

5º TRAIL VALEZIM ALDEIA
DESPORTO



REGULAMENTO

TRAIL CURTO | MINI TRAIL | CAMINHADA

ASSOCIAÇÃO VALLECINUS
CULTURA E DESPORTO

08 DE FEVEREIRO 2026



O 5º Trail Valezim Aldeia Desporto, é um evento competitivo, amador, da modalidade de Trail Running, realizado numa das encostas da Serra da Estrela e é organizado pela Associação Vallecinus Cultura e Desporto – AVACD.

O 5º Trail Valezim Aldeia Desporto será realizado no dia 08 de Fevereiro de 2026 e é composto 2 percursos de trail (curto e mini) e uma caminhada guiada, mediante a seguinte descrição:

- **Data:** 08-02-2026
- **Horário de Partida Trail Curto:** 09h30
- **Horário de Partida Mini Trail:** 09h45
- **Horário de Partida Caminhada guiada:** 09h45
- **Local de Partida:** Terreiro de D. Luzia, Valezim (40.359478, -7.720740)



1 - Condições de participação

1.1 - Idade de participação

- Nas provas de Trail, a idade mínima de participação é de 16 anos de idade, sendo obrigatória a apresentação de autorização escrita do tutor, para todos os atletas menores de 18 anos (em anexo).
- Na caminhada guiada, a idade mínima de participação fica fixada nos 8 anos de idade, sendo obrigatória apresentação de autorização escrita do tutor, para todos os atletas menores de 18 anos

1.2 - Condições físicas

É fundamental cada atleta / participante ter a condição física adequada à prova na qual está inscrito. Deverá ter em atenção ao tipo de terreno, à possível longa duração para terminar a prova, à meteorologia, aos trilhos técnicos, altimetria e características da prova. Deverá cada participante saber fazer a autogestão do esforço físico e mental. Deverá também saber como atuar em emergências.

1.3 - Ajuda externa

Apenas é permitida ajuda por elementos externos à organização na área dos postos de abastecimento. Para situações de emergência, deverá contactar o número de telefone que consta do dorsal, para ativação do socorro.

1.4 – Colocação de dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal deve estar visível aos elementos da organização e restante staff. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização da prova ou elementos do staff.

1.5 – Conduta desportiva

O respeito pela prova e por todos os envolvidos deverá ser mantido em todos os momentos. Qualquer falta de respeito, o participante será desqualificado.

2 – Locais

2.1 – Secretariado

O secretariado funcionará na sede do Clube Recreativo e Educativo Valezinense, situado no Terreiro de D. Luzia, 6270-621 Valezim (40.359478, -7.720740)

2.2 – Partida / Chegada

O local de partida e a meta ficarão localizados no Terreiro de D. Luzia, 6270-621 Valezim

2.3 – Balneários

Os balneários funcionarão a partir das 10h00, e estarão situados no Largo da nossa Senhora da Saúde, 6270-621 Valezim (40.366433, -7.721958)

3 – Programa

Sábado (07 de Fevereiro 2026)

17h00 – Abertura do Secretariado

19h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo (08 de Fevereiro 2026)

07h00 – Abertura do Secretariado

09h15 – Encerramento do Secretariado

09h30 – Partida Trail Curto

09h45 – Partida do Mini trail

09h45 – Partida da Caminhada Guiada

12h00 – Início da Refeição

13h00 – Cerimónia Protocolar

4 – Distâncias e Altimetrias

4.1 – Trail Curto

Distância – 18km

Altimetria – 1200m AC+

4.1 – Mini

Distância – 10km

Altimetria – 700m AC+

4.3 – Caminhada

Distância – 10km

Altimetria – 700m AC+

5 – Escalões / Atribuição de Prémios

5.1 – Com exceção da caminhada guiada, ambas as provas de Trail, terão premiação para os seguintes escalões:

- Geral – M ou F;
- M/F Sub 23 – Até aos 22 anos de idade (inclusive);
- M/F Seniores – dos 23 aos 29 anos de idade;
- M/F30 – dos 30 aos 39 anos de idade;
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos de idade;
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos de idade;
- M/F60 – mais de 60 anos de idade;

5.2 – Equipa mais numerosa

Será entregue uma lembrança à equipa mais representada no evento, não sendo considerados os participantes da caminhada guiada.

5.3 – Atleta mais jovem e atleta mais velho

Será entregue uma lembrança ao atleta mais novo e outra ao mais velho a participar no evento, não sendo considerados os participantes na caminhada guiada.

6 - Equipamento obrigatório

Os atletas participantes deverão fazer-se acompanhar do seguinte equipamento obrigatório:

Material Obrigatório	Caminhada	Mini Trail	Trail Curto
Calçado adequado	x	x	x
Telémovele	x	x	x
Apito		x	x
Manta de sobrevivência			x
Reservatório de água (mínimo 0,5L)	x	x	x
Impermeável / Corta Vento			x

7 - Informações na provas

Com exceção para a caminhada guiada, a organização colocará ao longo dos percursos, placas de sinalização de zonas de perigo, informações sobre distâncias e cruzamentos com as vias de trânsito. Nestas últimas, os atletas são obrigados a cumprir as regras de trânsito, independentemente da presença das forças de segurança.

8 – Desqualificações

Será desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não passe em todos os pontos de controlo;
- Não respeite o meio ambiente;
- Não tenha dorsal até à meta;
- Falte ao respeito a algum elemento da prova, seja atleta ou staff;
- Não auxilie algum atleta que precise de socorro;
- Não cumpra com todas as indicações da organização;

9 – Seguros

A organização contratualizará os seguros obrigatórios por lei, para a realização deste tipo de provas.

10 – Inscrições

10.1 – Limite de inscritos

As inscrições serão limitadas da seguinte forma:

- Trail Curto + Mini Trail – 500 participantes
- Caminhada Guiada – 100 Participantes

10.2 – Local de inscrição

As inscrições decorrem no site <https://acorrer.pt>

10.3 - Custo de inscrição

1ª Fase (Até 15/01/2026):

- Trail Curto - 13€
- Mini Trail - 11€
- Caminhada Guiada - 6€
- Refeição (Sopa + Prato + Bebida Copo + Sobremesa) - 6€
- Acompanhante (Refeição) - 6€

2ª Fase (de 16/01/2026 a 01/02/2026):

- Trail Curto - 14€
- Trail Mini - 12€
- Caminhada Guiada - 7€
- Refeição (Sopa + Prato + Bebida Copo + Sobremesa) - 6€
- Acompanhante (Refeição) - 6€

10.4 - O que inclui a inscrição

- Seguro
- Dorsal
- KIT de participante
- Medalha de participação
- Abastecimentos

10.5 - Condições de devolução da taxa de inscrição / cancelamento de inscrição

- Até à data de 01/02/2026: cobrança de 6€ para despesas administrativas
- Após 01/02/2026: sem reembolso

11 - Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica obrigatoriamente que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total da sua participação na mesma. Pressupõe também que o atleta concorda com a utilização da imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas, cedendo todos os direitos por parte do atleta à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação.

12 - Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização do evento, e cujas decisões não haverá recurso.

13 - Alterações

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações regulamentares que considere necessárias, informando essas alterações aos participantes inscritos, por e-mail.



14 – Anexo**Termo de responsabilidade**

Eu, _____, na qualidade de _____, (grau de parentesco) e encarregado de educação do atleta _____, nascido a ____/____/____ (atleta) e portador do Cartão de Cidadão nº _____ (atleta), autorizo o meu educando a participar no 5º Trail Valezim Aldeia Desporto, a realizar no dia 08 de Fevereiro de 2026. Declaro ainda que li e aceito o regulamento desta prova.

_____, ____ de _____, de 20____.

Assinatura

Dados do Encarregado de Educação:

C.C: _____

Telemóvel: _____

E-mail: _____