

Regulamento

1º Serenity Trail



ESTRELA
SERENITY

27 de Setembro de 2025

1.ORGANIZAÇÃO

O “Serenity Trail” é uma iniciativa do Estrela Serenity Resort.

2.APRESENTAÇÃO

O Serenity Trail surge de modo a promover o exercício físico no meio rural, em harmonia com a natureza e dar a conhecer a região da Serra da Estrela. A prova irá decorrer no sábado, dia 27 de Setembro de 2025.

O trail será composto por um único percurso de 8,83 Km, onde poderá desfrutar da bela paisagem e contemplar a biodiversidade local enquanto conhece a aldeia de Folgoso.

3.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1. Idade participação

A idade mínima de participação é de 16 anos, sujeito à assinatura de termo de responsabilidade por parte do tutor responsável pelo menor.

3.2. Condições físicas

Todos os participantes devem estar informados e conscientes sobre o tipo de prova, distância e condições da mesma, de modo a não comprometer a sua integridade física nem colocar outros participantes em risco.

A prova irá realizar-se em zona de montanha, por caminhos rurais e acidentados e inclui a travessia de uma linha de água.

3.3. Definição possibilidade ajuda externa

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento, ou outros, previamente definidos pela organização do evento e desde que não interfiram com outros participantes.

3.4. Colocação dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível, sendo atribuído um número a cada participante. O dorsal tem de estar visível na parte da frente do corpo. Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e/ou passagem.

Em caso de perda do dorsal, o atleta deve informar a organização do seu número de dorsal de modo a registar a passagem.

4.PROVA

4.1. Apresentação da prova

A prova será circular e terá início no Estrela Serenity Resort, seguindo em direção a Folgoso e tendo como ponto de chegada o Resort novamente. Durante a prova, o participante terá a oportunidade passar por campos agrícolas e de pastagem que servem de alimento às ovelhas dos pastores locais. Entre descidas e subidas, terá de atravessar uma linha de água até chegar a Folgoso. Daí, o percurso continua por terrenos agrícolas e campos de mato e arvoredos até chegar novamente ao Resort.

O percurso estará marcado de acordo com setas, fitas ou outra indicação específica, de modo a que o percurso seja de fácil identificação para o atleta.

4.2. Programa / Horário

Sexta-feira, dia 26 de Setembro de 2025

- ★ 17H00: Abertura do Secretariado
- ★ 20H00: Encerramento do Secretariado

Sábado, dia 27 de Setembro de 2025

- ★ 7H00: Abertura do Secretariado
- ★ 8H00: Encerramento do Secretariado
- ★ 8H15: Informação sobre a prova
- ★ 8H30: Partida
- ★ 12H00: Início de entrega dos prémios

4.3. Distância e Desnível

O percurso final será divulgado nas redes sociais e partilhado com os participantes inscritos, na semana antes da prova. O percurso conta com um total de 8,83 Km, acompanhado de subidas e descidas, tendo um desnível positivo de aproximadamente 338 metros (D+338).

4.4. Descrição percurso

A prova decorre em zona de montanha e conta com um total de 8,83 Km, iniciando-se no Estrela Serenity Resort. O percurso inicia-se a descer ao lado do nosso Salão Contemplativo que leva a um caminho de terra batida, seguindo ao redor de campos agrícolas até chegar à estrada principal que deverá descer até à ribeira, na qual deverá virar à esquerda e iniciar a subida por meio de caminhos rurais e pedregosos. Após a subida, o percurso segue plano pelo meio de campos silvestres, ao longo do vale. A descida para a ribeira inicia-se após 450 a 500 metros do início da parte plana. Deve atravessar a ribeira e seguir sempre a subir até Folgosinho.

No centro de Folgosinho encontra-se um posto de controlo/assistência e de abastecimento.

Após o reabastecimento, continue o percurso, descendo ao redor do castelo, seguindo por campos agrícolas até à estrada principal que terá de atravessar para o outro lado, continuando por campos de cultivo. Chegará de novo à estrada principal, onde terá de descer cerca de 200 metros e depois continuar para a sua direita, onde encontrará um posto de controlo/assistência. Continue pela estrada, a descer e vire à sua esquerda (local assinalado), descendo por terrenos de cultivo e pelo meio de matos e arvoredo. Ao chegar ao caminho principal (terra batida) continue a descer para a sua direita, seguindo sempre o caminho até atravessar a ribeira, onde deverá continuar para a sua esquerda (local assinalado), seguindo sempre o caminho marcado até chegar, novamente a um caminho principal (terra batida) onde deverá seguir pela esquerda, sempre pelo caminho principal até à bifurcação onde terá de seguir pela direita que o levará a entrar na propriedade do Estrela Serenity Resort. Aqui, siga pela sua direita, subindo as escadas, pelo caminho pedonal. Siga as marcações até chegar ao ponto de chegada.

O percurso estará marcado de acordo com setas, fitas ou outra indicação específica, de modo a que sejam de fácil identificação para o atleta.

4.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

O percurso apresenta vários pontos de tráfego rodoviário, sendo eles nos quilómetros:

- ★ 1,0 Km (durante uma extensão de 830m);
- ★ 3,55 Km (centro da aldeia de Folgosinho);
- ★ 4,3 Km (travessia de estrada);
- ★ 5,26 Km (durante uma extensão de 360m).

4.6. Tempo limite

A prova deve ser terminada no tempo limite de 2H30. Os participantes que não cumpram os tempos limite poderão ser desqualificados.

4.7. Metodologia de controlo de tempos e postos de controlo

Os participantes devem estar preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência do horário de partida e devidamente equipados. O controlo de tempo será realizado através de um sistema eletrónico de controlo de tempos, com a colocação de um chip em cada dorsal. Também poderá ser usado controlo manual.

4.8. Locais dos abastecimentos e assistência

No total, haverá dois postos de abastecimento, um localizado no Estrela Serenity Resort e o segundo localizado na aldeia de Folgosinho. O abastecimento inclui: água, sumo, frutas, bolos, barrinhas nutritivas, gomas e frutos secos.

Haverá três postos de assistência, um localizado no Estrela Serenity Resort, o segundo localizado em Folgosinho e o terceiro localizado a meio do percurso. Nos pontos de assistência estarão presentes profissionais para prestar primeiros socorros.

4.9. Responsabilidades do atleta/ participante

O atleta deve ter uma postura de boa ética desportiva que respeite os restantes participantes. Todos os participantes se encontram obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização através de contacto telefónico ou no posto de controlo/abastecimento mais próximo.

Não é permitido despejar lixos no meio ambiente nem colher ou destruir elementos naturais (muros, pedras, plantas, marcações e sinaléticas, etc.). Também não é permitido perturbar, intencionalmente, os animais silvestres.

O comportamento inadequado ou qualquer comportamento ofensivo (verbal, físico ou outro) para com outros participantes e membros da organização serão caso de advertência e desqualificação da prova, sem direito a qualquer tipo de reembolso.

Os participantes têm ainda a responsabilidade de se manter nos trilhos sinalizados, não se desviando dos mesmos. Sendo que qualquer acidente ocorrido fora do percurso não se encontra abrangido pelo seguro. Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

4.10. Seguro desportivo

O evento possui um seguro de responsabilidade civil e um seguro de acidentes pessoais para todos os participantes. Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o email farming@estrelaserenity.com até às 17:00 do dia 27 de Setembro de 2025.

5. INSCRIÇÕES

5.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser realizadas entre o dia 18 de Julho e o dia 16 de Setembro às 23h59. Não serão aceites inscrições fora da data e horário estabelecido. As inscrições deverão ser feitas através do website: www.acorrer.pt/eventos.

Valor de inscrição: O valor de inscrição é de 12€ por participante.

5.2. Inscrição regularizada

Para regularizar a inscrição, é necessário proceder ao pagamento do valor de inscrição. Os menores de idade necessitam de enviar, além dos dados pedidos, o termo de responsabilidade assinado pelo tutor do menor.

5.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição após a realização do evento, e por adiamento da prova por motivos alheios à organização.

5.4. Material incluído com a inscrição

A inscrição inclui um "Welcome kit" constituído saco de pano, t-shirt, dorsal e brindes.

5.6. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova está localizado no Estrela Serenity Resort e funciona no seguinte horário:

- ★ Dia 26 de Setembro: 17H00 às 20H00
- ★ Dia 27 de Setembro: 7H00 às 8H00

6.DIREITOS DE IMAGEM E PROTEÇÃO DE DADOS

6.1. Os participantes, ao realizar a inscrição no evento, autorizam a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens/registos fotográficos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e utilização para fins promocionais das entidades promotoras.

6.2. Os dados dos participantes, indicados no formulário de inscrição, serão registados pela entidade organizadora, para efeitos de processamento no evento.

7.PRÉMIOS

7.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros lugares gerais:

- ★ **1ºLugar:** Estadia 2 noites para 2 pessoas no Estrela Serenity Resort (pequeno-almoço incluído);
- ★ **2ºLugar:** Estadia 1 noite para 2 pessoas no Estrela Serenity Resort (pequeno-almoço incluído);
- ★ **3ºLugar:** Refeição para 2 pessoas no restaurante Terra Verde (bebidas não incluídas);

A entrega dos prémios será feita no dia da prova pelas 12H00 no Estrela Serenity Resort.

7.2. Prazos para reclamação de classificações

Qualquer reclamação sobre os resultados das qualificações deve ser feita até às 17H00 do dia 27 de Setembro para o seguinte endereço de email: farming@estrelaserenity.com

8.INFORMAÇÕES

8.1. Como chegar

O Estrela Serenity Resort localiza-se na seguinte morada: Caminho das Regadas, nº1 6290-081 Folgosinho. Deve seguir em direção a Freixo-da-Serra e daí, seguir em direção a Folgosinho. O hotel localiza-se entre as aldeias de Freixo-da-Serra e Folgosinho, devendo seguir as placas sinaléticas para chegar ao hotel.

Nota: Existe estrada pavimentada até ao hotel assim, caso o sistema GPS indique outro caminho que não esteja devidamente pavimentado, por favor não siga esse percurso. Pode contactar a receção para o seguinte contacto telefónico: +351 967 246 764.

8.2. Refeições

O hotel disponibiliza almoço no dia da prova para os participantes, mediante marcação prévia que deverá ser feita para o seguinte endereço de email: info@estrelaserenity.com, com a indicação que é participante e quantas pessoas irão almoçar. **O almoço tem um custo de 15€ e será do tipo volante, servido no nosso Salão Contemplativo.**

8.3. Banhos

O hotel irá disponibilizar chuveiros para os participantes, sendo necessário pedir chave na recepção para ter acesso ao quarto e entregar a chave no final do uso. **É obrigatório deixar o local de duche limpo, tal como foi encontrado, de modo a poder ser utilizado por mais participantes. Também é obrigatório trazer a sua própria toalha de banho, o hotel não consegue garantir toalhas suficientes para os participantes e hóspedes internos.**