

XV TRILHOS DE CASAÍNINHOS

Casaínhos - Loures

16 DE NOVEMBRO DE 2025



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO



APOIO



Índice

| | |
|---|-----------|
| 1. Condições Gerais | 03 |
| 1.1. Idade participação nas provas | 03 |
| 1.2. Inscrição regularizada | 03 |
| 1.3. Condições Físicas | 03 |
| 1.4. Definição possibilidade ajuda externa | 03 |
| 1.5. Colocação do dorsal | 03 |
| 1.6. Regras conduta desportiva | 04 |
| 2. Prova | 04 |
| 2.1. Apresentação da prova / organização | 04 |
| 2.2. Programa | 04 |
| 2.3. Metodologia de controlo de tempos | 05 |
| 2.4. Abastecimentos Controlo (PAC) Altimetria | 05 |
| 2.5. Tempo Limite | 06 |
| 2.6. Material obrigatório e recomendado | 06 |
| 2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário | 07 |
| 2.8. Penalizações / desqualificações | 07 |
| 2.9. Responsabilidades do atleta | 08 |
| 2.10. Seguro desportivo | 08 |
| 3. Inscrições | 09 |
| 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária) | 09 |
| 3.2. Valores e períodos de inscrição | 09 |
| 3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais | 10 |
| 3.4. Alterações de dados/distâncias | 11 |
| 4. Categorias (escalões etários) Prémios | 11 |
| 4.1. Data, local e horário da entrega de prémios | 11 |
| 4.2. Categorias (escalões etários) e classificações | 11 |
| 5. Outras Informações | 13 |
| 5.1. Como chegar | 13 |
| 5.2. Onde ficar | 13 |
| 5.3. Banhos | 13 |
| 5.4. Estacionamento | 13 |
| 6. Responsabilidade ambiental | 13 |
| 7. Direitos de imagem | 13 |
| 8. Diversos | 14 |
| 9. Casos Omissos | 14 |

1. Condições gerais

1.1. Idade de participação nas provas

XV Trilhos de Casaínhos – evento aberto a todos os interessados, atletas federados ou populares, sem distinção de género ou nacionalidade, devidamente inscritos e em representação individual ou coletiva. A prova de Trail Curto destina-se a atletas maiores de 18 anos. O Trail Experience destina-se a atletas maiores de 16 anos. A participação na caminhada é aberta a todos. No entanto, a participação de menores de 16 anos requer o acompanhamento de um tutor legal, podendo ser solicitada a entrega de um termo de responsabilidade devidamente assinado.

1.2. Inscrição regularizada

A participação nas provas implica que o atleta tenha a sua **inscrição validada dentro dos prazos estipulados** e aceite integralmente todas as normas deste regulamento. É também obrigatório o cumprimento das orientações da organização, bem como das regras de conduta desportiva, baseadas no respeito por todos os atletas, voluntários, organização e pelo meio ambiente.

"Deixa apenas a tua pegada, coleciona boas recordações."

1.3. Condições físicas

É imprescindível que o atleta apresente uma condição física compatível com as exigências da prova, que envolvem não apenas a distância e a quilometragem a percorrer, mas também a duração do esforço e as dificuldades inerentes ao terreno dos trilhos, incluindo pisos irregulares e desníveis acentuados (positivos e negativos).

As condições meteorológicas poderão sofrer alterações súbitas, expondo os participantes a situações adversas como calor extremo, frio intenso, vento forte, nevoeiro denso ou precipitação severa. Deste modo, é essencial que cada atleta tenha capacidade de autogestão do esforço físico e mental, sobretudo em circunstâncias extremas em que o apoio da organização possa não ser imediato.

O atleta deve estar preparado para lidar autonomamente com situações comuns em provas de montanha, como pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras. A participação no evento pressupõe que o atleta tenha plena consciência de que a responsabilidade pela gestão de dificuldades é exclusivamente sua — a organização não assumirá o papel de resolução de problemas individuais.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

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

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

A utilização de ajuda externa ou entre atletas, fora das condições permitidas, implica a desclassificação imediata.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é **peçoal e intransmissível.**

Deve ser colocado em local **bem visível** para a organização e entidades colaboradoras, durante toda a prova. O incumprimento desta norma pode resultar na desclassificação do atleta.

Recomenda-se a utilização de um porta-dorsal ou, em alternativa, a fixação com alfinetes — ambos os meios devem ser providenciados pelo próprio atleta.

Em caso de desistência, o atleta deverá **entregar o dorsal** no PAC (Posto de Abastecimento e Controlo) mais próximo ou na meta, informando a organização da sua decisão.

1.6. Regras de conduta desportiva

Será considerado comportamento inadequado qualquer atitude que contrarie o espírito desportivo do evento, incluindo o uso de linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, ou qualquer conduta desrespeitosa.

Qualquer ato grave será reportado às autoridades competentes.

2. Prova

2.1. Apresentação da Prova | Organização

Os **Trilhos de Casaínhos**, com existência comprovada desde **2009**, são atualmente considerados a prova de trail mais antiga **em território do distrito de Lisboa**, destacando-se por forte tradição, percurso desafiante e ambiente acolhedor.

O **XV Trilhos de Casaínhos** realiza-se no dia **16 de novembro de 2025**, sendo um evento desportivo de carácter simultaneamente **lúdico e competitivo**, com o objetivo de **promover a prática desportiva**, nomeadamente a modalidade de **trail running**, bem como de **divulgar o património natural e cultural das localidades envolvidas**.

A organização está a cargo da **Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!**, integrando-se esta edição nas **comemorações do 450.º aniversário da Freguesia de Fanhões**. O evento conta com o importante apoio da **Junta de Freguesia de Fanhões**, do **Sporting Clube de Casaínhos** e dos **Bombeiros Voluntários de Fanhões**.

O percurso atravessa **locais de grande beleza paisagística e ambiental**, situados surpreendentemente **próximos da capital**, oferecendo aos participantes uma experiência única em plena natureza. A organização reserva-se o direito de **ajustar os percursos previamente definidos**, caso as condições de segurança o justifiquem.

Toda a informação e comunicação oficial do evento será disponibilizada no site da organização: <https://fazteaostrilhos.pt>

2.2. Programa dos XV Trilhos de Casaínhos

15 de novembro | Sábado

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



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

16 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 efetuado por sistema eletrónico, através de **chip incluído no dorsal**. A **Caminhada** não terá cronometragem.

O dorsal/chip é **pessoal e intransmissível**, devendo ser utilizado de forma **bem visível**, preferencialmente na parte frontal do tronco (altura do peito), e **mostrado à organização sempre que solicitado**. A não observância destas normas poderá resultar em **desclassificação**.

É recomendada a utilização de **porta-dorsal** ou **alfinetes**, sendo da responsabilidade do atleta providenciar estes acessórios.

2.4. Abastecimentos | Controlo (PAC) | Altimetria

A prova realiza-se em **regime de semi-autonomia**, o que implica que cada atleta deve transportar consigo uma quantidade **mínima de líquidos e alimentos**, suficientes para garantir a sua segurança e bem-estar **entre os postos de abastecimento**.

O vestuário deve ser adaptável a **variações climáticas adversas** que possam ocorrer ao longo do percurso.

PACs | TRAIL CURTO

| DISTÂNCIA | ALTIMETRIA | PAC 1 Líquidos e sólidos | PAC 2 Líquidos e sólidos | PAC 3 Líquidos e Sólidos |
|---------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| TRAIL CURTO – 18 KM | 910 D+ aprox. | 9 km | 13 km | META |

PACs | TRAIL EXPERIENCE E CAMINHADA

| DISTÂNCIA | ALTIMETRIA | PAC 1 Líquidos e sólidos | PAC 2 Líquidos e sólidos |
|--------------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------|
| TRAIL EXPERIENCE – 10 KM | 380 D+ | 6 km | META |
| CAMINHADA – 10 KM | 380 D+ | 6 km | META |

Os **PAC** (Pontos de Abastecimento e Controlo) são locais **obrigatórios de passagem**, onde os participantes poderão **repor líquidos e alimentos**, e onde poderá ser efetuado o **controlo da sua passagem**.

A **não passagem por um ou mais PAC** poderá resultar na **desclassificação** do atleta. Para além dos PAC previamente identificados, poderão existir **PAC surpresa**, cujo objetivo será exclusivamente o controlo de passagem.

Em todos os PAC será disponibilizado **abastecimento sólido e líquido**.

Atenção: por razões ambientais, **não serão fornecidos copos**, pelo que cada atleta deverá trazer o seu **recipiente reutilizável**, mantendo-o consigo durante toda a prova.

Nota: As **distâncias e altimetrias anunciadas** estão sujeitas a **ajustes**, por motivos de segurança ou por necessidade de adaptação do percurso.

2.5. Tempo Limite

O atleta que decida abandonar a prova **deverá informar obrigatoriamente a organização**, comunicando o seu **número de dorsal**. O dorsal deverá ser entregue à organização **no PAC (Ponto de Abastecimento e Controlo) mais próximo**, na **meta**, no **secretariado da prova** ou **junto da equipa de cronometragem**.

Os tempos máximos para conclusão das provas são os seguintes:

- ✓ **Trail Curto (18 km):** 3h30 (limite até às 13h30)
- ✓ **Trail Experience (10 km):** 3h15 (limite até às 13h30)
- ✓ **Caminhada (10 km):** 3h00 (limite até às 13h30)

A organização poderá aplicar **barramentos ao longo do percurso**, com base no **rácio entre o tempo decorrido e a distância percorrida**, sempre com o objetivo de garantir a segurança de todos os participantes e o bom funcionamento logístico do evento.

2.6. Material Obrigatório e Recomendado

A obrigatoriedade de determinado material tem como principal finalidade **assegurar a segurança dos participantes**. Será realizada uma **verificação do material antes da partida** de cada distância e, pontualmente, poderão ocorrer verificações nos PAC e à chegada.

Material Obrigatório

Todos os participantes deverão ter consigo os seguintes itens:

- Dorsal (visível durante toda a prova);
- Telemóvel com bateria suficiente;
- **Copo ou recipiente reutilizável para líquidos;**
- Apito;
- Manta sobrevivência;

- Boa disposição!

Por cada item obrigatório em falta, será aplicada uma **penalização de 15 minutos** no tempo final do atleta.

Material recomendado

- Corta-vento ou impermeável;
- Mínimo de 1000 ml água;
- Reserva alimentar adequada;
- Dispositivo com capacidade de navegação por coordenadas e altimetria (GPS ou similar).

A qualquer momento, e em função das condições meteorológicas ou outras circunstâncias relevantes, a organização **poderá tornar obrigatório parte ou a totalidade do material recomendado**, bem como **acrescentar outros itens essenciais à segurança**.

Estas alterações serão **comunicadas por email até 24 horas antes do evento** e publicadas no **site oficial**: <https://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**, especialmente nas mudanças de direção ou em pontos que se justifique reforço de orientação. Sempre que necessário, a organização colocará **voluntários em locais estratégicos**, com o objetivo de prestar apoio e garantir a segurança dos participantes.

Os atletas devem seguir **exclusivamente pelos caminhos sinalizados**. Caso deixem de visualizar as marcações, deverão **regressar até ao último ponto devidamente sinalizado**. Em caso de dúvida ou ausência de marcações, deverão contactar de imediato a organização, **utilizando o número de contacto impresso no dorsal**.

O percurso desenvolver-se-á **maioritariamente por trilhos, estradões e caminhos de terra batida**, sendo o **asfalto residual**.

A organização implementará um sistema de segurança ao longo do trajeto. No entanto, devido à **impossibilidade de realizar o corte total do tráfego rodoviário**, os atletas deverão **cumprir rigorosamente as regras de trânsito** nas estradas e atravessamentos. De igual modo, deverão respeitar **propriedades privadas** eventualmente atravessadas e o meio ambiente.

Qualquer **dano causado ou comportamento desrespeitoso** (trânsito, propriedade ou ambiente) será da inteira responsabilidade do atleta.

2.8. Penalizações / desqualificações

A conduta dos atletas deverá estar em conformidade com o presente regulamento, respeitando os princípios do **fair play**, o **ambiente**, os **restantes participantes** e a **legislação em vigor**.

Motivos de desclassificação:

- Desrespeito pelas instruções da organização;
- Falsificação de dados na inscrição;

- Manifestação de **mau estado físico ou psíquico** (a organização reserva-se o direito de impedir a continuação em prova caso o atleta não reúna condições de segurança para prosseguir);
- Não cumprimento integral do percurso;
- Ignorar ou alterar a sinalética;
- Prejudicar intencionalmente outros atletas (ex: empurrões, obstruções);
- Não levar o dorsal visível, ocultar patrocinadores ou desrespeitar orientações da organização;
- Utilização indevida do chip ou dorsal (ex: chip de outro atleta, mais de um dorsal ou chip);
- Dispersão de lixo no percurso;
- Falha de passagem por um PAC;
- Ultrapassagem da barreira horária estabelecida;
- Recusa em apresentar o dorsal ou material obrigatório quando solicitado;
- Falta de qualquer item do material obrigatório (ver penalizações em 2.6);
- Remoção ou alteração de sinalização do percurso;
- Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência;
- Receber apoio externo fora dos pontos oficiais de abastecimento;
- Ser acompanhado por veículos motorizados não autorizados.

Situações omissas serão analisadas e decididas pela organização, caso a caso.

2.9. Responsabilidades do atleta

A inscrição implica a **aceitação integral deste regulamento**. Cada participante assume responsabilidade pelas suas ações, isentando a organização de quaisquer danos materiais, físicos, morais ou outros, que possam decorrer da sua participação.

A organização **declina qualquer responsabilidade** por acidentes, negligência, perdas ou furtos de bens pessoais.

Ao inscrever-se, o participante reconhece que se trata de uma prova fisicamente exigente e que se encontra em **condições físicas adequadas** para o esforço requerido.

Não haverá lugar a reembolsos em caso de desistência ou cancelamento do evento por motivos alheios à organização

A organização reserva-se o direito de **alterar este regulamento a qualquer momento**, sendo da responsabilidade dos participantes consultar periodicamente o site oficial: <https://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 responsabilidade civil**, cujo custo está incluído no valor da inscrição. O seguro tem uma **franquia de 90€**, a ser suportada pelo atleta segurado.

Este seguro **só será ativado pela organização** mediante pedido do atleta e se a lesão ocorrer no decorrer da prova.

Haverá **assistência pré-hospitalar no local**, prestada pelos **Bombeiros Voluntários de Fanhões**, que acompanharão o evento e poderão determinar a retirada de atletas por motivos de segurança.

Em caso de necessidade de assistência médica, os atletas deverão:

- ✓ Dirigir-se a um PAC;
- ✓ Contactar um elemento da organização;
- ✓ Utilizar o número de emergência impresso no dorsal;
- ✓ Ligar para o 112.

Equipas de emergência estarão estrategicamente distribuídas ao longo do percurso. Caso seja necessário o acesso de veículos de socorro, os atletas deverão **facilitar a passagem de imediato**.

3. Inscrições

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

As inscrições são realizadas **exclusivamente online**, através da seguinte plataforma: <https://acorrer.pt/eventos/3951/info>

Os participantes deverão **seguir atentamente todas as instruções do processo de inscrição**. Em caso de dúvida ou dificuldade, devem contactar a organização através do email geral@acorrer.pt

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

Ao efetuar a inscrição, o participante declara que **leu, compreendeu e aceita integralmente** os termos e condições do presente regulamento.

3.2. Valores e períodos de inscrição:

| Prova | ATÉ 3 AGO | 4 AGO a 19 OUT. | De 20 OUT. a 9 NOV. |
|---|-----------|-----------------|---------------------|
| Trail Curto – 18KM | 11€ | 15€ | 19€ |
| Trail Experience – 10KM | 10€ | 13€ | 16€ |
| Caminhada – 10KM | 9€ | 9,5€ | 10€ |
| Extras: | | | |
| Almoços atletas e acompanhantes (*) (**) | 8,5€ | | |
| T-shirt técnica alusiva à prova | 5€ | | |
| T-shirt algodão alusiva à prova | 5€ | | |
| Hoodie FAZ-TE AOS TRILHOS! Edição TRILHOS Casaínhos | 20€ | | |

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

(**) Os **almoços dos atletas e dos acompanhantes** deverão ser adquiridos no momento da inscrição. No **dia da prova**, será ainda possível adquirir **senhas de almoço para acompanhantes**, sujeito à **disponibilidade existente**. O almoço será uma **deliciosa feijoada**, confeccionada com especial dedicação para este evento. Além do almoço principal, **estarão disponíveis outras iguarias** para aquisição no local, no dia da prova.

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: O valor angariado com os almoços reverterá, na íntegra, para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fanhões.

Atenção:

- **Não haverá inscrições de última hora.** As inscrições encerram impreterivelmente às **23h59 do dia 9 de novembro**. A referência de pagamento gerada no **último período de inscrições (de 20 de outubro a 9 de novembro)** caducará também às **23h59 do dia 9 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.

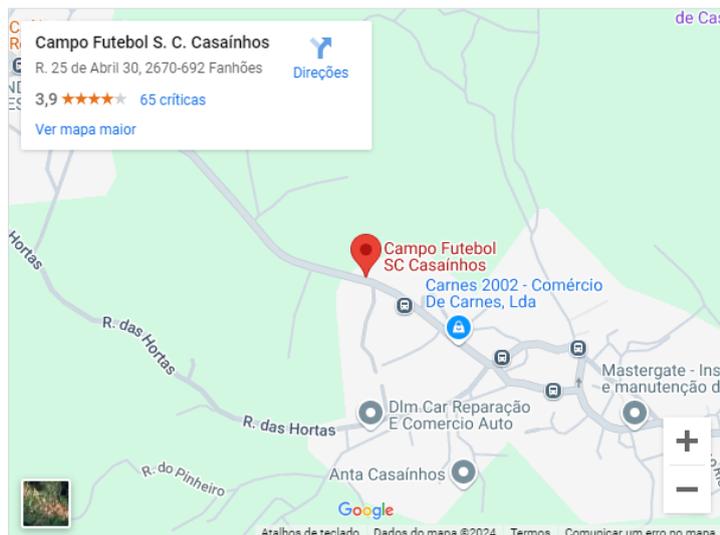
3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais

CROQUI DA ZONA DO EVENTO:



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

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



16 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 unicamente ao próprio, mediante apresentação de documento de identificação e indicação do número de dorsal, que deverá ser previamente consultado.

A **entrega de dorsais em bloco (equipas), deverá ocorrer, preferencialmente no sábado** e será feita a um representante mandatado da equipa, que deverá apresentar o seu documento de identificação e indicar o seu número de contacto telefónico.

3.4. Alterações de dados/distâncias

Os participantes poderão solicitar alterações aos dados da sua inscrição até ao dia **9 de novembro de 2025**, através de contacto direto com a organização, via e-mail: casainhos@fazteaostrilhos.pt. **Não será possível alterar os tamanhos das t-shirts ou dos hoodies** após a inscrição.

Não há lugar a reembolsos em caso de alteração para uma distância inferior.

No caso de alteração para uma distância superior (**upgrade**), o participante deverá pagar a diferença de valor correspondente.

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 **16 de novembro de 2025**, 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 de prova de cada atleta, com eventual dedução de penalizações, caso aplicável. Serão atribuídas **classificações individuais** e **por equipas**, tanto no setor **masculino** como no **feminino**, nas seguintes vertentes:

- **Classificação Geral**
- **Classificação por Escalões Etários**

- **Classificação Coletiva por Equipas**

A **Caminhada (10 km)** tem carácter exclusivamente lúdico, não competitivo, pelo que **não haverá lugar a classificações nem prémios.**

Os escalões etários são automaticamente definidos com base na **data de nascimento indicada no momento da inscrição**, considerando a idade do participante à data do evento: **16 de novembro de 2025:**

| 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) e os **três primeiros de cada escalão etário** subirão ao pódio para receber os respetivos troféus.

Todos os atletas que concluíam a sua prova e cruzem a linha de meta terão direito a uma **medalha de finisher** ou item equivalente.

No **Trail Curto** e no **Trail Experience**, serão ainda atribuídos **prémios às três primeiras equipas classificadas**, independentemente do género dos atletas. Para efeitos de classificação coletiva, pontuam os **três atletas com melhor tempo** de cada equipa

Qualquer reclamação relativa às classificações deve ser apresentada por escrito à organização **até 30 minutos após a chegada do último atleta da respetiva distância.**

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

Será atribuído um **prémio surpresa** à **equipa com maior número total de participantes**, contabilizando os atletas inscritos nas **três provas** (Trail Curto, Trail Experience e Caminhada). Em caso de empate, o critério de desempate será:

- ✓ Maior número de **atletas do sexo feminino**;
- ✓ Melhor **classificação individual** entre os atletas 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 Casainhos. 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 dentro do recinto do Sporting Club de Casainhos, respeitando sempre as indicações da Organização. Após o esgotamento destes e tratando-se de uma pequena localidade, os atletas deverão procurar lugar nas **ruas adjacentes**, respeitando sempre:

- **O** Código da Estrada
- **Os** acessos a habitações e **garagens**
- **O** bem-estar da comunidade local

A organização declina qualquer responsabilidade por **infrações ou danos** causados por estacionamento indevido.

6. Responsabilidade ambiental

Cada atleta é **inteiramente responsável pelos seus resíduos**, sejam eles:

- Invólucros de géis, barras, embalagens
- Resíduos biodegradáveis ou não

Todos os resíduos devem ser transportados até ao **próximo PAC** (posto de abastecimento e controlo) ou até à **linha de meta**.

Lema da prova: *"Deixa apenas a tua pegada. Leva contigo as boas recordações!"*

7. Direitos de imagem

A inscrição na prova implica a **aceitação automática** da captação e utilização de imagens e vídeos dos atletas, pela organização, para efeitos de:

- **Promoção e divulgação** da prova
- **Utilização em redes sociais, imprensa, cartazes, rádio, TV, internet, ou qualquer outro meio de comunicação**

A organização reserva-se o direito de utilizar esses conteúdos **sem necessidade de autorização adicional** e **sem qualquer compensação financeira** ao atleta.

8. Diversos

Todos os participantes devem **prestar auxílio a qualquer atleta acidentado** e **respeitar as regras de trânsito** nos cruzamentos ou segmentos com tráfego rodoviário.

A organização reserva-se o direito de **ajustar o percurso, horários ou formato da prova** por razões de segurança, condições meteorológicas adversas ou qualquer situação de **força maior**.

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: <https://acorrer.pt/eventos/3951/info>

Email: geral@acorrer.pt

Organização da prova:

Email: casainhos@fazteaostrilhos.pt

Site: <https://fazteaostrilhos.pt>

XV Trilhos de Casainhos:

A mais antiga prova de Trail do Distrito de Lisboa!

