

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

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



---

## **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.



---

## **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

**Email:** [academystepup31@gmail.com](mailto:academystepup31@gmail.com)

**Redes sociais:** Instagram e TikTok – [step\\_up\\_academy](#)



---

## **3. Provas**

Serão realizadas 3 **provas oficiais:**



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

OBJ

## 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.**

OBJ

---

## **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.**

OBJ

---

## **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.)

[OBJ]

---

## 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.

[OBJ]

---

## 8. Segurança

**Bombeiros** ou equipa de socorro presentes durante o evento.

Percurso 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 imediata.**

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

---

## 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)

Séniiores (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.

---

## 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.)

[OBJ]



[OBJ]



[OBJ]