XV TRILHOS DE CASAÍNHOS

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 **pessoal 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 +	850 D+.	7 km	14 km	META

PACs | TRAIL EXPERIENCE E CAMINHADA

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos e sólidos
TRAIL EXPERIENCE – 10 KM	320 D+	5 km	META
CAMINHADA – 10 KM	320 D+	5 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)**: 4h00 (limite até às 14h00)
- ✓ **Trail Experience (10 km)**: 3h45 (limite até às 14h00)
- ✓ **Caminhada (10 km)**: 3h30 (limite até às 14h00)

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**;
- Alfinetes ou porta dorsal;
- Boa disposição!
- Desportivismo!

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

Material recomendado

- Recipiente com capacidade para um mínimo de 1000 ml água;
- Apito;
- Corta-vento ou impermeável;
- Manta sobrevivência (térmica);
- Luvas
- SORRIR PARA OS FOTÓGRAFOS!.

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**, confecionada 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**.

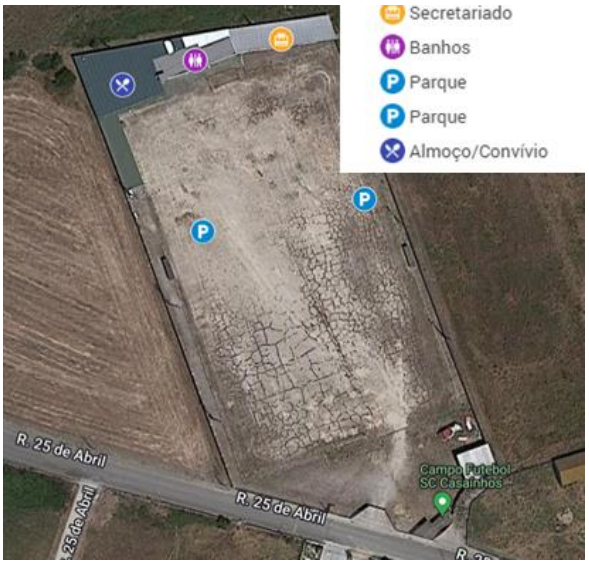
- Em caso de **incêndio, catástrofe natural** ou **decisões das autoridades** (forças de segurança, proteção civil, etc.) que obriguem à interrupção ou cancelamento da prova, **não haverá lugar à devolução do valor da inscrição**

- 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 concluam 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 Casaínhos.
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 Casaínhos, 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 Casaínhos:
A mais antiga prova de Trail do Distrito de Lisboa!