



REGULAMENTO

1 - A Prova

1.1 - Apresentação da Prova / Organização

O “III Trail Rota da Telha” (TRT) será realizado no dia 17 de Janeiro de 2027 e é um evento desportivo de corrida de montanha organizado pelo Grupo Desportivo Cultural e Recreativo das Lajes (GDCRL), com o apoio da União de Freguesias de Tourais e Lajes, Câmara Municipal de Seia e de outras entidades locais e empresas a divulgar oportunamente.

A prova decorre na aldeia das Lajes, situada no concelho de Seia, entre a margem direita do Rio Seia e a margem esquerda do Rio Mondego.

O mote do evento é dinamizar a região e a prática desportiva, nomeadamente o atletismo e o trail running, trazendo ao concelho de Seia e territórios adjacentes, atletas de vários locais para que se possa partilhar a experiência desta modalidade.

1.2 - Percursos

O TRT é composto por três percursos, um trail longo de 28 km com 950 metros de altimetria, um trail curto de 18 km com 750 metros de altimetria e uma caminhada de 8 km, aproximadamente.

O percurso do trail longo terá o seu início junto ao Santuária da Santa Eufémia em Paranhos da Beira (40.495373, -7.772209), com transporte dos atletas assegurado pela organização desde a sede do GDCRL.

O percurso do trail curto terá o seu início junto ao Salão Paroquial de Tazem (40.497820, -7.719593), com transporte dos atletas assegurado pela organização desde a sede do GDCRL.

Ambos os percursos transitarão ao longo de terrenos agrícolas e de montanha, com diferentes pisos e características e estarão devidamente marcados e sinalizados através de fitas e placas direcionais e informativas com a indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer.

Alguns locais de passagem terão tráfego rodoviário, pelo que se apela a todos os participantes ao cumprimento e respeito das regras rodoviárias.

Haverá elementos da organização, ou até mesmo das forças de segurança, nos pontos mais sensíveis e passíveis de engano ou dúvida. Todos os participantes deverão seguir as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

Os percursos poderão vir a ser aperfeiçoados, sendo que todos os participantes



serão informados de qualquer alteração em tempo oportuno.

1.3 - Programa / Horário

Sábado 16 de Janeiro:

19h às 21h secretariado na sede do GDCRL (40.483909, -7.715717)

Domingo 17 de Janeiro:

7h30m às 9h00m - Secretariado na sede do GDCRL (local de transporte)

8h00m – Transporte dos atletas da prova dos 28km

8h40m - Briefing da prova 28km

8h45m - Partida da prova 28km, junto ao Santuário da Santa Eufémia em Paranhos da Beira

8h45m - Transporte dos atletas da prova dos 18km

9h25m - Briefing da prova 18km

9h30m - Partida da prova 18km, junto ao Salão Paroquial de Tazem

9h30m - Início da caminhada 8km, junto à sede do GDCRL

11h15m - Previsão de chegada do primeiro atleta 18km

11h45m - Previsão de chegada do primeiro atleta 28km

12h30m - Previsão de chegada da caminhada

12h30m - Almoço

14h30m - Início da cerimónia de entrega dos prémios

17h00m - Encerramento

O programa e horários são indicativos e poderão ser alterados em função das necessidades.

A organização reserva-se no direito de alterações no programa por motivos que advenham do decorrer do evento e informará os participantes atempadamente de quaisquer alterações efetuadas.

1.4 – Marcação do percurso

A marcação da prova será constituída maioritariamente por fitas penduradas à altura dos olhos, de cor laranja e anunciada no momento da partida.

Para além das fitas serão utilizadas placas direcionais e informativas impressas, assim como pó de pedra a indicar a passagem, onde também poderão encontrar membros da organização.

Os participantes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado, o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível, sob pena de desclassificação.



2 – Condições de Participação

2.1 - Idade mínima de participação

Para participar na prova dos 18km os participantes deverão ter no mínimo 16 anos e na prova de 28 km deverão ter no mínimo 18 anos, até à data da prova. Os menores de 18 anos deverão entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo seu responsável legal.

Na caminhada não haverá restrições quanto à idade, no entanto é recomendada uma idade mínima de 12 anos. Os menores estão sob total responsabilidade do seu responsável legal, sendo obrigatório, por questões de seguro, a sua inscrição e comunicação de dados pessoais.

2.2 - Condições físicas para participação nas provas

Os participantes devem estar conscientes das suas capacidades físicas e das distâncias das provas em que vão participar bem como estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

2.3 - Regularização da inscrição

A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio, presente no site www.acorrer.pt e é válido apenas após a concretização do pagamento através da referência multibanco, paypal ou visa, recebendo o participante um comprovativo de inscrição. Não serão aceites alterações após o término das inscrições.

Ao se inscrever no TRT implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o presente regulamento.

Limite de inscrições: 500 atletas

2.4 - Prazos e valor de inscrição

As inscrições abrem dia 1 de Novembro de 2026 e encerram dia 12 de Janeiro de 2027 ou quando atingido o número máximo de inscritos e têm o seguinte custo:

1ª Fase (1 Novembro a 31 de Dezembro)	2ª Fase (1 Janeiro a 12 de Janeiro)
Trail Longo - 16€	Trail Longo - 18€
Trail Curto - 14€	Trail Curto - 16€
Caminhada - 12€	Caminhada - 14€

Almoços disponíveis para pessoas não participantes por 7€.

2.5 - Material incluído com a inscrição

- ✓ Dorsal com número do atleta (trail);
- ✓ Par de manguitos alusiva ao evento (trail);



- ✓ Medalha finisher (todos);
- ✓ Seguro de prova de acordo com o ponto 7 do regulamento (todos);
- ✓ Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova (trail);
- ✓ Reforço pós prova (todos);
- ✓ Almoço (todos);
- ✓ Banhos (todos);
- ✓ Troféu para os atletas apurados na classificação geral e respetivos escalões (trail);
- ✓ Outros brindes angariados pela organização.

2.6 - Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível a outro participante e tem o número do atleta. Deve estar sempre visível e ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito, com parte de baixo solta com o objetivo de registo de controlo.

3 - Metodologia do controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações será efetuado pela plataforma “Acorrer”, em colaboração com elementos da organização, utilizando um sistema eletrónico de controlo de tempos com recurso a chip, existindo diversos pontos de controle durante o percurso, sendo os resultados divulgados na plataforma da empresa durante o evento e após o mesmo, no local da prova, bem como disponibilizados na página do Facebook do evento.

Os atletas são obrigados a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e/ou passagem, sempre que solicitado pela organização, sendo que qualquer falha de passagem em um destes controlos dará direito a desclassificação da prova.

Caso o dorsal seja perdido durante a prova o atleta deverá indicar o seu número nas zonas de controlo para que fique registada a sua passagem.

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova.

Outras reclamações ou atualizações de informação devem ser dirigidas à organização da prova através do e-mail: gdcrlajes@gmail.com.

4 - Zonas de abastecimento (ZA)

Trail Longo - Haverá três postos de abastecimento de sólidos e líquidos, aproximadamente aos 8km, aos 18km e aos 23km, coordenadas a definir brevemente.



Trail Curto - Haverá dois postos de abastecimento de sólidos e líquidos, aproximadamente aos 8km e aos 13km, coordenadas a definir brevemente.

É obrigatória a passagem dos atletas pelas ZA e de controlo que se situam no percurso, bem como controlo final (meta), sob pena de poder ser desclassificado.

A organização não irá fornecer copos nas ZA, pelo que apelamos a que todos os atletas transportem recipiente próprio para abastecer.

5 - Material obrigatório / recomendado

- ✓ Telemóvel (obrigatório);
- ✓ Apito (obrigatório);
- ✓ Reservatório para líquidos, capacidade 1L (obrigatório);
- ✓ Manta térmica (obrigatório);
- ✓ Boné (recomendado);
- ✓ Vestuário e calçado adequado á pratica desportiva com as características descritas e adaptado às condições climatéricas (recomendado);
- ✓ Mochila (recomendado).

A organização poderá rever o material obrigatório caso as condições climatéricas assim o exijam e comunicar aos participantes nas 24h anteriores ao evento.

6 - Penalizações / Desclassificações

Existirá penalização de tempo ou mesmo desclassificação caso o atleta:

- ✓ Não cumpra o presente regulamento;
- ✓ Não complete o percurso estipulado pelas zonas devidamente marcadas;
- ✓ Altere o dorsal ou participar com dorsal de outro atleta ou ainda não seja de possível a verificação do mesmo;
- ✓ Ignore as indicações da organização ou conduta antidesportiva;
- ✓ Não passe em um ou mais pontos de controlo;
- ✓ Deteriore ou polua o meio ambiente;
- ✓ Retire ou danifique a sinalização do percurso;
- ✓ Utilize transporte não autorizado (boleia);
- ✓ Não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda.



7 - Seguro desportivo

A organização responsabiliza-se pela contratação de um seguro desportivo para todos os participantes no TRT com inscrição regularizada.

Oportunamente serão disponibilizadas as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá as coberturas exigidas por lei.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve de imediato comunicar, formalmente, à entidade organizadora através do mail: gdcrlajes@gmail.com

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros, sendo que a organização não efetuará qualquer tipo de pagamento.

8 - Categorias e Prémios

É estabelecida uma classificação geral individual feminina e masculina, por escalões etários e uma classificação coletiva.

No Trail curto e longo são atribuídos troféus aos três primeiros classificados da geral M/F e medalha aos três primeiros classificados de cada escalão etário M/F.

A classificação coletiva determina-se com base na menor soma do tempo dos quatro melhores atletas de cada equipa, sem distinção de sexo. Em caso de empate vencerá a equipa que tiver melhor classificação individual.

Para as três primeiras equipas é atribuído um prémio monetário de 150€, 100€ e 50€, respetivamente.

Haverá ainda um prémio para as três equipas mais numerosas, nesta contagem são considerados os participantes da caminhada.

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, com referência ao ano civil 2026. Exemplo: Um atleta que faça 40 anos à data de 31-12-2027, participará no escalão Veteranos M/F40.



FEMININOS	MASCULINOS
F sub 23 – 18 a 22 anos	M sub 23 - 18 a 22 anos
Seniores F - 23 a 39 anos	Seniores M - 23 a 39 anos
Veteranos F40 - 40 a 49 anos	Veteranos M40 - 40 a 49 anos
Veteranos F50 - 50 a 59 anos	Veteranos M50 - 50 a 59 anos
Veteranos F60 – maiores de 60 anos	Veteranos M60 - maiores de 60 anos

9 - Proteção de dados, direitos de imagem e marketing

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora e pela entidade responsável pela plataforma de inscrições para efeitos de processamento no evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias.

Todos os participantes, ao formalizar a sua inscrição, autorizam a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições.

Autoriza ainda que imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: gdcrlajes@gmail.com.

10 - Cancelamento

Caso não se verifiquem as devidas condições de segurança para todos os intervenientes, o evento poderá ser cancelado desde que seja decretado pelas autoridades competentes, nomeadamente Proteção Civil ou outra entidade de instância superior, não havendo direito a reembolso do valor da inscrição. Neste caso, todas as inscrições transitam automaticamente para a edição seguinte.

11 - Casos Omissos

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com



respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento até à data da prova, sendo estas comunicadas previamente no site do evento ou via e-mail.

12 – Informações e Contactos

Email: gdcrlajes@gmail.com

Transporte e Secretariado: sede do GDCR Lajes (40.483909, -7.715717)

Chegadas: Campo de Futebol do GDCR Lajes (40.480368, -7.716233)

Banhos: Campo de Futebol do GDCR Lajes (40.480368, -7.716233)

Almoço: Campo de Futebol do GDCR Lajes (40.480368, -7.716233)

Redes sociais: www.facebook.com/events/419388051169267

Informações sobre alojamentos, restauração, locais a visitar ou outras serão publicitadas oportunamente.



TERMO DE RESPONSABILIDADE

_____, portador
do B.I./C.C. n.º: _____, declara para os devidos efeitos legais que autoriza,
o menor _____, portador
do B.I./C.C. n.º: _____, a participar no dia 17 de janeiro de 2027, no “III
Trail Rota da Telha”, na distância de 15 km ou 28 km, cujo regulamento e informações
divulgadas sou conhecedor na íntegra e que a participação é efetuada por livre vontade
do menor e que assume a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do
referido menor.

Lajes, ____ de Janeiro de 2027

(assinatura)