





NOTA INTRODUTÓRIA

A **Junta de Freguesia de Gouveia** promove a 5.ª edição do evento “**Montes de Sensações**”, iniciativa de carácter desportivo e recreativo que visa incentivar a prática de atividade física, promover o convívio entre participantes e valorizar o património natural da freguesia.

A edição deste ano integra duas vertentes distintas: uma caminhada com cerca de 8 km e uma prova de Trail com aproximadamente 16 km. Ambos os percursos se desenvolvem maioritariamente em ambiente serrano, atravessando algumas das mais emblemáticas e belas paisagens da Freguesia de Gouveia, inseridas na área do Parque Natural da Serra da Estrela.

A partida e a chegada terão lugar junto à Junta de Freguesia de Gouveia, Polo de S. Pedro, situada na Avenida 25 de Abril, n.º 2, 6290-554 Gouveia.

O presente Regulamento estabelece as normas de participação no evento e é destinado a todos os participantes. A organização reserva-se o direito de proceder a alterações que considere necessárias ao bom funcionamento da prova, as quais serão devidamente comunicadas pelos meios oficiais do evento.

1. Condições de Participação

1.1. Idade para a participação na prova.

Trail - idade maior ou igual a 18 anos de idade completados até ao dia anterior ao evento.

Caminhada - idade maior ou igual a 10 anos de idade completados até ao dia anterior ao evento.

Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais/encarregado de educação, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada após o preenchimento da ficha de inscrição online no site *acorrer.pt* ou na *sede da Junta de Freguesia* até às 23h59 do dia 22-04-2026 e o pagamento seja efetuado através dos métodos de pagamento disponíveis, gerados no momento da inscrição. Todos os participantes deverão regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 22-04-2026.

1.3. Condições Físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente: o conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva)
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Ajuda Externa

Não é possível que os atletas recebam ajuda externa, a não ser nos abastecimentos por membros da organização. Qualquer ajuda externa, que não a prestada pela organização, em toda a extensão da prova, exceto em situações de emergência, levará à desqualificação.

1.5. Colocação do Dorsal

No caso do trail, o dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Regras e conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.

1.7. Comunicação e Contacto com a organização

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:

montesdesensacoes@gmail.com / facebook.com/freguesiadegouveia

2. A Prova

2.1. Apresentação da prova / Organização

O evento “Montes de Sensações” desdobra-se em duas iniciativas: uma prova de Trail com um percurso de 16 km que levará os participantes a percorrer as zonas mais altas da freguesia. Haverá também uma Caminhada de 8 km. Ambos os trajetos decorrem, na sua grande maioria, em plena área serrana inserida no Parque Natural da Serra da Estrela, em zona contígua a Gouveia. Para além da salutar competição desportiva, o evento visa também proporcionar o contacto com a paisagem deslumbrante da Serra e, consequentemente, a sua promoção e salvaguarda do meio ambiente e da natureza.

Haverá brindes de presença e duches para todos os participantes. Medalha de finisher para todos os participantes que concluírem o Trail e a Caminhada, prémios monetários para os 3 primeiros classificados do Trail, femininos e masculinos e troféus para os diferentes escalões femininos e masculinos. Haverá ainda prémios para as equipas mais numerosas a marcar presença no evento.

O evento termina com um almoço-convívio à boa moda serrana entre todos os participantes.



Quem vier será certamente absorvido por Montes de Sensações!

A organização deste evento estará a cargo da Junta de Freguesia de Gouveia, com o apoio de várias Entidades, que serão brevemente divulgadas nas redes sociais.

****NOTA:** A organização reserva o direito de alterar qualquer distância se assim o entender ou necessitar.

A realização deste evento só é possível com a tua participação e com ajuda das dezenas de voluntários.

OBRIGADO A TOD@S!

2.2. Programa/Horário

30 de Abril de 2026 (Quinta-Feira) (Junta de Freguesia de Gouveia – Polo de S. Pedro)

20h00 – Abertura do Secretariado

21h00 – Encerramento do Secretariado

1 de Maio de 2026 (Sexta-Feira) (Junta de Freguesia de Gouveia – Polo de S. Pedro)

7h45 – Abertura do Secretariado

8h45 – Briefing da Prova

9h15 – Partida do Trail

9h20 – Partida da Caminhada

12h30 – Entrega de Prémios

13h00 - Almoço

17h00 – Encerramento do Evento

2.3. Distância/Altimetria

Trail – 16km 650d+

Caminhada – 8km 300d+

2.4. Tempo Limite

Trail – 4h

Caminhada – 3h.

Todo o participante que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.



Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o 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.

2.5. Posto de Controlo

O controlo intermédio estará em lugar a definir pela organização.

2.6. Banhos

O local dos banhos será divulgado aquando do envio do Guia do Atleta.

2.7. Locais dos Abastecimentos

Serão divulgados no Guia do Atleta.

A organização não colocará copos nos abastecimentos, devendo os participantes trazerem os próprios recipientes. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contacte a organização. Os participantes devem acatar as decisões da organização e do pessoal médico especializado.

2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Alguns locais de passagem terão tráfego rodoviário, pelo que se alerta todos os participantes, o respeito e o cumprimento das regras dos pedestres. Haverá elementos da Junta de Freguesia e/ou membros do STAFF, nos pontos mais sensíveis, sendo que, no entanto, as estradas não serão cortadas ao trânsito automóvel, sendo da total responsabilidade do atleta cumprir as normas do Código da Estrada. Os elementos da Junta de Freguesia/STAFF referidos, apenas vão avisar os participantes nas estradas dos perigos, sendo que os mesmos pontos vão estar devidamente sinalizados.

2.9. 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.

2.10. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. **O pagamento total da franquia (50€) 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. (Tempo máximo de 24h após a hora de partida). Os participantes com mais de 75 anos, de acordo com as Condições Particulares do Seguro, não estão salvaguardados por qualquer cobertura.

Todo e qualquer atleta que ativar o seguro da prova, deverá informar, obrigatoriamente, esta organização, a fim de seguir os trâmites normais do processo.

A inscrição no evento implica a aceitação integral das condições da apólice de seguro contratada pela organização, incluindo capitais seguros, coberturas, exclusões e franquias previstas.

2.11. Cancelamento, Alteração ou Suspensão do Evento

A organização reserva-se o direito de alterar, suspender ou cancelar o evento por motivos de força maior, nomeadamente condições meteorológicas adversas, determinações das autoridades competentes, razões de segurança ou quaisquer circunstâncias que impeçam a realização da prova em condições adequadas. Em caso de alteração ou cancelamento, a organização compromete-se a informar os participantes pelos meios oficiais do evento, sendo oportunamente comunicadas as medidas a adotar.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição (local, pagamento)

As inscrições serão feitas através da plataforma acorrer.pt de acordo com normas por ali emanadas. O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta. O levantamento do dorsal será individual e com o documento de identificação.

3.2. Valor da inscrição

A inscrição terá um valor de:

Trail: 16€ e inclui: (Brindes Publicitários, Dorsal, Seguro, Abastecimentos, Almoço, T-Shirt, Banhos, Medalha Finisher, Prémios Monetários para os três primeiros atletas da Geral Feminino e Masculino e Trofeus por Escalões)

Caminhada: 10€ e inclui: (Brindes Publicitários, Seguro, Abastecimentos, Medalha Finisher, Almoço, T-Shirt e Banhos)

3.3. Secretariado da Prova

Local: Junta de Freguesia de Gouveia (Polo S.Pedro) (<https://g.page/freguesiadegouveia?share>)

Horário: 30/04/2026 – 20h00 – 21h00

01/05/2026 – 7h45

4. Categorias Classificações e Prémios – Trail

Troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina e também para cada um dos escalões.

Prémio para as três equipas mais numerosas, serão considerados todos os participantes inscritos, incluindo os da caminhada. Em caso de empate, será classificada em posição superior a equipa que apresentar a média de idades mais baixa.

Para efeitos de contagem das equipas mais numerosas, apenas serão consideradas as inscrições que apresentem designação de equipa exatamente igual, incluindo maiúsculas, abreviaturas e eventuais siglas. A organização não se responsabiliza por erros no preenchimento do nome da equipa no ato da inscrição. Inscrições com designações diferentes, ainda que se refiram à mesma equipa, serão consideradas como equipas distintas, não havendo lugar a retificações após o encerramento das inscrições.

Prémio monetário para os 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina no Trail. **1º** - 200€ **2º** - 150€ **3º** - 100€

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro do corrente ano.

<u>FEMININOS</u>	<u>MASCULINOS</u>
FSUB23 – 18 aos 22 anos	MSUB23 – 18 aos 22 anos
Seniores F – 23 aos 39 anos	Seniores M – 23 aos 39 anos
F40 – 40 aos 49 anos	M40 – 40 aos 49 anos
F50 - 50 aos 59 anos	M50 – 50 aos 59 anos
F60 – mais de 60 anos	M60 – mais de 60 anos

Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento ou alterá-los.

5. Direitos de Imagem

Ao inscrever-se na prova, os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Durante a prova existirão fotógrafos, que irão documentar o evento e posteriormente, se os atletas assim o entenderem, poderão adquirir as fotografias.

6. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora e empresa acoorrer.pt para efeitos de processamento no evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para montesdesensacoes@gmail.com.

7. 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.

Gouveia, 2 de março de 2026

A organização,



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____
(nome completo), nascido/a em ____/____/_____, portador/a do BI ou CC nº.: _____ declaro assumir a especial obrigação de me assegurar, previamente, de que o meu educando não tem quaisquer contraindicações para a prática da atividade a desenvolver no **V TRAIL E CAMINHADA MONTES DE SENSAÇÕES**.
Mais declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

(nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei n.º 2 5/07)

Declaro que tomei conhecimento das condições do seguro desportivo contratado pela organização para o evento e que aceito integralmente as respetivas coberturas, exclusões e franquias, assumindo as responsabilidades que daí possam decorrer.

Dados do participante menor

Nome _____,
portador/a do B.I. ou CC. no _____.

Gouveia, ____ de _____ de 2026

(Assinatura como no CC ou BI)