

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 (em Penalva do Castelo).

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 á 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 Trail curto, Trail longo 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;

Ou pessoalmente na junta da freguesia de Ínsua que ajudará os interessados a efetuarem a inscrição na referida plataforma;

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 € Trail curto 14 km. 10.00 € Trail longo 18 km 10.00 €.

(O valor de 10.00 € inclui almoço) – Acompanhantes 7 Euros (só almoço).

Nota importante: O trail longo não tem o mesmo ponto de partida que os outros percursos, por isso irá se disponibilizar um autocarro para levar os atletas para o ponto de partida, partindo o último autocarro às 8 h 40 m.

No final da prova disponibilizar-se-á duches aos atletas nas piscinas municipais.

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., Trail curto 14 Km aprox., (Ganhos de elevação aprox. 320 m) – Percurso acessível a qualquer pessoa. - Trail longo 18 km aprox. (Ganhos de elevação aprox. 520 m) - 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 respectivas 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);
- Alteração 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.).

CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

CLASSIFICAÇÕES

Para a prova de Trail curto e Trail longo 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;

Séniiores 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 (Trail curto e Trail longo)

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

Será entrega uma medalha de participação a todos os atletas que concluem a prova (Caminhada, Trail curto e Trail longo).

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

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, (Casa Ouro D'Alva - Luxury Lodging);

Domingo: 19 de abril

07h00 - Abertura do Secretariado (Sede da Junta de freguesia);

08h30 - Encerramento do Secretariado

08h50 - Briefing Trail curto, Trail longo e Caminhada;

09h00 – Partida Trail longo;

09h30 - Partida Trail curto 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

Email: freguesia.insua@sapo.pt