

Trail Running Canha

REGULAMENTO

1. Prova

1.1. Apresentação da prova

Com o objetivo de promover e dinamizar a vila de Canha, com o intuito de promover o convívio, o bem estar e a prática de atividade física em contacto com a natureza, a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo em protocolo com a Câmara Municipal do Montijo, com a Freguesia de Canha e os Bombeiros Voluntários de Canha, vai levar a efeito a 9.ª Edição do Trail Running Canha, um evento **lúdico e informar, sem fins lucrativos, de carácter não federado**, a realizar-se no dia **11 de Abril de 2026** em Canha com inicio e término junto aos Bombeiros Voluntários de Canha.

1.2. Programa/Horário

Dia 11de Abril

07h30- Abertura do secretariado Bombeiros Voluntários de Canha

09h00- início da prova 21kms

9h10- inicio da prova de 10kms

9h15- início da caminhada

11h00- cerimónia entrega de prémios

1.3. Distância/categorização de dificuldade

- Trail 10 kms

-Trail 21kms

- Caminhada +/- 7kms guiada

1.4. Mapa/Perfil de altimetria/ descrição percurso

Será publicado na página do evento no facebook perfil de altimetria

1.5. Tempo Limite

- As provas de 10 e 21 kms tem 3h00 de tempo limite
- se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem estar.
- 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 participantes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

1.6. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos será de sistema de chip.

1.7. locais de abastecimento

- haverá na prova de 10kms 2 postos de abastecimento, aproximadamente aos 5kms e no término da prova e na prova de 21kms existirão 4 postos de abastecimento, aproximadamente aos 5kms, 10kms, 15 kms e no término da prova.
- os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água e bebidas energéticas serão destinadas a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento é responsável por ter a quantidade necessária para alcançar o próximo abastecimento.

1.8. Material recomendado

- Calçado e vestuário adequado;
- Telemóvel
- Dorsal (visível),
- Boné
- Protetor solar
- Mochila
- Apito
- Recipiente para água e alimentos energéticos

1.9. informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- a prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário
- Haverá algumas zonas dos percursos em que os atletas poderão cruzar-se com viaturas (travessia de estradas ou estradões) devendo os atletas terem as cautelas necessárias para evitarem acidentes,
- em locais de passagem de estradas, estará a GNR a auxiliar a passagem de estradas.

1.10. penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- altere o dorsal (desqualificado)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 10 min)
- tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)

- não passe nos postos de controlo (desqualificado)

1.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, agendar-se-á outra data para a realização da prova.

1.12. Seguro desportivo

- O seguro de acidentes pessoal está incluído na inscrição

2. Condições gerais de participação

A participação está aberta a qualquer pessoa, não sendo a inscrição exclusiva ou preferencial para atletas filiados em qualquer federação desportiva.

2.1. Idade de participação

- O trail e caminhada é aberto à participação de todas as pessoas de todas as idades, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um responsável maior de idade que deverá preencher o termo de responsabilidade.

2.2. Inscrição regularizada

- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio na página www.acorrer.pt
- número máximo de participantes é de 1000 no total das três provas.

2.3. Colocação do dorsal

- Os dorsais serão entregues individualmente a cada atleta
- Os participantes deverão levantar a documentação necessária/ dorsal até 30 minutos antes da prova
- O dorsal não deve ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do participante (peito/abdómen).

2.4. Regras conduta desportiva

- Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair play: Respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores, respeito pelo ambiente natural procurando um impacto ambiental nulo.
- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este até que o próximo atleta chegue e assim sucessivamente.
- Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão

3. Inscrição

3.1 Processo inscrição

- As inscrições deverão ser efetuadas na página www.acorrer.pt
- 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 sendo a data limite 8 de Abril 2026.
- A inscrição é pessoal e intransmissível
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

LIMITE DE INSCRIÇÕES

- 1000 participantes no total das três distâncias

3.2. Valores e condições de inscrição

Até 3 de Abril:

Inscrição Trail Curto 10kms-13€

Inscrição Trail Longo 21kms-15€

Inscrição Caminhada- 8€

A partir de dia 4 até dia 8 de Abril:

Inscrição Trail Curto 10kms-14€

Inscrição Trail Longo 21kms-16€

Inscrição Caminhada- 9€

Valor da inscrição para o trail inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- T-shirt official da prova
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Duche
- Medalha finisher
- Pão com chouriço + bebida no final da prova

Inscrição Caminhada- 8€

Valor da inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento sólido e liquido
- T-shirt official da prova
- Medalha finisher
- Duche
- Pão com chouriço + bebida no final da prova

Extras:

personalizações t-shirt e dorsal

3.3. Condições devolução do valor da inscrição

- não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição.

3.4. Serviços disponibilizados

- Balneários com Wc's e banhos quentes nos balneários públicos da Junta de Freguesia de Canha e nos bombeiros voluntários de Canha

4. Escalões e prémios

4.1. Definição dos Escalões

Trail :

M Sub 18- atletas até aos 17 anos

Msub 23- dos 18 aos 22 anos

M Séniores - dos 23 aos 34 anos

M35- dos 35 aos 39 anos

M40- dos 40 aos 44anos

M45- dos 45 anos aos 49anos

M50- dos 50 aos 54anos

M55- dos 55 aos 59 anos

M60- dos 60 aos 64 anos

M65- 65 ou mais anos

F Sub 18- atletas até aos 17 anos

Fsub 23- dos 18 aos 22 anos

F Séniores - dos 23 aos 34 anos

F35- dos 35 aos 39 anos

F40- dos 40 aos 44anos

F45- dos 45 anos aos 49anos

F50- dos 50 aos 54anos

F55- dos 55 aos 59 anos

F60- dos 60 aos 64 anos

F65- 65 ou mais anos

Caminhada: sem escalões

Nota: o escalão é definido pelo idade no dia do evento

4.2. Prémios

O evento tem carácter não competitivo. Serão atribuídas **lembranças simbólicas e/ou troféus sem valor comercial ou monetário**, sem qualquer prémio em dinheiro ou espécie de valor significativo aos 3 primeiros classificados da geral e escalões.

5. Marcação do percurso

- A marcação do percurso será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos . A cor da fita será anunciada no momento da partida.
- Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar estradas.

6. Direitos de imagem

O participante do evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte de vídeo, televisão, fotografia, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

7. Interpretação e Jurisdição

7.1. Todos os participantes ao inscreverem-se, aderem e aceitam sem restrições o presente Regulamento;

7.2. Todos os Anexos e Aditamentos ao presente Regulamento, que a organização entender publicar, terão força de lei, do mesmo modo que o Regulamento;

7.3. À organização não poderá ser imputada qualquer responsabilidade no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causados pelos participantes, quer tenham sido estes as vítimas, quer provenham ou não do veículo do participante. Do mesmo modo não lhe será imputada qualquer responsabilidade, quanto às consequências de infração às leis, regulamentos e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores;

7.4. A organização não é responsável pelo estado de saúde dos participantes e alerta para o facto de se tratar de uma manifestação desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica pelo que manifesta esta preocupação a todos os inscritos;

7.5. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Comissão Organizadora;

7.6. A organização do evento reserva-se o direito de aplicar sanções que poderão ir até à desclassificação ou exclusão da prova, a qualquer participante que não respeite à letra o presente Regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da mesma e/ou qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

8. Casos omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela organização.