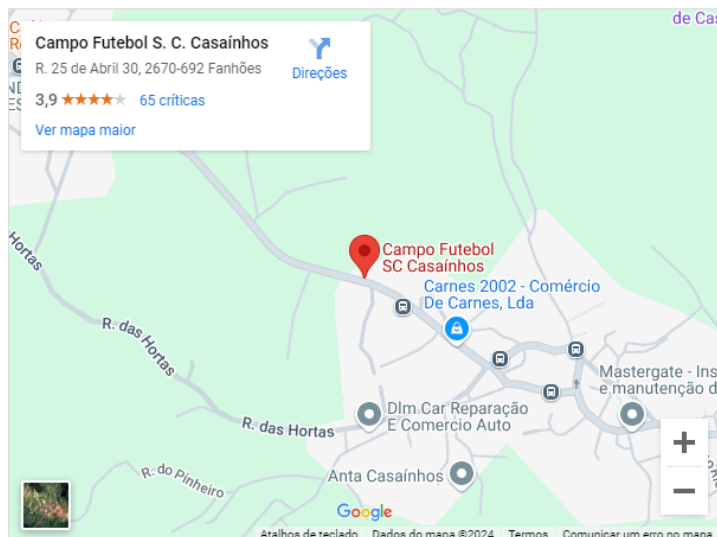


28 de novembro | SÁBADO

15H00 – 19H00 | Abertura do Secretariado para entrega do kit de atleta



Campo de Futebol do [Sporting Clube de Casainhos](#)



29 de novembro | DOMINGO

07H30 – 09H30 | Reabertura do Secretariado para entrega do kit de atleta

 Campo de Futebol do [Sporting Clube de Casainhos](#)

Os dorsais serão entregues exclusivamente ao respetivo participante, mediante apresentação de documento de identificação válido e indicação do número de dorsal, o qual deverá ser previamente consultado pelo atleta.

A entrega de dorsais em bloco, destinada a equipas ou grupos, deverá ser efetuada preferencialmente no sábado. Neste caso, os dorsais serão entregues a um representante devidamente autorizado pela equipa, que deverá apresentar documento de identificação e indicar um contacto telefónico válido.

3.4. Alterações de dados/distâncias

Os participantes poderão solicitar alterações aos dados da inscrição até ao dia 23 de novembro de 2026, através de contacto direto com o ACorrer para geral@acorrer.pt

Após a conclusão da inscrição, não será possível proceder à alteração do tamanho das t-shirts ou hoodies encomendados.

Em caso de alteração para uma distância inferior, não haverá lugar a reembolso da diferença de valor.

Sempre que o participante pretenda alterar a inscrição para uma distância superior (upgrade), deverá proceder ao pagamento da respetiva diferença de preço.

4. Categorias (escalões etários) e Prémios

4.1. Data, local e horário da entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar no dia 29 de novembro de 2026, às 13h30, integrada no almoço-convívio do evento.

4.2. Categorias (escalões etários) e classificações:

A classificação do Trail Curto (18 km) e do Trail Experience (10 km) será determinada pelo tempo total realizado por cada atleta, após eventual aplicação das penalizações previstas no regulamento.

Serão atribuídas classificações individuais e coletivas, nos setores masculino e feminino, nas seguintes categorias:

- Classificação Geral;
- Classificação por Escalões Etários;
- Classificação Coletiva por Equipas.

A Caminhada (10 km) terá carácter exclusivamente lúdico e não competitivo, pelo que não haverá classificação nem atribuição de prémios.

Os escalões etários serão definidos automaticamente com base na data de nascimento indicada no ato da inscrição, considerando a idade do participante à data do evento:

MASCULINO	FEMININO
M Júnior 18 a 19 anos	F Júnior 18 a 19 anos
M Sub 23 20 a 22 anos	M Sub 23 20 a 22 anos
M Seniores 23 a 34 anos	F Seniores 23 a 34 anos
M 35 35 a 39 anos	F 35 35 a 39 anos
M 40 40 a 44 anos	F 40 40 a 44 anos
M 45 45 a 49 anos	F 45 45 a 49 anos
M 50 50 a 54 anos	F 50 50 a 54 anos
M 55 55 a 59 anos	F 55 55 a 59 anos
M 60 60 a 64 anos	F 60 60 a 64 anos
M 65 65 a 69 anos	F 65 65 a 69 anos
M 70 Mais de 70 anos	F 70 Mais de 70 anos

Os três primeiros classificados da classificação geral, masculina e feminina, bem como os três primeiros classificados de cada escalão etário, serão chamados ao pódio para receber os respetivos troféus.

Todos os participantes que concluíam a sua prova e cruzem a linha de meta receberão uma medalha de finisher ou artigo equivalente de participação.

No Trail Curto e no Trail Experience serão igualmente atribuídos prémios às três primeiras equipas classificadas, independentemente do género dos seus atletas. Para efeitos de classificação coletiva, serão contabilizados os tempos dos três atletas melhor classificados de cada equipa.

Qualquer reclamação relacionada com classificações ou resultados deverá ser apresentada por escrito à organização até 30 minutos após a chegada do último atleta da respetiva distância.

A organização compromete-se a analisar todas as reclamações apresentadas antes da homologação e publicação oficial dos resultados.

Será ainda atribuído um prémio surpresa à equipa com o maior número total de participantes inscritos

no conjunto das três vertentes do evento — Trail Curto, Trail Experience e Caminhada.

Em caso de empate, serão aplicados, pela seguinte ordem, os seguintes critérios de desempate:

- ✓ Maior número de atletas do sexo feminino;
- ✓ Melhor classificação individual obtida por um atleta da equipa.

5. Outras Informações

5.1. Localização

A base do evento será no Campo de Futebol do [Sporting Clube de Casainhos](#)

Rua 25 de Abril, n.º 30 — 2670-692 Fanhões

5.2. Onde ficar

Mediante pedido prévio, poderá ser disponibilizado chão duro para pernoita (espaço interior para dormir em saco-cama). Para garantir esta opção, o pedido deve ser feito com antecedência mínima de 72 horas através dos contactos da organização.

5.3. Banhos

Os atletas poderão mudar de roupa e tomar banho nos balneários do Sporting Clube de Casaínhos. A organização não pode garantir água quente para todos os participantes, mas tudo fará para que esta esteja disponível durante o período pós-prova.

5.4. Estacionamento

Serão disponibilizados alguns lugares de estacionamento no recinto do Sporting Clube de Casaínhos, devendo todos os participantes respeitar as indicações fornecidas pela organização e pelos elementos de apoio no local.

Após o preenchimento da capacidade disponível, e tratando-se de uma localidade de pequena dimensão, os participantes deverão estacionar nas ruas adjacentes, respeitando sempre:

- O Código da Estrada;
- Os acessos a habitações, garagens e vias de circulação;
- A segurança e o bem-estar da comunidade local.

Solicita-se a todos os participantes a máxima compreensão, civismo e respeito pelos moradores da localidade, contribuindo para o bom ambiente e imagem do evento.

A organização declina qualquer responsabilidade por infrações, danos ou consequências resultantes de estacionamento indevido.

6. Responsabilidade ambiental

Cada participante é integralmente responsável pelos resíduos produzidos durante a prova, incluindo:

- Invólucros de géis, barras energéticas e outras embalagens;
- Resíduos biodegradáveis ou não biodegradáveis;
- Qualquer outro tipo de lixo gerado ao longo do percurso.

Todos os resíduos deverão ser transportados pelo atleta até ao próximo PAC (Posto de Abastecimento e Controlo) ou até à zona de meta, onde existirão locais próprios para deposição de lixo. A preservação do meio ambiente é um dos princípios fundamentais do evento. Qualquer abandono de resíduos no percurso poderá originar penalização ou desclassificação.

Lema da prova:

“Deixa apenas a tua pegada. Leva contigo as boas recordações!”

7. Direitos de imagem

A inscrição no evento implica a autorização, por parte do participante, para a captação e utilização de imagens, vídeo e registos audiovisuais realizados durante a prova pela organização ou por entidades por esta autorizadas.

Estes conteúdos poderão ser utilizados para fins de:

- Promoção e divulgação do evento;
- Publicação em redes sociais, website, imprensa, cartazes, televisão, rádio, internet ou quaisquer outros meios de comunicação e suporte promocional.

A organização reserva-se o direito de utilizar os referidos conteúdos, sem necessidade de autorização adicional e sem que daí resulte qualquer compensação financeira para o participante.

8. Diversos

Todos os participantes têm o dever de prestar auxílio a qualquer atleta em dificuldade ou vítima de acidente, sempre que tal seja possível sem comprometer a sua própria segurança, devendo igualmente alertar de imediato a organização ou os meios de emergência.

Os atletas deverão ainda respeitar integralmente as regras de trânsito em todos os cruzamentos, atravessamentos ou segmentos do percurso com circulação rodoviária.

A organização reserva-se o direito de alterar percursos, horários, distâncias ou o formato da prova sempre que razões de segurança, condições meteorológicas adversas ou situações de força maior o justifiquem.

9. Casos Omissos

Qualquer situação não prevista neste regulamento será **analisada e decidida pela Comissão Organizadora**, sendo a sua decisão **final e inapelável**.

Para mais informações:

Plataforma de inscrições:

LINK: casainhos.fazteaostrilhos.pt

Email: geral@acorrer.pt

Organização da prova:

Email: mail@fazteaostrilhos.pt

XVI Trilhos de Casaínhos: A mais antiga prova de Trail do Distrito de Lisboa!

