REGULAMENTO

3.º Trail Aldeia da Granja

8 de novembro de 2026

Trail Longo 25 km • Trail Curto 15 km • Caminhada 8 km

Organização

Sociedade Recreativa da Granja

Versão 1.1 | Setembro 2026

Informação importante: Este regulamento aplica-se às três vertentes do evento e deve ser lido integralmente antes da inscrição. A inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui definidas, sem prejuízo das normas legais imperativas aplicáveis.

ÍNDICE

1. Apresentação e enquadramento
2. Condições de participação
3. Programa, percursos e horários
4. Inscrições e secretariado
5. Semiautonomia, abastecimentos e equipamento
6. Cronometragem e classificações
7. Categorias e prémios
8. Segurança, abandono e assistência médica
9. Conduta, penalizações e proteção ambiental
10. Direitos de imagem, proteção de dados e reclamações
11. Alterações, cancelamento e disposições finais

1. APRESENTAÇÃO E ENQUADRAMENTO

1.1. Organização e objetivos

O 3.º Trail Aldeia da Granja é um evento organizado pela Equipa de Atletismo da Sociedade Recreativa da Granja.

O evento pretende dinamizar a prática desportiva, em particular o Trail Running, promover hábitos de vida ativos e valorizar a aldeia da Granja e a freguesia de Vialonga, proporcionando aos participantes uma experiência desportiva em contacto com o meio natural e rural.

A Sociedade Recreativa da Granja conta com o apoio da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, da Junta de Freguesia de Vialonga e de outros parceiros e entidades locais.

1.2. Provas

O evento realiza-se no dia 8 de novembro de 2026, com partida e chegada na Sociedade Recreativa da Granja, e integra as seguintes vertentes:

Prova	Distância aproximada	Caráter
Trail Longo (TL)	25 km	Competitivo
Trail Curto (TC)	15 km	Competitivo
Caminhada (CM)	8 km	Lúdico-desportivo / não competitivo

As distâncias podem sofrer pequenos ajustes em função das condições do terreno, segurança, determinações das autoridades ou outras circunstâncias devidamente justificadas.

1.3. Comunicações oficiais

As informações e eventuais alterações relevantes serão divulgadas através dos canais oficiais da Sociedade Recreativa da Granja, da plataforma de inscrições e/ou por correio eletrónico aos participantes, sempre que aplicável. Compete ao participante acompanhar as comunicações da organização até ao dia da prova.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade mínima

Trail Longo (25 km) **e Trail Curto** (15 km)

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos.

A participação de menores de idade (16 e 17 anos) depende da entrega de Termo de Responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação ou representante legal, acompanhado dos elementos de identificação que a organização venha a solicitar.

Salvaguarda regulamentar: Caso alguma das provas venha a integrar competição ou certificação sujeita a regras federativas ou associativas específicas, serão aplicadas as idades mínimas e demais requisitos exigidos por essa regulamentação.

Caminhada (8 km)

A Caminhada é aberta a todas as idades. Os menores de 16 anos devem ser acompanhados por um responsável com idade igual ou superior a 18 anos.

2.2. Condições físicas e responsabilidade do participante

Cada participante é responsável por avaliar se reúne as condições físicas e de saúde adequadas à distância e às características do percurso escolhido.

Os participantes devem estar conscientes de que as provas decorrem em terreno irregular e podem incluir desníveis, caminhos rurais, estradões, pedras, lama, vegetação, linhas de água e outros obstáculos naturais.

O participante obriga-se a indicar, no ato da inscrição, informação médica relevante para a sua segurança sempre que tal seja solicitado no formulário de inscrição.

A participação é voluntária e pressupõe a aceitação dos riscos inerentes à prática de Trail Running, sem prejuízo das responsabilidades que legalmente incumbam à organização e demais entidades envolvidas.

2.3. Dorsal e identificação

O dorsal é pessoal e intransmissível e deverá permanecer visível durante toda a prova, sem ser dobrado, recortado ou alterado de forma a impedir a sua identificação.

A utilização de dorsal pertencente a outra pessoa, ou a participação sem inscrição regularizada, determina a exclusão da prova e pode inviabilizar a cobertura do seguro.

A organização poderá solicitar documento de identificação no levantamento do dorsal ou em qualquer momento em que seja necessário validar a identidade do participante.

3. PROGRAMA, PERCURSOS E HORÁRIOS

3.1. Calendário do evento

Data	Hora	Atividade
7 novembro 2026	14h00 - 19h00	Secretariado e levantamento antecipado de dorsais
8 novembro 2026	07h00	Abertura do secretariado
8 novembro 2026	08h30	Encerramento do secretariado
8 novembro 2026	09h00	Partida Trail Longo - 25 km
8 novembro 2026	09h10	Partida Trail Curto - 15 km
8 novembro 2026	09h20	Partida Caminhada - 8 km
8 novembro 2026	12h30	Início previsto da cerimónia de entrega de prémios

Os horários podem ser ajustados por razões de segurança, logística ou determinação das autoridades, sendo qualquer alteração comunicada pelos canais oficiais da organização.

3.2. Percursos, mapa e ficheiro GPS

Os percursos serão devidamente sinalizados. O mapa, o perfil altimétrico e, sempre que possível, o ficheiro GPS/GPX de cada prova serão disponibilizados antes do evento.

No dia da prova prevalece sempre a sinalização existente no terreno e as instruções dadas pela organização e pelas autoridades, ainda que exista diferença pontual face ao ficheiro GPS previamente divulgado.

O participante que percorra uma distância significativa sem encontrar sinalização deverá regressar pelo mesmo caminho até reencontrar o percurso marcado, não devendo criar atalhos ou caminhos alternativos.

3.3. Passagens em vias com trânsito rodoviário

Apesar dos condicionamentos de trânsito e do apoio das autoridades e voluntários, todos os participantes devem cumprir as regras de circulação aplicáveis e obedecer às instruções dadas nos atravessamentos e troços rodoviários. O participante deverá manter sempre um comportamento prudente e não pode presumir que a via se encontra totalmente encerrada ao trânsito.

3.4. Barreiras horárias e interrupção da progressão

Por razões de segurança, a organização poderá estabelecer tempos limite ou barreiras horárias em determinados pontos do percurso. Caso sejam aplicáveis, serão divulgados antes da prova e reforçados no briefing. O participante que chegue após o limite definido numa barreira horária poderá ser impedido de continuar e será considerado desistente ou desclassificado, conforme a situação.

4. INSCRIÇÕES E SECRETARIADO

4.1. Fases e valores de inscrição

Fase	Período	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
1.ª fase	4 set. - 20 set.	16 €	12 €	9 €
2.ª fase	21 set. - 18 out.	17 €	13 €	10 €
3.ª fase	19 out. - 1 nov.	19 €	15 €	12 €

As inscrições encerram às 23h59 do dia 1 de novembro de 2026, ou antes dessa data caso seja atingido o limite operacional de participantes definido pela organização.

4.2. Formalização da inscrição

A inscrição é formalizada através do formulário disponibilizado na plataforma indicada pela organização e apenas se considera válida após a regularização do respetivo pagamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, designadamente para efeitos de seguro, classificação e contacto de emergência.

A inscrição pressupõe a aceitação integral do presente regulamento.

4.3. O que está incluído

Trail Longo e Trail Curto

- Seguro de acidentes pessoais, nos termos da apólice contratada para o evento;
- Dorsal e sistema de cronometragem definido pela organização;
- Abastecimentos previstos para o respetivo percurso;
- Utilização de balneários e duches;
- Massagem após a prova, mediante disponibilidade;
- Abastecimento sólido e líquido na chegada;
- Gola oficial da 3.ª edição;
- Outras ofertas disponibilizadas pelos parceiros, quando aplicável.

Caminhada

- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- Abastecimento previsto para o percurso;
- Utilização de balneários e duches;

- Massagem após o evento, mediante disponibilidade;
- Abastecimento sólido e líquido na chegada;
- Gola oficial da 3.ª edição;
- Outras ofertas disponibilizadas pelos parceiros, quando aplicável.

4.4. Cancelamento, devolução e alteração de inscrição

Não haverá lugar à devolução do valor da inscrição em caso de desistência, lesão, doença ou impossibilidade de participação do participante, salvo decisão expressa da organização ou obrigação legal em contrário.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Não é permitida a cedência do dorsal a outra pessoa sem autorização formal da organização.

Em caso de cancelamento definitivo por motivo diretamente imputável à organização, será definido o procedimento de devolução aplicável. Em situações de força maior ou decisão de autoridade, aplicar-se-á o disposto no ponto 11 do presente regulamento.

4.5. Levantamento de dorsais

Os dorsais poderão ser levantados no dia 7 de novembro, entre as 14h00 e as 19h00, ou no dia da prova entre as 07h00 e as 08h30.

O participante deverá levantar o material até 30 minutos antes da partida da prova em que está inscrito.

O levantamento coletivo por responsável de equipa poderá ser autorizado pela organização, mediante apresentação dos elementos de identificação que forem solicitados.

5. SEMIAUTONOMIA, ABASTECIMENTOS E EQUIPAMENTO

5.1. Princípio de semiautonomia

Os participantes devem ser capazes de gerir autonomamente alimentação, hidratação, vestuário e segurança entre dois pontos de apoio. Cada atleta deve sair de um abastecimento com os recursos necessários para alcançar o ponto seguinte em condições de segurança.

5.2. Ajuda externa

A ajuda externa é permitida apenas quando não interfere com o normal desenvolvimento da prova nem proporciona vantagem competitiva indevida. A organização poderá delimitar zonas específicas para assistência. A ajuda por motivos de segurança ou emergência médica é sempre permitida.

5.3. Abastecimentos

No Trail Longo existirão 2 postos de abastecimento, incluindo líquidos e, pelo menos num deles, sólidos.

No Trail Curto e na Caminhada existirá 1 posto de abastecimento de líquidos.

A localização e composição dos abastecimentos podem ser ajustadas por razões meteorológicas, de segurança ou logística.

A organização não disponibilizará copos descartáveis nos abastecimentos. Cada participante deve transportar o seu próprio copo ou recipiente reutilizável.

5.4. Material obrigatório

- Telemóvel operacional, com bateria suficiente e som ativo para receber contactos da organização;
- Dorsal colocado de forma visível durante toda a prova;
- Copo ou recipiente reutilizável para líquidos.

5.5. Material recomendado

- Calçado e vestuário adequados ao terreno e às condições meteorológicas;
- Sistema individual de hidratação;
- Manta térmica;
- Corta-vento;
- Chapéu ou boné;
- Mochila ou colete de Trail;
- Apito;
- Documento de identificação;
- Pequeno saco para transporte de resíduos pessoais.

A organização poderá reforçar o material obrigatório em função da previsão meteorológica e das condições do percurso, comunicando essa decisão antecipadamente. Poderão ser efetuadas verificações de material antes, durante ou após a prova.

6. CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÕES

6.1. Cronometragem

O Trail Longo e o Trail Curto serão cronometrados através do sistema definido pela organização, podendo ser utilizado chip integrado no dorsal.

O tempo oficial inicia-se à hora de partida prevista para cada prova. O participante que se apresente atrasado apenas poderá partir mediante autorização da organização, mantendo-se como referência o tempo oficial da partida.

A Caminhada não tem carácter competitivo nem classificação por tempo.

6.2. Classificação individual

A classificação final será estabelecida pela ordem de chegada à meta, após validação dos registos de cronometragem e aplicação de eventuais penalizações.

6.3. Classificação por equipas

No Trail Longo e no Trail Curto haverá classificação coletiva. Para cada distância, a classificação da equipa resulta da soma das posições obtidas pelos três melhores atletas da mesma equipa na classificação geral, sem distinção de sexo ou idade. Vence a equipa com menor soma de posições.

Em caso de empate, prevalece a equipa cujo terceiro atleta classificável tenha obtido a melhor posição na classificação geral. Persistindo o empate, será considerada a melhor posição do segundo atleta e, em seguida, do primeiro atleta.

6.4. Resultados provisórios

Os resultados divulgados imediatamente após a prova são provisórios até validação pela organização. A publicação dos resultados oficiais ocorrerá após a análise de eventuais reclamações e verificações técnicas.

7. CATEGORIAS E PRÉMIOS

7.1. Escalões

Masculinos	Idades	Femininos	Idades
M Seniores	até 39 anos	F Seniores	até 39 anos
M40	40 a 49 anos	F40	40 a 49 anos
M50	50 a 59 anos	F50	50 a 59 anos
M60	60 ou mais	F60	60 ou mais

Para efeitos de enquadramento nos escalões, considera-se a idade do participante na data da prova, 8 de novembro de 2026.

7.2. Prémios

- Prémio de Finisher para os participantes que concluam a respetiva prova, nos termos definidos pela organização;
- Prémio para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina e da Geral Feminina do Trail Longo;
- Prémio para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina e da Geral Feminina do Trail Curto;
- Prémio para os 3 primeiros classificados de cada escalão masculino e feminino no Trail Longo e Trail Curto;
- Prémio para a equipa vencedora do Trail Longo e para a equipa vencedora do Trail Curto.

Os prémios deverão ser levantados na cerimónia de entrega ou de acordo com indicação posterior da organização. Os prémios não são convertíveis em dinheiro, salvo se a organização divulgar expressamente o contrário.

8. SEGURANÇA, ABANDONO E ASSISTÊNCIA MÉDICA

8.1. Meios de apoio e emergência

Durante o evento existirão meios de apoio, socorro e emergência adequados às características da prova, em articulação com Bombeiros, forças de segurança, voluntários e outros meios definidos no plano de segurança do evento.

8.2. Dever de auxílio

Qualquer participante que encontre outro atleta em situação de perigo ou necessidade evidente de auxílio deve prestar ajuda dentro das suas possibilidades, contactar a organização ou o 112 e permanecer no local quando tal seja necessário até à chegada de apoio. A organização poderá considerar o tempo perdido em assistência na apreciação de uma situação competitiva, quando existam elementos suficientes para o fazer.

8.3. Abandono

O participante que pretenda abandonar deverá, sempre que possível, fazê-lo num abastecimento ou local com acesso rodoviário e informar imediatamente a organização.

Se estiver imobilizado ou impossibilitado de alcançar um ponto de apoio, deverá contactar o número de emergência indicado no dorsal ou o 112 e fornecer a localização mais precisa possível.

Sempre que operacionalmente possível, a organização assegurará o encaminhamento do participante a partir de um ponto acessível até à zona de chegada. O tempo de espera dependerá das condições do terreno e dos meios disponíveis.

É proibido abandonar a prova sem comunicar à organização, salvo em situação de emergência que torne essa comunicação impossível.

8.4. Decisão médica e interrupção da participação

A equipa médica, socorristas ou direção da prova podem impedir um participante de continuar quando considerem que a sua condição física, o equipamento disponível ou as condições do percurso colocam em risco a sua segurança ou a de terceiros. A recusa em cumprir uma indicação de segurança poderá determinar a desclassificação.

8.5. Seguro

Todos os participantes com inscrição regularizada estarão abrangidos por seguro de acidentes pessoais nos termos da legislação aplicável e das condições da apólice contratada para o evento. As principais condições de cobertura e eventual franquia serão disponibilizadas ou comunicadas pela organização antes da prova, quando aplicável.

9. CONDUTA, PENALIZAÇÕES E PROTEÇÃO AMBIENTAL

9.1. Conduta desportiva

O evento deve decorrer num espírito de fair-play, respeito, entreajuda e cooperação entre participantes, organização, voluntários, população local e entidades envolvidas.

Os atletas devem respeitar propriedades privadas, culturas, animais, vedações, portões e outros elementos existentes ao longo do percurso.

9.2. Penalizações e desclassificações

Infração	Consequência possível
Não completar o percurso sinalizado ou atalhar deliberadamente	Desclassificação
Troca, cedência ou alteração fraudulenta do dorsal	Desclassificação
Utilização de meio de transporte ou outro meio ilícito	Desclassificação
Ajuda externa que proporcione vantagem competitiva indevida	Penalização ou desclassificação
Dorsal não visível ou recusa em corrigir a sua colocação	Advertência, penalização ou desclassificação

Infração	Consequência possível
Ausência de material obrigatório quando verificado	Penalização ou desclassificação
Desobediência a indicações de segurança ou avaliação médica	Desclassificação
Conduta antidesportiva, agressiva ou ofensiva	Penalização ou desclassificação
Abandono deliberado de resíduos no percurso	Desclassificação

A natureza e gravidade da sanção serão decididas pela direção da prova, tendo em conta a infração, o seu impacto na segurança, na igualdade competitiva e no ambiente.

9.3. Proteção ambiental

É expressamente proibido abandonar embalagens, garrafas, papéis, restos de alimentos ou outros resíduos ao longo do percurso.

Os resíduos devem ser transportados pelo participante até aos locais destinados à sua recolha, nomeadamente nos abastecimentos e zona de chegada.

A organização poderá alterar o percurso ou impor medidas adicionais para proteger zonas sensíveis, propriedades ou condições ambientais específicas.

10. DIREITOS DE IMAGEM, PROTEÇÃO DE DADOS E RECLAMAÇÕES

10.1. Direitos de imagem

A inscrição no evento implica o conhecimento de que poderão ser captadas fotografias, vídeo e som em contexto de evento público. O participante autoriza, nos limites legalmente admissíveis, a utilização gratuita da sua imagem e voz pela organização para divulgação institucional e promocional do Trail Aldeia da Granja e da Sociedade Recreativa da Granja, em suportes digitais ou físicos, sem prejuízo dos direitos legalmente aplicáveis.

10.2. Proteção de dados pessoais

Os dados pessoais fornecidos no âmbito da inscrição serão tratados pela organização e pelos prestadores estritamente necessários à realização do evento, designadamente para gestão de inscrições e pagamentos, seguro, cronometragem, listas de inscritos, classificações, segurança e comunicações relacionadas com a prova.

O tratamento de dados será efetuado nos termos do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e da legislação nacional aplicável. Os participantes podem solicitar acesso, retificação ou exercício de outros direitos legalmente previstos através do endereço Trailaldeiadagranja@srgranja.pt.

A utilização dos dados para finalidades promocionais não diretamente relacionadas com a participação no evento dependerá do fundamento legal ou consentimento aplicável.

10.3. Reclamações

As reclamações relativas a classificações provisórias deverão ser apresentadas por escrito à direção da prova até 30 minutos após a respetiva publicação.

As reclamações relativas a outras ocorrências competitivas deverão ser apresentadas, sempre que possível, até 90 minutos após a chegada do participante envolvido.

A reclamação deverá identificar o reclamante, o(s) atleta(s) envolvido(s), o número de dorsal e os factos ou fundamentos invocados. A decisão será tomada pela direção da prova, podendo esta ouvir os elementos da organização ou outras pessoas relevantes para a apreciação do caso.

10.4. Bens pessoais

A organização não se responsabiliza pela perda, furto ou dano de objetos pessoais deixados nos balneários, secretariado, zona de partida/chegada ou ao longo do percurso, sem prejuízo das responsabilidades legalmente aplicáveis.

11. ALTERAÇÕES, CANCELAMENTO E DISPOSIÇÕES FINAIS

11.1. Alteração ou interrupção da prova

A organização reserva-se o direito de alterar percursos, distâncias, horários, postos de abastecimento, material obrigatório, zonas de partida/chegada ou outras condições operacionais sempre que tal seja necessário para garantir a segurança e a correta realização do evento.

11.2. Força maior e cancelamento

A organização poderá adiar, interromper ou cancelar uma ou mais provas em caso de condições meteorológicas adversas, risco de incêndio, acidente grave, determinação das autoridades, impossibilidade de utilização do percurso, catástrofe natural, emergência de saúde pública ou outra situação de força maior que comprometa a segurança ou a realização do evento.

Quando o cancelamento decorra de motivo diretamente imputável à organização, será definido o procedimento de devolução do valor da inscrição. Quando decorra de força maior ou decisão externa à organização, a existência e extensão de eventual reembolso dependerão das despesas já assumidas, das condições aplicáveis e do que resulte imperativamente da lei.

11.3. Casos omissos e interpretação

Os casos omissos e as divergências de interpretação serão decididos pela organização tendo em conta a segurança, a equidade desportiva, a proteção ambiental e o normal desenvolvimento do evento.

A organização poderá introduzir alterações ao presente regulamento. As alterações relevantes serão divulgadas pelos canais oficiais do evento.

11.4. Aceitação do regulamento

A inscrição no 3.º Trail Aldeia da Granja pressupõe que o participante leu, compreendeu e aceita integralmente o presente regulamento.

SOCIEDADE RECREATIVA DA GRANJA

Trailaldeiadagranja@srgranja.pt | 912 967 001

3.º Trail Aldeia da Granja • 8 de novembro de 2026