

The background features a stylized mountain landscape. On the left, a jagged mountain peak is rendered in red and cyan with black outlines. The sky is light gray with faint silhouettes of evergreen trees. In the upper center, a black silhouette of a mountain range is shown. To the right of this silhouette, a black silhouette of a person is running. Below the mountain silhouette, a small black silhouette of a sheep is visible. The text is overlaid on this background.

ROTA DAS OVELHAS

Lajeosa do Dao

Regulamento

Caminhada

Sprint trail

Trail Running



Introdução

A Rota das Ovelhas é um evento organizado pelo Grupo Cultural Recreativo e Desportivo Mocidade Vinhalense, abreviadamente designado por **MV** em parceria com a Junta de Freguesia de Lajeosa do Dão e a Câmara Municipal de Tondela.

O principal objectivo deste evento é a promoção da prática desportiva, o contacto com a natureza, a valorização do património natural e a promoção da Vila de Lajeosa do Dão.

A Rota das Ovelhas é um evento que preza a ética e valores como o respeito para com as pessoas e meio envolvente, dando primazia à solidariedade entre participantes, prática saudável de desporto, preservação do património natural e conservação do meio ambiente em detrimento do simples resultado desportivo.

Este regulamento foi elaborado pela organização de acordo com o template disponibilizado pela Associação de Trail Running e com os regulamento padrão para este tipo de provas, qualquer caso omissos será resolvido pela organização, sem possibilidade de recurso.

O evento integra 3 modalidades: Caminhada, Sprint Trail 13km, Trail Running 25km

Ao inscrever-se no evento o atleta concorda na íntegra com as condições deste regulamento.

É necessária condição física adequada à prática destas provas de dureza elevada, salientando a quilometragem, duração limitada, terreno irregular e sinuoso, travessia de zonas húmidas e escorregadias, e possível exposição a condições climatéricas desfavoráveis.

O atleta deve ser responsável por conhecer as suas limitações e cuidar da sua hidratação e alimentação conveniente.

A inscrição é pessoal e intransmissível, aceite por ordem de chegada, a veracidade dos dados fornecidos aquando da mesma é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação diferentes provas

A idade mínima (à data do evento), para participação nas provas é:

Trail running:	18 anos
Sprint Trail:	16 anos
Caminhada:	12 anos

Os participantes menores tem de enviar termos de responsabilidade (Anexo 3) devidamente assinado pelo seu responsável legal. Na caminhada os menores de 16 anos devem ser acompanhados por um adulto. Inscrições de participantes acima dos 75 anos estão pendentes da sua aceitação pelo seguro, ou da realização de um seguro especial que será responsabilidade do participante.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é feita através do site acorrer.pt. Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento. A quantidade de inscritos pode ser limitada.

1.3. Condições físicas

É responsabilidade do participante assegurar que está apto para concluir a prova.

A organização não garante apoio físico contínuo ao atleta.

Os atletas devem ser conhecedores da sua capacidade física e estar conscientes das exigências físicas do evento, incluindo fadiga, esforço prolongado, problemas musculares ou articulares e saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

Os atletas devem estar preparados para conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, exposição solar, nevoeiro e chuva).

Os atletas devem estar conscientes da necessidade de autonomia na transposição de zonas de difícil circulação, por vezes causadas por adversidades naturais difíceis de prever/sinalizar neste tipo de prova



(terreno irregular e escorregadio, obstáculos próprios do meio envolvente (vegetação, rochas, ramos caídos, travessias de água)).

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

A entreaajuda e solidariedade entre atletas é permitida e louvável.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível, deve estar sempre visível na frente do corpo (peito ou abdómen).

É proibida a colocação nas costas ou pernas, bem como qualquer modificação do logótipo dos patrocinadores.

Em caso de desistência o atleta deve entregar o dorsal à organização, podendo ser levantado à posteriori.

1.6. Regras conduta desportiva

Exige-se fair-play, respeito pelo ambiente e ajuda a qualquer atleta em perigo, o participante deve reportar qualquer situação detetada ao posto de controlo mais próximo ou contactar a organização pelo número existente do peitoral.

É proibido deixar lixo no percurso.

Qualquer dano causado durante a prova fruto de acto propositado ou negligente será responsabilidade do participante.

A organização reserva-se o direito de excluir qualquer atleta antes ou durante a prova por conduta inadequada.



2. PROVA

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

A Rota das ovelhas é um evento organizado pelo Grupo Cultural Recreativo e Desportivo Mocidade Vinhalense (MV) em parceria com a Junta de Freguesia de Lajeosa do Dão e com o Município de Tondela, no dia 3 de Abril de 2026 na Vila de Lajeosa do Dão.

mocidadevinhalense99@gmail.com

[https:// facebook.com/mocidadevinhalense](https://facebook.com/mocidadevinhalense)

Durante o evento vão-se realizar duas provas de competição (Sprint trail e Trail Running) e simultaneamente uma caminhada com carácter não competitivo.

Todas as provas terão início e fim no Jardim de Lajeosa do Dão, e os participantes terão oportunidade de percorrer percursos circulares à Vila de Lajeosa do Dão.

Lajeosa do Dão é uma vila vinhateira, pertencente ao Concelho de Tondela e Distrito de Viseu, situada entre os rios Dão e Pavia e entre a Serra da Estrela e o Caramulo, gozando assim de uma posição geográfica propícia a paisagens de beleza única.

Os participantes vão percorrer percursos circulares à Vila, por via de caminhos rurais, florestais e agrícolas, trilhos inóspitos e verdejantes atravessando os pinhais e fazendas da Vila de Lajeosa do Dão, alguns troços asfaltados serão transpostos ocasionalmente para efeitos de ligação/transição.

2.2. Programa / Horário

3 de Abril de 2026

06:30 Abertura do secretariado

07:45 Fecho do secretariado

08:00 Partida dos atletas do Trail Running

08:10 Partida dos atletas do Sprint Trail



08:20 Partida da caminhada

10h45 Hora estimada da chegada dos atletas do Sprint Trail

12h00 Hora estimada da chegada dos atletas do Trail Running

12h20 Hora estimada da chegada da caminhada

13h00 Início da atribuição de prémios

2.3. Distancia/altimetria

Trail Running: 25.7 Km, d+ 817m

Sprint Trail: 13.5 Km, d+ 428m

Caminhada: 13.5 Km, d+ 428m

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os mapas podem ser consultados online em:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1gt1VHe2b6AYJSez9BloeBBvumFjhpgM&usp=sharing>



2.5. Tempo limite

Trail Running: 6:00

Sprint Trail: 4:00

A organização pode rever barreiras temporais em caso de condições adversas.



2.6. Metodologia de controle de tempos

A cronometragem será feita através de sistema de chip incorporado no dorsal, fornecido pela empresa ACorrer e mediante a correcta passagem na barreira de controlo de tempo colocada na meta.

É obrigatório a passagem em todos os postos de controle para que o tempo seja validado.

2.7. Postos de controle

Os postos de controle intermédios estarão e, lugar a definir pela organização.

A organização pode desclassificar um atleta se for verificado que o percurso da prova não foi cumprido, mesmo que o atleta tenha passado em todos os postos de controlo.

2.8. Locais dos abastecimentos

Serão disponibilizadas águas, bebidas energéticas, frutas e sólidos leves.

Cada atleta é responsável pelo seu abastecimento.

Trail running

Praia Fluvial ~5 Km (Apenas Líquidos)

Penedo ~10 Km (Sólidos e Líquidos)

Anta ~18 Km (Sólidos e Líquidos)

Sprint trail

Anta ~6 Km (Sólidos e Líquidos)

Sede da MV ~10 Km (Apenas líquidos)

Nota: Os locais/distâncias de reabastecimento podem ser redefinidos. Os atletas são responsáveis por guardar o lixo e não o depositar na natureza. Assim recomenda-se a utilização de recipientes próprios para os líquidos que poderão ser abastecidos nos pontos definidos.



2.9. Material obrigatório/ verificações de material

OBRIGATÓRIO		
Material	Caminhada	Trail
Dorsal	✓	✓
Telemóvel	✓	✓
Manta térmica	✓	✓
Apito	✓	✓
Porta-Resíduos	✓	✓
Depósito ou garrafa	✓	✓
RECOMENDADO		
Casaco corta-vento	✓	✓
Alimentação própria	✓	✓
Luz frontal (caso necessário)	✓	✓

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo do percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em todas as passagens pela estrada, os participantes devem prestar especial atenção e cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



2.11. Penalizações/ desclassificações

O atleta pode ser penalizado (tempo de prova) ou até mesmo desclassificado se:

- Não portar material obrigatório
- Não prestar assistência a outro atleta
- Abandonar a prova sem avisar
- Trocar ou ceder dorsal
- Atalhar o percurso
- Receber transporte não autorizado
- Falhar postos de controlo
- Perder peitoral
- Atirar lixo ou danificar o meio ambiente
- Faltar ao respeito à organização ou outros participantes
- Não respeitar as indicações da organização

A penalização/desclassificação é decidida pela organização sem direito a recurso.

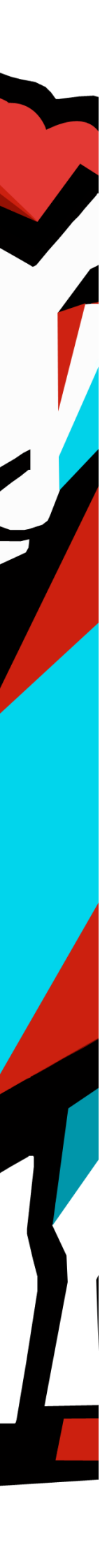
2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza o seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil conforme legislação vigente para este tipo de prova. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.





Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Para acionamento do seguro, e em caso de o mesmo não ser acionado durante a prova, pelo atleta e/ou organização deverá ser utilizado o email mocidadevinhalense99@gmail.com . O prazo máximo de ativação do mesmo, será de 24h após a conclusão do evento.

Podem aplicar-se franquias.

Para mais informações sobre as condições particulares do seguro contactar a organização.



3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

A organização contratualizou com a empresa ACorrer o processo de inscrição e gestão das mesmas.

A plataforma está disponível em <https://acorrer.pt>

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta. O levantamento do dorsal será individual, sendo exigido o documento de identificação.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Caminhada	8€
Sprint Trail	12€
Trail Running	15€
Almoço	6€ (Inclui bebida, sopa, bifana no pão)
Acompanhantes	6€

As inscrições estarão abertas até 29 de Março de 2026.

Por questões logísticas, a organização não garante entrega completa do kit de atleta a inscrições posteriores a 27 de Março.

A organização reserva vagas gratuitas e com desconto para alguns atletas/participantes. Os critérios para atribuição destes benefícios estão ligados diretamente à prestação desportiva do atleta em provas similares, à visibilidade que a sua participação pode dar à prova, ou a patrocínios negociados desta forma. A decisão de atribuição destes benefícios é tomada exclusivamente pela organização em função dos critérios definidos, e pode ser requerida através do email mocidadevinhalense99@gmail.com. O pedido deve ser efectuado antes do acto da inscrição.



3.3. Condições devolução do valor de inscrição

As inscrições poderão ser canceladas até ao dia 15 de Março sendo devolvido 50% do valor da inscrição.

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

3.4. Material incluído com a inscrição

A inscrição inclui a participação na prova selecionada, a T-shirt Técnica Oficial, seguro de acidentes pessoais, medalha finisher (excepto caminhada), abastecimentos, banhos, e apoio médico durante o evento, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.

A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no dia do evento a partir das 06h30 no local de partida/chegada. Serão oportunamente comunicadas nas redes sociais da MV datas e locais adicionais para levantamento dos kits de atleta.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes. Contendo o Kit Atleta um item do material obrigatório na prova, o dorsal, o seu levantamento só será possível e entregue ao próprio atleta.

Não será possível a entrega de kits após o encerramento oficial do secretariado. A opção de envio de dorsal para morada não existe.

3.6. Serviços disponibilizados

A organização irá disponibilizar balneários para banhos e serviços de assistência médica (enfermagem, fisioterapia,...).

Serviços que não sejam considerados serviços de assistência médica ao evento (exemplo.: massagem desportivas pré ou pós esforço) podem ter um custo associado (indicado no local) ou não ser realizadas por falta de capacidade.



Dependendo da afluência de atletas aos serviços não garantimos que a sua utilização seja possível para todos em tempo útil. O acesso a estes serviços será feita por ordem de chegada, ou de acordo com regras de priorização definidas pela organização/profissionais de saúde no local.



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios será feita no Jardim de Lajeosa do Dão no dia do evento e a seguir à realização das provas.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Para ambas as provas Sprint Trail e Trail Running serão atribuídos prémios aos primeiros 3 classificados masculinos e femininos no geral e nas seguintes categorias (consoante a idade do atleta à data do evento):

- MSUB23/FSUB23: 18–23 anos
- MSEN/FSEN: 24–34 anos
- M35/F35: 35–39 anos
- M40/F40: 40–44 anos
- M45/F45: 45–49 anos
- M50/F50: 50–54 anos
- M55/F55: 55–59 anos
- M60/F60: 60–64 anos
- M65/F65: Maiores de 65

A premiação das provas por categoria/sexo só ocorre no caso de haver mais de 3 concorrentes inscritos na categoria.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Qualquer reclamação sobre a classificação deve ser feita junto da organização no dia do evento, antes da entrega dos prémios.



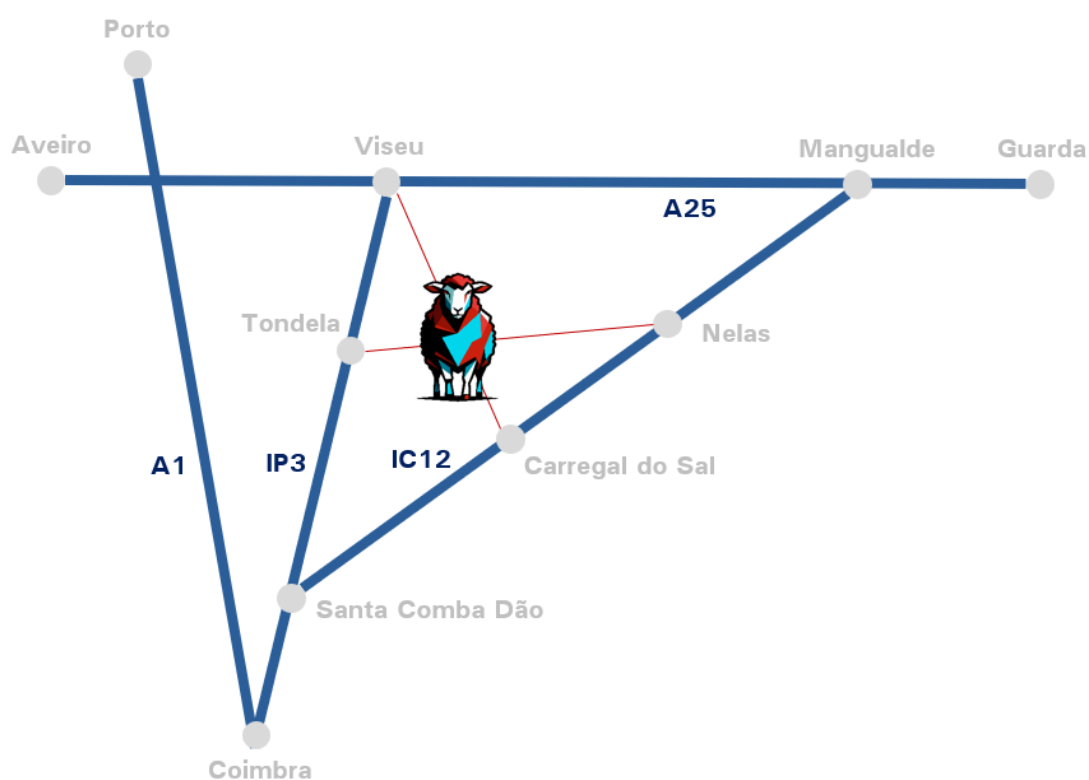
5. INFORMAÇÕES

5.1. Como chegar

Jardim de Lajeosa do Dão

<https://maps.app.goo.gl/R1tq7LanodTuuSnH9>

40.52844144898465, -7.991858634201067



5.2. Onde ficar

Lajeosa do Dão

- Hotel Beira Dão
- Casa do Sepião
- Casa do Calhau
- Quinta Lusa
- Pensão Termas

Tondela

- Hotel Severino José
- Cepas do Salgueiral



5.3. Locais a visitar

Lajeosa do Dão

- Termas de Sangemil
- Anta da Arquinha da Moura
- Miradouro do Penedo

Tondela

- Museu Terras de Besteiros
- Museu do Caramulo



6. OUTRAS INFORMAÇÕES

6.1. Alterações

A organização reserva-se no direito de poder alterar o presente regulamento, comprometendo-se a informar todos os participantes.

6.2. Cancelamento, suspensão ou adiamento

A prova pode ser cancelada, suspensa ou adiada por decisão da organização, podendo ser definida nova data, fazendo-se a transição das inscrições de forma automática.

Caso as condições climáticas ou ambientais se verifiquem extremas, a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada. As mesmas também podem ser suspensas ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, etc.

Não há lugar a reembolso se o cancelamento/adiamento não for por responsabilidade da organização.

6.3. Direitos de imagem

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, 24 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.



6.4. Proteção de dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para mocidadevinhalense99@gmail.com.

6.5. Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

6.6. Notas finais e Salvaguardas

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada. A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a caso de força maior. O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela Proteção Civil, Direção Geral da Saúde ou qualquer outra instância superior.



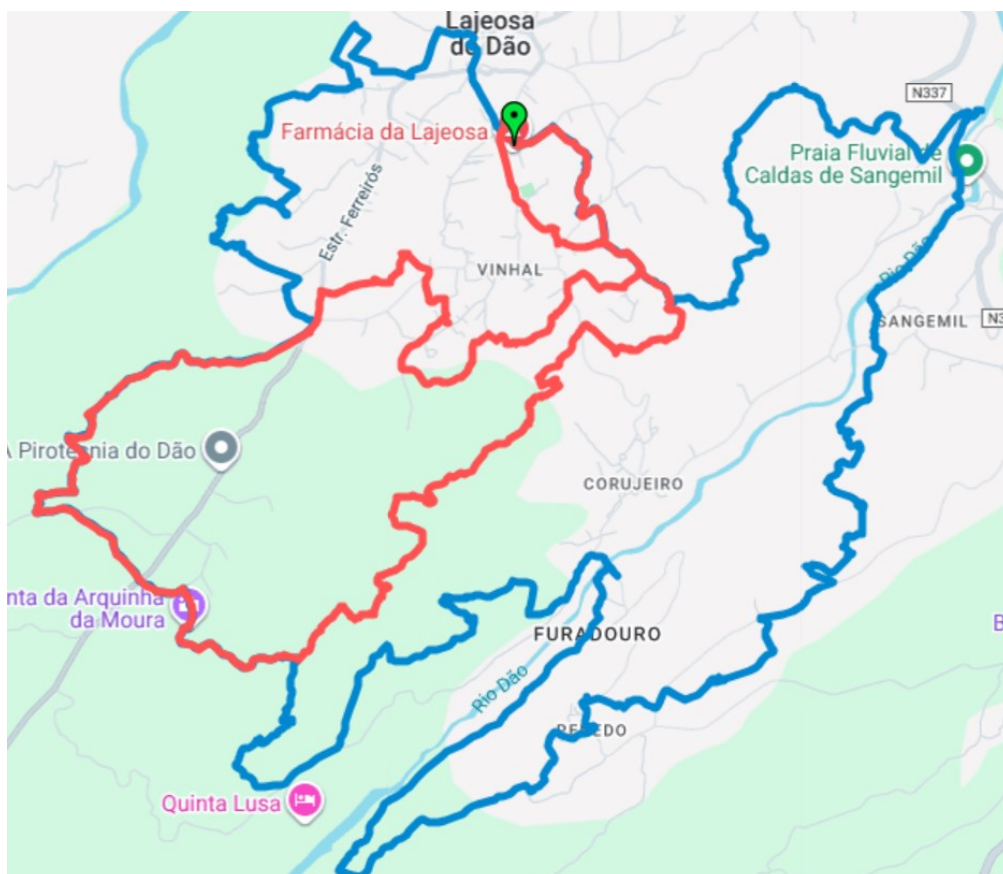
ANEXO 1 – Seguro

Será disponibilizado mais próximo do evento.



ANEXO 2 – Mapas

Trail Curto | Trail Longo



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____,
portador do B.I./C.C. n.º: _____, declaro que para efeitos legais, sou o
responsável legal e autorizo _____
_____, portador do B.I./C.C. n.º: _____,
a participar no dia 3 de abril de 2026, no evento “Rota das ovelhas”, cujo
regulamento e informações divulgadas sou conhecedor na íntegra, que a
participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a
responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do referido menor.

_____, ____ de Janeiro de 2026

(assinatura)

