Informações de Especial Atenção

- Ao inscrever-se, o participante declara concordar integralmente com o regulamento.
- O presente regulamento pode ser alterado a qualquer momento.
- À medida que surjam novos dados, a Organização irá comunicar aos atletas todas as informações necessárias, assegurando os ajustamentos indispensáveis até à data do evento.
- Todos os intervenientes do evento deverão manter um comportamento socialmente responsável e cumprir, em permanência, as normas do protocolo sanitário em vigor.

---

1. Condições de Participação

O **Aldeias Douro Trail** realiza-se no dia **14 de fevereiro de 2026** e percorre trilhos e caminhos da freguesia de Aldeias (no concelho de Armamar), desde que a Organização, em conjunto com as autoridades da Proteção Civil Local, considere reunidas todas as condições de segurança.

O evento é organizado pela **junta de freguesia de Aldeias**, com o apoio do **Município de Armamar** e da **Associação Aldeias Com Vida** e outras entidades parceiras, designadamente a **Associação de Atletismo de Viseu**.

A inscrição implica a aceitação integral deste regulamento.

1.1. Idade Mínima

- **Trail Longo e Trail Curto:** idade mínima de 18 anos.

- **Caminhada:** permitido a participantes a partir dos 12 anos, mediante apresentação de **termo de responsabilidade** assinado pelo encarregado de educação e **cópia do Cartão de Cidadão** do mesmo.

1.2. Condições Físicas

É indispensável que cada participante:

- Conheça as distâncias e dificuldades específicas da prova escolhida;
- Se encontre física e mentalmente preparado para concluir a prova;
- Tenha consciência de que a sua segurança depende da sua capacidade de gerir imprevistos, não sendo função da Organização fazê-lo;
- Possua autonomia suficiente para enfrentar alterações climatéricas e ambientais (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro, neve);
- Seja capaz de gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga, dores musculares e articulares, problemas digestivos, pequenas lesões, entre outros;
- Seja autónomo entre dois postos de abastecimento, em termos de alimentação, hidratação, equipamento e segurança.

1.3. Ajuda Externa

A ajuda externa só é permitida nos **postos de controlo/abastecimento** definidos pela Organização e desde que não interfira com outros atletas.

É **estritamente proibida** qualquer outra forma de apoio, exceto em situações de necessidade física/médica, avaliadas posteriormente pela Organização.

O incumprimento implica **desclassificação**.

1.4. Dorsal

- O dorsal é **pessoal e intransmissível**, devendo permanecer visível durante toda a prova.
- O não cumprimento pode resultar na não classificação do atleta.
- Em caso de desistência, desclassificação ou corte por barreira horária, o dorsal deve ser entregue à Organização.
- No caso de perda do dorsal, será atribuído ao atleta o tempo do último classificado da respetiva prova.
- Não são permitidas trocas, vendas ou cedências de dorsal entre atletas

1.5. Conduta Desportiva

Os participantes devem:

- Prestar auxílio a qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou a Organização;
- Comunicar de imediato a desistência, presencialmente num posto de controlo ou através do número telefónico indicado no dorsal;

A Organização poderá excluir, antes ou durante a prova, qualquer participante cujo comportamento prejudique o normal funcionamento do evento, sem direito a reembolso.

Serão motivos de desclassificação:

- Linguagem ofensiva;
- Agressões verbais ou físicas;
- Desrespeito para com atletas, voluntários, organização ou ambiente;
- Qualquer ação que polua ou danifique o meio natural.

Protestos devem ser submetidos **por escrito** até ao início da cerimónia de entrega de prémios.

---

2. A Prova

O **Aldeias Douro Trail** visa proporcionar uma experiência desportiva de qualidade nos trilhos da freguesia de Aldeias (no concelho de Armamar).

Este evento será composto por 2 provas distintas e uma caminhada:

Prova	Distância	Dificuldade	Hora de Partida
Trail Longo	21 km	Média/Alta	09:40
Trail Curto	14 km	Baixa/Média	09:40
Caminhada	7 km	Baixa	09:50

2.1. Limite de Inscrições

Caso seja estabelecido, ser-lhe-á dada ampla divulgação.

A Organização reserva um número de vagas para cumprir os seus compromissos institucionais.

2.2. Barreiras Horárias

- **Trail Longo (21 km):** 3,5 horas
- **Trail Curto (14 km):** 2,5 horas

As restantes barreiras horárias serão divulgadas oportunamente.

Os atletas devem sair dos postos de controlo antes do encerramento dos mesmos. Caso contrário, apenas poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip, seguindo por sua conta e risco.

As distâncias indicadas são aproximadas e prevalecem sempre os dados oficiais da Organização.

2.3. Horários e Programa

Local de partida de todas as provas:

Zona de lazer de Aldeias.

Transportes:
Há parque de estacionamento junto ao local de partida (e de chegada).

Banhos:
Disponíveis no pavilhão gimnodesportivo, a cerca de 350 metros da meta.

Programa

14 de fevereiro (Domingo)

- **07h30:** Abertura do secretariado e entrega de dorsais
- **09h40:** Partida do Trail Médio e do Trail Longo
- **09h45:** Encerramento do secretariado
- **09h50:** Início da Caminhada
- **12h45** Almoço
- **13h30:** Cerimónia de entrega de prémios

2.3. Mapa, Perfil Altimétrico, Descrição do Percurso e Track GPS

O percurso decorre maioritariamente em trilhos de montanha, atravessando uma zona de rio. O terreno é predominantemente em terra batida, com presença pontual de pedra, podendo ainda incluir pequenos segmentos em alcatrão ou pavimento em paralelo.

A informação detalhada relativa a mapas, perfis altimétricos, descrição do percurso e track GPS será disponibilizada atempadamente nos canais oficiais da prova.

2.3.1. Passagens por Locais com Tráfego Rodoviário

Uma vez que **não haverá corte de tráfego rodoviário**, os participantes devem cumprir integralmente as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, bem como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas. O incumprimento poderá implicar a responsabilidade por potenciais danos ou indemnizações. Apesar da existência de um dispositivo de segurança distribuído ao longo do percurso, o atleta deve manter **atenção redobrada** nas zonas com circulação automóvel.

2.3.2. Marcação do Percurso

A marcação será efetuada predominantemente com **fitas penduradas em elementos naturais**, complementadas com outros tipos de sinalética, nomeadamente tintas biodegradáveis e placas informativas.

- A **sinalização com fitas estará posicionada do lado direito** do percurso.
- Fitas colocadas do lado esquerdo indicam **mudança de direção**.

- **Nunca percorra mais de 150 metros sem sinalização.** Caso isso aconteça, volte atrás até reencontrar a última marca.
- Se, ainda assim, não conseguir localizar a continuação do percurso marcado, deve **contactar imediatamente a organização**.

2.4. Metodologia de Controlo de Tempos

O controlo de tempos será efetuado através de **cronometragem eletrónica**.

2.5. Abastecimentos

Estarão disponíveis os seguintes postos de abastecimento:

Prova	N.º de Abastecimentos	Tipologia
Trail Longo	3	Líquidos e sólidos
Trail Curto	3	Líquidos e sólidos
Caminhada	1	Líquidos e sólidos

Cada atleta é responsável por transportar a quantidade de bebida e comida necessária até ao posto de abastecimento seguinte.

2.6. Material Obrigatório / Aconselhado

Os participantes devem ter em consideração que, devido às condições atmosféricas que poderão ocorrer, é **obrigatório ou fortemente recomendado** equipar-se adequadamente.

O Júri de Prova será responsável por verificar o cumprimento do regulamento, aceite pelo atleta no ato de inscrição, e estará legitimado para aplicar as penalizações previstas.

O Júri de Prova é composto por:

- Diretor do evento
- Representante da organização
- Representante eleito de entre os atletas

O júri tem a responsabilidade de avaliar todas as reclamações, que devem ser apresentadas e resolvidas no prazo máximo de **24 horas após o término da prova**.

- A Organização poderá, em qualquer momento da prova, solicitar a **verificação do material**.
- Recomenda-se que cada participante **verifique previamente** o material, garantindo que está em perfeitas condições para realizar a prova.
- Para além do material obrigatório, aconselha-se o uso de **vestuário adequado** à modalidade e **cópia de documento de identificação**.

2.7. Inscrições

- As inscrições realizam-se em: https://acorrer.pt
- **O prazo para as inscrições termina no dia 08 de fevereiro de 2026**.
- Cada participante deve preencher corretamente o formulário e **pagar o valor da inscrição**, sendo responsável pela veracidade dos dados.
- Após confirmação do pagamento, o atleta constará na **Lista de Inscritos**.
- O pagamento garante **reserva de lugar, pessoal e intransmissível**.
- Alterações aos dados não serão aceites após **08 de fevereiro de 2026**.

Material incluído com a inscrição:

- Participação, t-shirt técnica, seguro desportivo, abastecimentos, banho, almoço, medalha *finisher*.

Notas importantes:

- Sócios da FPA devem preencher o respetivo campo na inscrição.
- O valor da inscrição **não será reembolsado** em caso de não comparência ou cancelamento da prova.
- Caso a prova seja adiada ou cancelada por motivos externos (clima extremo, ICNF ou outra entidade governamental), a inscrição **será válida para evento futuro**, sem reembolso.
- Levantamento do dorsal requer **documento de identificação**.
- A partida pode ser atrasada até **2 horas** em caso de condições extremas; se não for possível realizar a prova, será cancelada sem reembolso.

2.8. Responsabilidade do Atleta / Participante

- A participação é **voluntária e sob responsabilidade própria**.
- A Organização garante empenho máximo na segurança, mas **não se responsabiliza por situações não previstas no regulamento**.

2.8.1. Seguro Desportivo

- A Organização subscreve **Seguro de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais** conforme legislação vigente.
- Em caso de acidente, o participante deve **contactar a Organização** ou o 112.
- O seguro cobre incidentes reportados atempadamente; despesas médicas sem aviso prévio ficam a cargo do atleta.
- Condições da apólice podem ser solicitadas **no dia anterior à prova**.

---

3. Categorias e Prémios

- As categorias são definidas pelo ano civil do nascimento dos atletas e no caso dos veteranos com referência à data do evento.

Trail Longo (21 km)

Escalão	Idade	Sexo
M/F SUB23	18–22	Masculino/Feminino
M/F SEN	23–34	Masculino/Feminino
M/F 35	35–39	Masculino/Feminino
M/F 40	40–44	Masculino/Feminino
M/F 45	45–49	Masculino/Feminino
M/F 50	50–54	Masculino/Feminino
M/F 55	55–59	Masculino/Feminino
M/F 60	60–64	Masculino/Feminino
M/F 65	65–70	Masculino/Feminino
M/F 70	+70	Masculino/Feminino

- Equipas: 1º, 2º e 3º classificados
- Troféus: 3 primeiros homens / 3 primeiras mulheres

Trail Curto (14 km)

Escalão	Idade	Sexo
M/F SUB23	18–22	Masculino/Feminino
M/F SEN	23–34	Masculino/Feminino
M/F 35	35–39	Masculino/Feminino
M/F 40	40–44	Masculino/Feminino
M/F 45	45–49	Masculino/Feminino
M/F 50	50–54	Masculino/Feminino
M/F 55	55–59	Masculino/Feminino
M/F 60	60–64	Masculino/Feminino
M/F 65	65–70	Masculino/Feminino
M/F 70	+70	Masculino/Feminino

- Equipas: 1º, 2º e 3º classificados
- Troféus: 3 primeiros homens / 3 primeiras mulheres

Caminhada (7 km)

- Sem prémios ou classificações

---

4. Estacionamento

- Localizado junto ao **secretariado e meta**.

---

5. Marketing

- Dados fornecidos para inscrição e imagens poderão ser utilizados pela Organização em ações futuras de marketing.

---

6. Decisões Soberanas

- Qualquer dúvida ou omissão neste regulamento será decidida **soberanamente pela Organização**, sem recurso.

Contactos: aldeiasjf@gmail.com