

# ÍNSUA NATURE TRAIL

## REGULAMENTO

## ORGANIZAÇÃO

O Trail & Caminhada “Pelos Trilhos de Penalva do Castelo” será realizado no dia 19 de Abril de 2026, nas freguesias de Ínsua, Castelo de Penalva e Esmolfe é organizado pela Junta de Freguesia de Ínsua.

A concentração será na Praça Magalhães Coutinho – Penalva do Castelo, local onde funcionará parte da logística associada ao evento, nomeadamente secretariado (Casa Ouro D'Alva - Luxury Lodging), partida e chegada.

## PARTICIPANTES

Podem participar pessoas de todas as idades, cuja condição física permita realizar os percursos a correr ou a caminhar.

A responsabilidade da participação de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais ou responsável, declinando à Organização qualquer responsabilidade nos acidentes ocorridos.

Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.

Os participantes são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais, no seu próprio material, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso. Os atletas devem ser responsáveis e abster-se de quaisquer atos que possam causar danos a terceiros, nomeadamente em terrenos contíguos aos percursos.

O dorsal é pessoal e intransmissível. O levantamento dos dorsais deve ser feito até 30 minutos antes da partida para o Mini Trail, Trail e Caminhada. A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação do documento de identificação.

O dorsal deve estar em local visível aos elementos da organização sendo a zona correta para fixação abaixo do peito. Os participantes devem ser portadores de alfinetes para o dorsal.

**INSCRIÇÕES/ INFORMAÇÕES** - As inscrições são obrigatórias e podem ser feitas a partir do dia 6 de janeiro de 2026 através:

WWW.ACORRER.PT; - JUNTO DOS ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO;

A data limite para aceitação de inscrições será até ao dia 12/04/2026 às 23h59m;

Após essa data ainda é possível efetuar inscrição junto da organização (mediante disponibilidade) - As inscrições poderão encerrar antecipadamente caso a organização assim o entenda.

A inscrição tem o custo de: PERCURSO COM ALMOÇO Caminhada 8 km 10,00 € Mini Trail 12 km. 10.00 € Trail 16 km 10.00 € .

A inscrição inclui:

Abastecimentos sólidos e líquidos;

Dorsal;

Medalha de participação;

Seguro Acidentes Pessoais;

Banhos;

Outros brindes que a organização possa vir a conseguir junto dos patrocinadores;

Todos os participantes devem ler o presente Regulamento.

A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente regulamento.

Os participantes, antes de se inscreverem, devem ter a noção da dificuldade dos percursos e inscreverem-se naquele que mais se adapta à sua condição física.

## PERCURSOS / ALTIMETRIAS

Os percursos decorrerão pelos trilhos e caminhos rurais das freguesias de Castelo de Penalva, Esmolfe e Ínsua.

Algumas partes do percurso serão percorridas por caminhos públicos e estradas municipais, estando os mesmos abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.

O evento será composto pelos seguintes percursos: - Caminhada 8 km aprox., Mini Trail 12 Km aprox., – Percurso acessível a qualquer pessoa. - Trail 16 km aprox. - Percurso com dificuldade média, exige alguma preparação física.

Durante os percursos existirão pontos de abastecimento sólidos e líquidos. Os abastecimentos líquidos serão efetuados em reservatórios próprios dos atletas.

Os atletas devem respeitar os membros da organização, devendo avisá-los caso pretendam desistir durante o percurso.

Os participantes deverão evitar andar sozinhos durante a prova.

O percurso será totalmente marcado com fitas e setas sinalizadoras, não ultrapassando uma distância de 100 metros entre elas. Caso o atleta deixe de ver sinalização durante +/- 100 metros, o mesmo deverá voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas.

Existirão viaturas de apoio nos percursos como forma de colmatar algum problema que possa ocorrer com os participantes.

## CONTROLE DE TEMPOS E POSTOS DE CONTROLE

Os participantes devem estar preparados com pelo menos meia hora de antecedência do horário de partida e devidamente equipados.

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso poderão existir postos de controlo.

Os atletas terão de parar na meta a fim de ser registado o controlo do seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada.

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

Não complete a totalidade do percurso (desqualificado);

Deteriore ou suje deliberadamente o meio por onde passe (desqualificado);

Alteraçāo do dorsal (desqualificação);

Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);

Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado);

Não passe nos postos de controlo (penalizado 90 min.).

## CLASSIFICAÇĀES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

### CLASSIFICAÇĀES

Para a prova de Mini Trail e Trail é estabelecida uma classificação geral individual feminina e masculina, e outra por escalões.

Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com recurso a um sistema de chip ou código de barras.

### CATEGORIAS

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade do atleta na data de realização do evento.

Sub 23 M/F – 18 a 22 anos;  
Séniores M/F – 23 a 39 anos;  
Veteranos M40/F40 – 40 a 49 anos;  
Veteranos M50/F50 – 50 a 59 anos;  
Veteranos M60/F60 – mais de 60 anos.

#### PRÉMIOS (Mini Trail e Trail)

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados da geral Masculina e Feminina, e aos 3 primeiros classificados de cada escalão M/F (Mini Trail e Trail).

Será entregue uma medalha de participação a todos os atletas que concluam a prova (Caminhada, Mini Trail e Trail).

Será ainda atribuído um prémio à equipa mais representada (mínimo 15 atletas), no conjunto dos 3 percursos.

#### 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;

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor. Em caso de acidente o valor da franquia é da responsabilidade do atleta.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h). –

Qualquer sinistro deverá ser comunicado formalmente para o seguinte endereço de email:  
[freguesia.insua@sapo.pt](mailto:freguesia.insua@sapo.pt)

Serão disponibilizados os números de contactos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização.

Em determinados pontos do percurso, estarão elementos identificados da organização, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário a marcação, perigo do percurso e socorrerem algum eventual acidentado.

Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo, que prestará assistência em caso de necessidade.

Recomendamos o uso de vestuário e calçado apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com água, boné e telemóvel.

## 8. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado: 18 de abril 14h00 m às 20h00m:

Abertura do secretariado para levantamento de dorsais;

Domingo: 19 de abril

07h00 - Abertura do Secretariado;

08h30 - Encerramento do Secretariado

08h50 - Briefing Trail, Mini Trail e Caminhada;

09h00 – Partida Trail;

09h30 - Partida Mini Trail e Caminhada;

Cerimónia entrega prémios ou assim que chega o 3º classificado das respetivas provas;

12h00 - Almoço Convívio

## CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

ANPC- Autoridade Nacional da 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.

## DÚVIDAS E OMISSÕES

Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Organização.

Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.

12. INFORMAÇÕES E CONTACTOS Redes Sociais: [www.facebook.pt](http://www.facebook.pt)

Email: [freguesia.insua@sapo.pt](mailto:freguesia.insua@sapo.pt)