

## **REGULAMENTO OFICIAL – STEPUP TRAIL: NOSSA SENHORA DO PRANTO**

**06 de junho de 2026 – Sabugosa, Tondela** Organização: StepUp Academy

[OBJ]

### **1. Apresentação do Evento**

**O** StepUp Trail: Nossa Senhora do Pranto é um evento desportivo de carácter competitivo e recreativo que decorrerá a **06 de junho de 2026**, com partida às **09:00h**, no **Parque Abel Lacerda, Sabugosa – Tondela**.

**Assim que as 09:00h se apresentarem, será feita uma breve introdução sobre o evento que tem previsão de durar no máximo 15 minutos.** Este evento pretende promover a atividade física, incentivar a prática do trail running e valorizar o contacto com a natureza e com o património local.

[OBJ]

### **2. Organização**

**O** evento é organizado pela **StepUp Academy**, com o apoio do projeto **Saúde em Dia**, Junta de Freguesia de Sabugosa e Câmara Municipal de Tondela.

**Contacto dos organizadores:** Tomás – 926 518 955 Inês – 968 226 177

**E-mail:** academystepup31@gmail.com

**Redes sociais:** Instagram e TikTok – *step\_up\_academy*

[OBJ]

### **3. Provas**

**Serão realizadas 3 provas oficiais:**

[OBJ]

| <b>Prova</b>      | <b>Distância</b> | <b>Tipo</b> | <b>Classificação</b> |
|-------------------|------------------|-------------|----------------------|
| <b>Caminha</b>    | 8 km             | Lazer       | Sem classificação    |
| <b>Mini Trail</b> | 10 km            | Competitivo | Classificação        |
| <b>Trail</b>      | 15 km            | Competitivo | Classificação        |

[88]

#### **4. Inscrições**

**Encerramento:** 01 de junho 2026

**Plataforma:** Acorrer.pt

**Valores:**

o Caminhada: **10€**

o Mini Trail: **12€**

o Trail: **15€**

o **Almoço:**

o Apenas almoço: **10€**

o Almoço com participação em prova: **+5€**

o **Métodos de pagamento:** MBWay e Cartão de Crédito.

**Nota:** Crianças até 12 anos estão isentas de pagamento sendo que, a organização reserva-se no direito de pedir identificação caso suscitem dúvidas. Em atletas até 16 anos de idade assenta um desconto de 1,5 €.

**Cancelamentos e alterações**

**Até 20 dias antes do evento,** poderão ser solicitadas alterações ou cancelamentos via contacto escrito pelo titular da inscrição. Em caso de cancelamento do evento por fatores externos (catástrofes naturais, pandemias, greves, legislação, ou impossibilidade logística), a organização tentará reagendamento num prazo até 30 dias; caso não seja possível, haverá reembolso no prazo máximo de 60 dias.

## **Transferência de dorsal**

Permitida **apenas em casos de impossibilidade de comparência**, mediante justificação aceite pela organização. O pedido deverá ser feito até **20 dia antes do evento.**

[OB]

---

## **5. Participação**

Idade mínima para corridas: **16 anos**, com autorização parental ou tutor legal.

Idade mínima para caminhada: **5 anos**, com responsabilidade total dos encarregados de educação ou tutor legal.

## **Conduta e ética**

Todos os participantes devem:

Respeitar a natureza, trilhos, propriedades privadas e marcações.

Evitar linguagem ofensiva ou comportamento agressivo.

Não abandonar lixo no percurso.

Prestar auxílio a atletas em situação de perigo e informar o ponto de controlo mais próximo.

Comportamento indevido poderá resultar em **advertência, desqualificação ou expulsão do evento.**

[OB]

---

## **6. Material Obrigatório e Recomendado**

Recomenda-se o uso de:

Roupa desportiva adequada

Copo reutilizável ou garrafa própria para corrida (abastecimento nos respetivos postos)

Calçado para trail

Hidratação e nutrição pessoais

(O evento não impõe material obrigatório, mas recomenda-se transportes para autonomia, segurança e manutenção da flora ambiental.)

OB

---

## 7. Abastecimentos

**Trail 15 km:** 2 abastecimentos (aprox. km 5 e km 10)

**Mini Trail 10 km:** 1 abastecimento (aprox. km 5)

**Caminhada 8 km:** 1 abastecimento (aprox. km 5)

Os abastecimentos terão líquidos, sólidos e apoio básico de saúde.

No final da prova estarão balneários disponíveis para realização de atividades de higiene pessoal.

OB

---

## 8. Segurança

Bombeiros ou equipa de socorro presentes durante o evento.

Percorso marcado com setas, fitas e sinalização adicional.

### Penalizações

**Cortar percurso: penalização de 10 min por km encurtado.**

Prestar auxílio a outro atleta confere tolerância até 45 min no tempo final, desde que comunicado à organização.

Falta de cumprimento do regulamento implica **desclassificação immediata**.

(As penalizações vão ser controladas por corredores vassoura durante a prova.)

OBJ

---

## 9. Classificações e Prémios

Caminhada sem classificação.

Haverá prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masc. e fem.) nas provas de 10 km e 15 km.

Prémio para a equipa com maior número de elementos inscritos (crianças não são válidas neste concurso)

Cálculo da idade para atribuição dos escalões associada à data do evento.

Escalões:

OBJ

Sub23 (16 a 22 anos)

Séniores (23 a 29 anos)

M/F30 (30 a 39 anos)

M/F40 (40 a 49 anos)

M/F50 (50 a 59 anos)

M/F60 (60+ anos)

OBJ

---

## 10. Direitos de Imagem

Ao realizar a inscrição, o participante autoriza a utilização de imagens e vídeos captados durante o evento, de forma gratuita e sem limite temporal, para fins de comunicação, divulgação e promoção futura. Caso não autorize, deve comunicar antecipadamente à organização.

OBJ

---

## 11. Respeito Ambiental

É proibido:

Abandonar lixo no percurso

Danificar a flora e fauna

Sair das marcações oficiais

Fazer ruído excessivo ou perturbar a fauna local

O não cumprimento resultará em penalização ou desclassificação.

[OBJ]

---

## **12. Outras Regras (Sugestão de inclusão)**

**A** organização recomenda a inclusão destas normas gerais:

Não é permitido suporte externo em zonas não autorizadas.

O dorsal deve estar visível durante toda a prova.

A organização reserva-se ao direito de alterar percursos, horários ou regras por motivos de segurança e logística.

Ao inscrever-se, o participante declara estar fisicamente apto e consciente dos riscos inerentes a trail running.

O evento realiza-se com qualquer condição meteorológica, exceto risco extremo para a integridade dos participantes.

[OBJ]

---

## **13. Percurso**

**O** percurso final será divulgado posteriormente. No dia do evento estarão disponíveis **mapas, altimetria e informação técnica** na zona de partida e em todos os abastecimentos.

[OBJ]

---

## **14. Seguro**

**O** evento desportivo encontra-se coberto por apólice de seguro contratada junto da **Oficial Seguros**, nos termos e limites definidos na respetiva apólice.

[OBJ]

---

## **15. Apoios**

**E**m seguida segue o logotipo dos apoios atuais à realização do evento em questão.

(Esta secção poderá apresentar alterações conforme confirmação de outras entidades.)

[OB]



[OB]