

REGULAMENTO



12.04.2026

VII TRAIL

BOMBEIROS DE MÊDA

Quartel dos Bombeiros - Mêda

EVENTO 100% SOLIDÁRIO



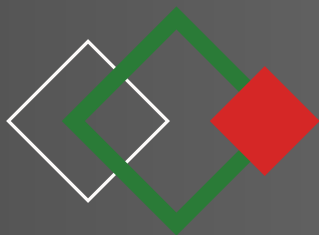
3ª ETAPA



 www.acorrer.pt

 bvmedaeventos@gmail.com

 279882115



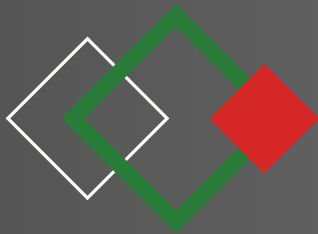
1- O "VII TRAIL BOMBEIROS DE MÊDA" é um trail, organizado pela "Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mêda" a realizar no dia 12 de abril de 2026, em Mêda.

Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região, nomeadamente o atletismo e a prática do trail running, trazendo ao concelho de Mêda e territórios adjacentes, atletas de vários locais para que se possa partilhar a experiência desta modalidade.

2- Este trail faz parte do "Circuito de Trail da Beira Alta - VI(r)VER BEIRA ALTA" e será a 3ª etapa.

Para além deste regulamento, também se irá reger pelo regulamento do referido circuito que, deverá ser obrigatoriamente consultado.

Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região, nomeadamente o atletismo e a prática do trail running, trazendo ao concelho de Mêda e territórios adjacentes, atletas de vários locais para que se possa partilhar a experiência desta modalidade.



3- O "VII TRAIL BOMBEIROS DE MÊDA" é uma prova de atividades de natureza, constituído por um Trail Longo, um Trail Curto, um Mini Trail (aberto a participantes com 11 ou mais anos de idade que, classificam para o Circuito de Trail Jovem) e uma caminhada, de participação lúdica, realizados predominantemente em trilhos, caminhos rurais, vias de terra batida e ribeiras circundantes às aldeias adjacentes.

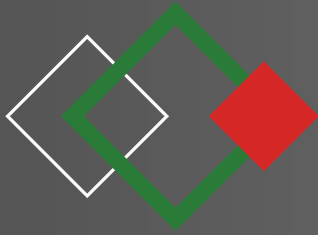
4- As provas curta e longa são abertas a todas as pessoas, podendo participar indivíduos filiados numa federação ou não, com idade igual ou superior a 18 anos, de acordo com o Regulamento do Circuito, ou indivíduos nascidos até 31 de dezembro de 2011, apenas para participações no percurso curto, apresentando termo de responsabilidade passado e assinado por um representante legal/tutor (ex.pai/mãe), desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

Podem também participar, pessoas de ambos os sexos com idades entre os 11 e os 14 anos, apenas no Mini Trail, apresentando termo de responsabilidade passado e assinado por um representante legal/tutor (ex. pai/mãe).

5- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio, presente no site www.acorrer.pt.

6- Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes da sua condição física, devendo gozar de boa saúde, preparação física e psíquica apta para esta prova, a decorrer em terreno montanhoso e grandes desníveis que possam surgir ao longo do percurso.





7- Será entregue a cada participante ou por ele representado, após apresentação do comprovativo da inscrição, o kit de atleta que, deverá ser levantado até 30 minutos antes do início da respetiva prova.

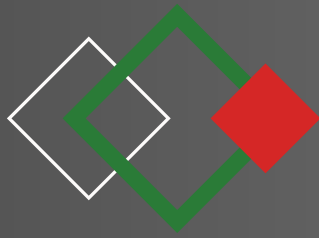
Caso não possa comparecer no evento, terá um prazo de 7 dias para reclamar/levantar o kit de atleta, junto da sede dos Bombeiros Voluntários de Mêda.

8- Os atletas deverão usar o dorsal bem visível, na parte da frente do corpo do concorrente, numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a prova.

9- O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

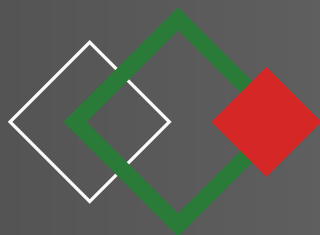
10- Todos os comportamentos no evento, deverão ser pautados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscreverem-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: respeito pelo desafio, entre-ajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.



11- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar, assim que possível, à organização.

12- A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.





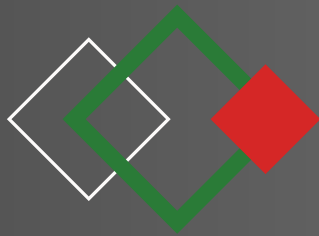
13- Programa / Horário

- 11 de abril:

- 19H30/21H00 - Funcionamento do secretariado, no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Mêda (local do evento).

- 12 de abril:

- 07:30 - Abertura do Secretariado, no local do evento.
- 08:50 - Encerramento do secretariado;
- 08:50 - Briefing;
- 09:00 - Início do Trail Longo;
- 09:15 - Início do Trail Curto;
- 09:20 - Início do Mini Trail e da Caminhada;
- 12:30 - Início do almoço;
- 13:00 - Encerramento dos percursos (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);
- 13:30 - Entrega de prémios (poderá ser antecipada caso se verifiquem condições técnicas para tal).



14- Distâncias:

- Prova longa: +/-24km
- Prova curta: +/-17km
- Mini Trail e Caminhada: +/-12km

- Mapa/Perfil altimétrico, será publicado/divulgado posteriormente na página do evento nas redes sociais e enviado via e-mail para cada um dos participantes inscritos.

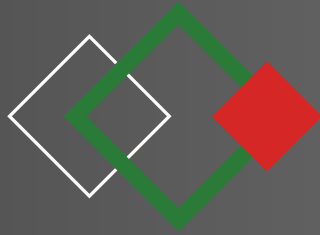
15- A realização e a conclusão das provas tem 04H00 de tempo limite.

Atempadamente, em extremo no briefing do evento, será fixado uma distância e um local do percurso que, após determinado tempo percorrido em prova, será realização de um “cut off” aos atletas que tentem progredir, após esse período.

16- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, esta assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

17- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.





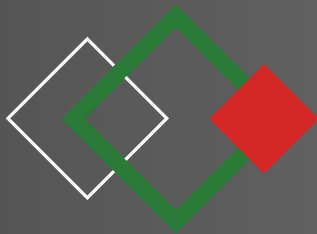
18- Tempo controlado eletronicamente por sistema informático, sendo as classificações provisórias e respetivos tempos disponibilizadas na plataforma “Acorrer” em “live timing”.

19- Haverá dois postos de controlo intermédio na prova longa, um posto nas provas curta, mini trail e o controlo final, para todas as distâncias.

20- É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e de controlo que se situam no percurso, bem como controlo final (meta), caso contrário o atleta será desclassificado.

21- Haverá dois (2) postos de abastecimento e de controlo na prova longa e um (1) na prova curta, mini trail e caminhada.

22-A água e outros líquidos, é destinada a encher depósitos ou outros recipientes, obrigatoriamente transportados por cada atleta, não existindo copos nos postos de abastecimentos.



23- Ao deixar cada posto de abastecimento, o participante é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

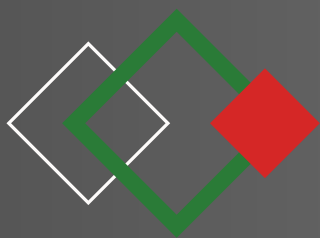
24- Material sugerido/obrigatório/verificações de material:

- Calçado e vestuário adequados para a prática de atletismo nas condições acima indicadas;
- Telemóvel (obrigatório);
- Boné;
- Corta vento;
- Mochila;
- Apito;
- Água (obrigatório recipiente para água);
- Manta térmica.

25- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto, todos os atletas terão de ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

26- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.





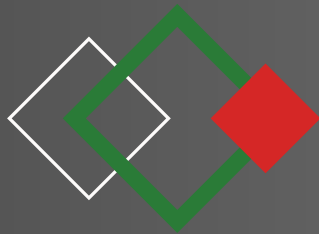
27- Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada.
- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.
- Ignore as indicações da organização.
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Não passe nos postos de controlo.
- Deteriore ou suje o meio ambiente.

28- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

29- O atleta é o responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.



30- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada previamente, por motivos imputáveis à organização.

31- Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

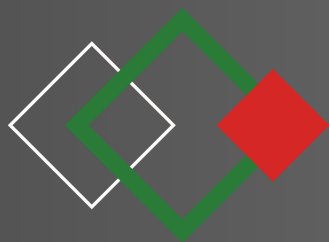
32- Processo inscrição:

- Realizar inscrição no site www.acorrer.pt – Inscrição regularizada após pagamento.
- Pedimos especial atenção e cuidado ao ponto nº 3 do regulamento do “Circuito”.
- Qualquer atleta inscrito nesta etapa, estará automaticamente a participar no “Circuito de Trail da Beira Alta” e ser-lhe-ão atribuídos os respetivos pontos, de acordo com a sua classificação.
- Naturalmente, em quantas mais etapas participar, mais hipótese terá de classificar no final do circuito.

33- Valores e períodos de inscrição:

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, a data limite é 7 de abril de 2026.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- Alterações dos dados fornecidos pelos participantes inscritos ou inscrições de última hora, devem ser comunicadas à organização, até uma hora antes do início das atividades.





34- A inscrição na prova Longa tem um custo de 18€, na prova Curta um custo de 15€, de 13€ no Mini Trail e de 10€ a Caminhada.

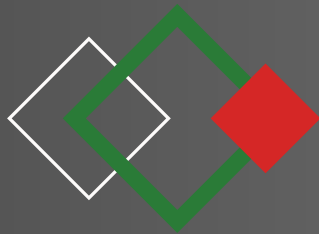
Todos os participantes que pretendam almoçar, haverá um acréscimo de 6€ e deverão demonstrar essa vontade no momento da inscrição.

Os acompanhantes poderão almoçar, por um custo de 8€.

35- Os kits de atletas serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

36- O valor da inscrição inclui:

- Seguro;
- Dorsal (apenas para as os participantes nas provas curta, longa e mini trail);
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Troféus e medalhas, aos atletas que classificarem (apenas para os participantes nas provas curta, longa e mini trail);
- Brinde finisher a todos os participantes;
- Brinde alusivo ao evento a todos os participantes;
- Outros brindes e ofertas que a organização possa vir a angariar.



36- Os prémios serão entregues consoante horário indicado acima, junto à meta do evento.

37- Definição das categorias etárias - provas longa, curta e mini trail: Masculinos/ Femininos:

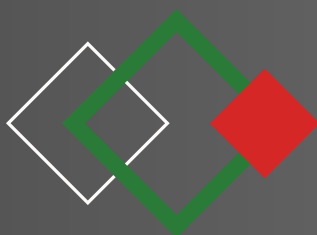
ESCALÕES FEMININOS	ESCALÕES MASCULINOS
GERAL	GERAL
MINI TRAIL (GERAL)	MINI TRAIL (GERAL)
MINI TRAIL F SUB12 (11/12 ANOS)	MINI TRAIL M SUB12 (11/12 ANOS)
MINI TRAIL F SUB14 (13/14 ANOS)	MINI TRAIL M SUB14 (13/14 ANOS)
F SUB 23 - ATÉ AOS 22	M SUB 23 - ATÉ AOS 22
SENIORES FEMININOS - 23/34	SENIORES MASCULINOS - 23/34
VETERANOS F35 - 35/39	VETERANOS M35 - 35/39
VETERANOS F40 - 40/44	VETERANOS M40 - 40/44
VETERANOS F45 - 45/49	VETERANOS M45 - 45/49
VETERANOS F50 - 50/54	VETERANOS M50 - 50/54
VETERANOS F55 - 55/59	VETERANOS M55 - 55/59
VETERANOS F60 - 60/64	VETERANOS M60 - 60/64
VETERANOS F65 - +65	VETERANOS M65 - +65

Nota: Os escalões têm como referência todo o ano civil de 2026. Ex: Um atleta que faça 50 anos a 1 de janeiro ou a 31 de dezembro, participará no escalão “Veteranos M/F 50”.

38 - Prémios “VII TRAIL BOMBEIROS DE MÊDA”:

- Troféu aos três primeiros classificados da geral M/F da prova Longa, Curta e Mini Trail;
- Diploma aos 4ºs e 5ºs classificados da geral M/F da prova Longa e Curta;
- Medalha aos três primeiros classificados de cada escalão M/F das provas Longa, Curta e Mini Trail (Apenas aos participantes do Circuito Jovem).





39- A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais. Para além da fita sinalizadora, serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, fita balizadora a cortar as estradas e informações diversas, para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

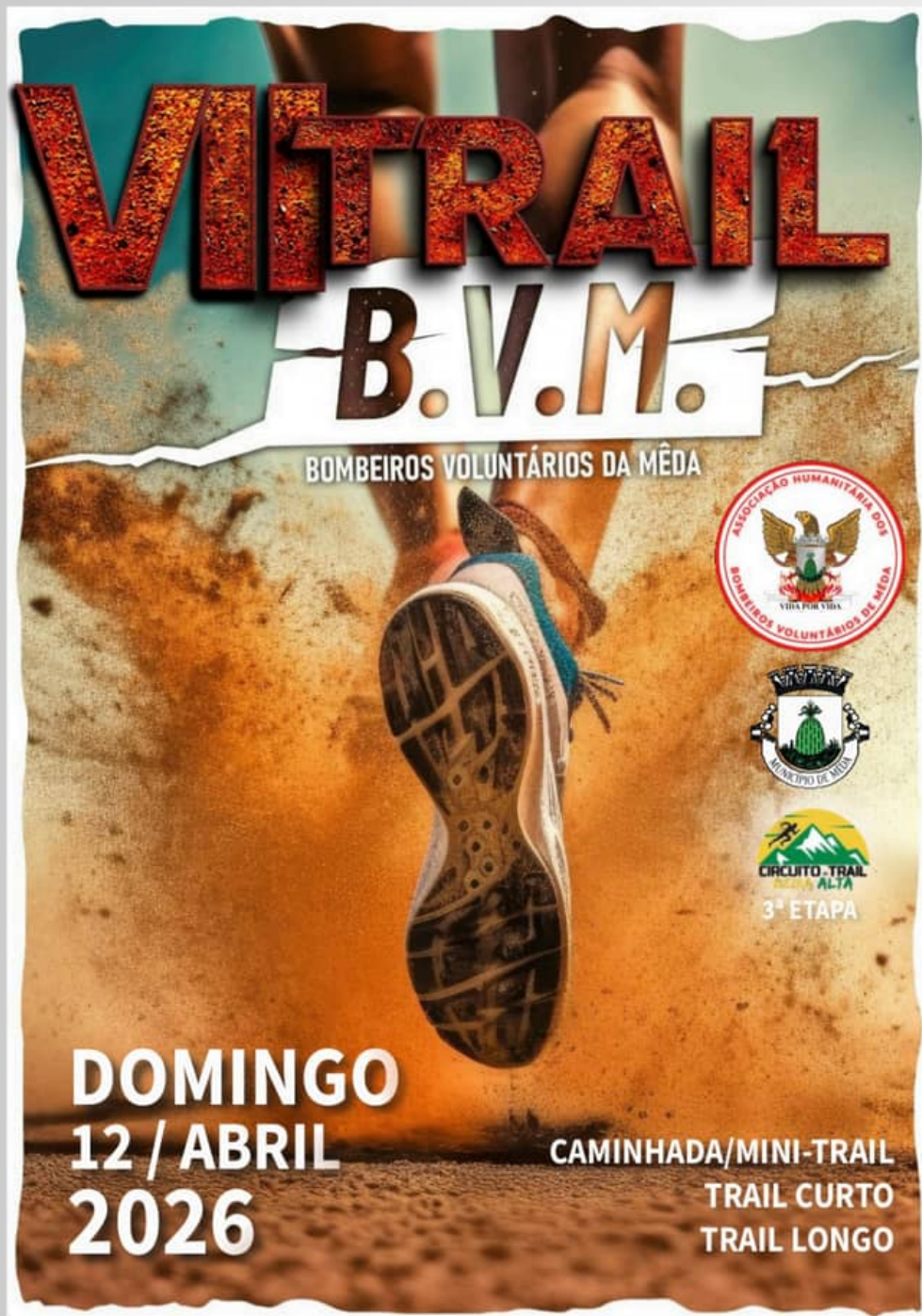
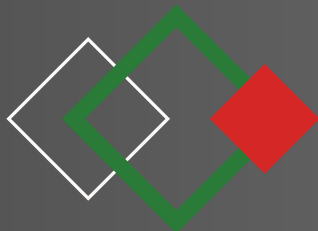
Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o percurso sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer mais de 50m sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o percurso sinalizado.

40- Os casos omissos serão resolvidos pela organização.




41- Serão publicadas notícias e informações adicionais, de forma regular, na página do evento nas redes sociais da organização, mais próximo da data do evento será enviado um email a todos os participantes.

Organização

“Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mêda”



BOMBEIROS DE MÊDA
ESPERAM POR TI
2025

 www.acorrer.pt
 bvmedaeventos@gmail.com
 279882115