



ENTRE O DÃO E O MONDEGO

III TRAIL

2025

novembro
2



CARREGAL
DO SAL

INSCRIÇÕES:
WWW.ACORRER.PT
DORSAL - T-SHIRT TÉCNICA

CAMINHADA 12 KM CURTO 14 KM LONGO 24 KM

ORGANIZAÇÃO



CARREGAL
DO SAL



RUNNERS





Regulamento

III Trail Entre o Dão e o Mondego – Carregal do Sal

1 – ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Carregal do Sal.

2 – APRESENTAÇÃO

Promover a atividade física e o turismo no Concelho de Carregal do Sal é um dos nossos objetivos, dando a conhecer todo o património histórico, cultural e ambiental da nossa região.

O evento será composto por duas provas (Trail Curto – 14 Km e Trail Longo – 24 km), e em simultâneo decorrerá uma Caminhada - 12 Km e uma Caminhada Inclusiva com várias distâncias ajustadas e uma distância máxima de 5 Km .

A 1ª Caminhada inclusiva é um evento pensado para pessoas com vários tipos de incapacidades, nomeadamente motora, mental, visual e auditiva, pela zona envolvente do centro de Oliveira do Conde e Carregal do Sal, um desafio para pessoas muito especiais e que pretende demonstrar que no III Trail Entre o Dão e o Mondego à lugar para todos.

O III Trail Entre o Dão e o Mondego – Carregal do Sal e as caminhadas decorrem a 2 de novembro de 2025 com partida às 09h30 junto ao edifício da JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVEIRA DO CONDE.

3 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1 – Idade de participação nas provas:

Trail Curto - maiores de 16 anos de idade à data do evento;

Trail Longo - maiores de 18 anos à data do evento;

Caminhada Inclusiva - maiores de 16 anos de idade à data do evento.

Na caminhada não haverá restrições quanto à idade, no entanto os menores participam sob total responsabilidade do seu responsável legal, sendo obrigatório por questões de seguro enviar um email para traildaomondego@cm-carregal.pt com os dados do menor (Nome, n.º de CC e Responsável- nome e n.º CC).

3.2 – Condições físicas para participação nas provas:

Todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma.





3.3 – Regularização da inscrição:

O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site <https://www.acorrer.pt/eventos> e é válido apenas após a concretização do pagamento através de referência multibanco, paypal ou visa, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.

3.4 – Taxas e prazo de inscrição:

- Trail Curto 14 km – 10,00€ (s/almoço) - 17,50€ (c/almoço)
- Trail Longo 24 km – 10,00€ (s/almoço) - 17,50€ (c/almoço)
- Caminhada 12 km – 2,50€ (s/almoço) - 10€ (c/almoço)
- Caminhada Inclusiva máximo de 5 km – 2,50€ (c/almoço)
- Almoço acompanhantes - 7,50€
- T-shirt técnica - 5,00€

As inscrições encerram no dia 26 de outubro de 2025, ou quando atingido o número de participantes que a organização entende como limite – 400 participantes.

Menu – Almoço – 7,50€

Duas BIFANAS; uma SOPA (CALDO VERDE) uma ÁGUA 0,33 cl; uma BEBIDA DE LATA 0,33 cl (Cerveja; Sumo; Ice Tea ou Copo de Vinho 0,33 cl); uma Peça de Fruta (Maça, Banana ou Laranja); Café.

3.5 – Material incluído na inscrição (Kit do atleta)

Trail Curto e Longo

- Seguro da prova;
- Dorsal com o número do atleta;
- T-shirt técnica;
- Outros brindes e ofertas que a organização possa distribuir;

A organização coloca ainda á disposição dos atletas:

- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Abastecimento na chegada;





- Acesso ao balneário no início e banho no final da prova no Pavilhão Municipal de Carregal do Sal;

Caminhadas

- Seguro da prova;
- Brindes e ofertas que a organização possa distribuir;
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;

3.6 – Colocação de dorsal:

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

Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem e substituído o dorsal.

Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e ou passagem.

3.7 – Possibilidade de ajuda externa:

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento.

3.8 – Cancelamento das novas inscrições:

A inscrição de um participante pode ser cancelada mediante pedido apresentado por escrito pelo próprio até dia 05 de outubro de 2025, com direito à devolução de 50% do valor da inscrição, ou até dia 19 de outubro de 2025, com devolução de 25% do valor da inscrição.

3.9 – Devolução do valor da inscrição:

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição depois do fecho das inscrições, e por adiamento da prova por motivos alheios à organização.

4 – SECRETARIADO

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do secretariado, podendo ser solicitado pela organização o cartão de cidadão e vistoria ao material obrigatório.





5 - PROGRAMA

Secretariado: Câmara Municipal de Carregal do Sal

Sábado, 1 novembro de 2025

18:00h – Abertura do secretariado;

20:00h – Encerramento do secretariado;

Domingo, 2 de novembro de 2025

07:30h – Abertura do secretariado;

08:30h – Encerramento do secretariado;

08:15h - Partida dos autocarros para o Jardim Brasil/Portugal – Oliveira do Conde (15 min):

1ª Viagem - Participantes – Trail Longo;

2ª Viagem - Participantes – Trail Curto;

3ª Viagem – Participantes – Caminhada inclusiva e Caminhada;

PARTIDAS

08:45h – Partida Trail Longo – 24 Km;

09:00h - Partida Trail Curto – 14 Km;

09:15h – Partida Caminhada inclusiva – 5 Km e Caminhada – 12 Km.

PREVISÃO DE CHEGADAS

10:15h – Chegada prevista do 1º atleta masculino Trail Curto;

10:30h - Chegada prevista do 1º atleta feminino Trail Curto;

11:30h - Chegada prevista do 1º atleta masculino Trail Longo.

11:15h – Chegada prevista da Caminhada inclusiva

11:30h - Chegada prevista da Caminhada.

12:00h - Chegada prevista do 1º atleta feminino Trail Longo.

11:30h – Chegada dos últimos atletas do Trail curto.

13:30h - Chegada dos últimos atletas do Trail longo.

PREVISÃO DE ENTREGA DE PRÉMIOS

10:30h – Entrega de prémios Trail Curto Masculinos.

10:45h - Entrega de prémios Trail Curto Femininos.





11:45h – Entrega de prémios Trail Longo Masculinos;

12:15h - Entrega de prémios Trail Longo Femininos;

O almoço começa a ser servido às 12:30h no Mercado de Ideias, que fica junto ao local de chegada.

A organização reserva-se no direito da alteração do programa por motivos que advenham do decorrer do evento.

6 – PROVA

6.1 – Percurso:

Todos os percursos são marcados de acordo com as setas, fitas e ou indicação específica, de modo que sejam de fácil identificação para o atleta.

6.2 – Distâncias:

O evento é composto por 3 percursos

- Trail Longo - 24 km
- Trail Curto - 14 Km
- Caminhada Inclusiva – 5, 4, 3, 2 e 1 Km de acordo com as características dos participantes
- Caminhada 12 km

6.3 – Sistema de controlo de tempos:

6.3.1 - Os participantes devem concentrar-se na zona de partida cinco minutos antes o horário da partida e devidamente equipados.

6.3.2 - Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico com chip no dorsal.

6.4 – Material obrigatório:

O material obrigatório para todos os participantes é o peitoral/dorsal visível, telemóvel e reserva para líquidos.

O material opcional para todos os atletas é o copo de hidratação e outro material que o atleta achar necessário para a realização da prova.

A organização, em função das condições meteorológicas, pode exigir previamente o uso de determinado equipamento específico obrigatório para além do indicado;

Os atletas que não se façam acompanhar do material obrigatório durante a prova, podem ser penalizados, sendo da responsabilidade dos atletas qualquer incidente por falta do mesmo.





6.5 – Tempo limite de conclusão das provas:

02:30h - Trail Curto - 14 Km

04:45h – Trail Longo - 24 Km

03:00h - Caminhadas

Todos os participantes que não cumpram os tempos limites da chegada podem ser desclassificados. Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos e poderá também ser usado controlo manual.

6.6 – Posto de controlo e abastecimentos:

Os postos de abastecimentos funcionaram em simultâneo como controlo de tempos, e para além dos mencionados, haverá também postos de controlo aleatórios.

6.7 – Segurança:

O evento realiza-se independentemente das condições climáticas do dia do evento, podendo a organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que entenda estar em risco a integridade física dos participantes

Nas passagens em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal durante os percursos os atletas devem ser responsáveis, cumprir as normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar e, zelar pela sua segurança e integridade física

Haverá dois postos de apoio médico aos participantes, estando um localizado na chegada e outro durante o percurso

O peitoral/dorsal incluirá o número de contacto de emergência.

6.8 – Seguro:

6.8.1 - Todos os Participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização.

6.8.2 - As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o decreto-lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes.

Todas as ocorrências devem ser comunicadas, obrigatoriamente, para o n.º 963236014 e 967790576, indicando o n.º do dorsal, nome e descrição do acontecimento, devendo ser depois enviado email traildaomondego@cm-carregal.pt; até às 16 horas do dia 9 de novembro de 2025, com os dados e descrição acima mencionados.





7 – PRÉMIOS, CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

7.1 – Prémios (Trail):

Serão atribuídos prémios monetários e troféus aos 3 primeiros classificados da geral M/F.

Trail Longo:

1º Lugar: 125€

2º Lugar: 75€

3º Lugar: 50€

Trail Curto:

1º Lugar: 125€

2º Lugar: 75€

3º Lugar: 50€

7.2 – Categorias:

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. Considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro de 2025.

- M Seniores e F Seniores – 18 a 34 anos;
- M 35 e F 35 – 35 a 44 anos;
- M 45 e F 45 – 45 a 54 anos;
- M 55 e F 55 – + 55;

7.3 – Penalizações/Reclamações:

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada, por escrito, até às 18h00 do dia do evento, para que permita ser analisada pela organização e produzir efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou sugestões podem ser dirigidas à organização da prova através do email geral ou da página de Facebook.

Os participantes podem ainda apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de dois dias após a sua afixação, mediante um pagamento de 10,00 €. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

8 – ANPC – AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL

Qualquer impedimento pela ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil para a realização do evento na data prevista por condições de segurança, a organização reserva-se ao direito de marcar uma nova data, em que reúna total e inequívoca segurança para os participantes.





9 – PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza 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.

Igualmente autoriza que as 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 traildaomondego@cm-carregal.pt, carregaldosalrunners@gmail.com

10 – OMISSÕES

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, sendo estas comunicadas previamente no site do evento.

11 – INFORMAÇÕES, CONTATOS E COORDENADAS

Informações

Redes Sociais: Facebook da Câmara Municipal de Carregal do Sal

Contactos

Email

traildaomondego@cm-carregal.pt;

carregaldosalrunners@gmail.com

Telemóvel

963236014 – 967790576 - 962633955

Coordenadas

Secretariado – Câmara Municipal de Carregal do Sal

Latitude: 40.435265 | Longitude: - 8.002565

Latitude: 40º 26'6.954" | Longitude: - 8º 0'92226"

Partida – Jardim Brasil/Portugal – Oliveira do Conde

GPS: 40°26'19.78"N; 7°58'3.51"W

