

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

- A 5ª Edição do Trail e Caminhada “Rota do Cabeço de São Tiago” é organizada pela Associação de Melhoramentos da Freguesia de Escurquela e o Município de Sernancelhe, no dia **12 de abril de 2026**, na freguesia de Escurquela.
- Este evento tem como objetivo promover a prática da atividade física em meio natural, dando a conhecer os lugares e costumes da freguesia de Escurquela.
- A concentração será junto ao largo da igreja de Escurquela, local onde funcionará parte da logística associada ao evento, nomeadamente secretariado, aquecimento, partida e chegada.
- Na ausência de balneários para os banhos a Organização disponibiliza as instalações da Piscina Municipal de Sernancelhe, a 16 km do local do evento ou um balneário masculino no Polidesportivo de Ferreirim, a 8 km e o Centro Náutico da Vila da Ponte, com apenas 2 duches masculinos e 2 femininos, a 11 km.

2. PARTICIPANTES

- Podem participar pessoas de ambos os sexos, dos 5 aos 80 anos, cuja condição física permita realizar os percursos a correr ou a caminhar.
- A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente Regulamento.
- Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.

3. INSCRIÇÕES/ INFORMAÇÕES

- **Participantes na Caminhada - Inclui:** seguro desportivo, abastecimento, banho quente...
 - Inscrição **Caminhada sem almoço: 6€**
 - Inscrição **Caminhada com almoço: 12,50€**
 - Inscrição **Caminhada com almoço até 10 anos: 6,50€**
- **Participantes no Mini Trail e Trail - Inclui:** dorsal, medalha finisher, seguro desportivo, abastecimento e banho quente.
 - Inscrição **Mini Trail e Trail sem almoço: 7€**
 - Inscrição **Mini Trail e Trail com almoço: 13,50€**
- **Almoço acompanhante – 6,50€**

- Para participar é imprescindível que esteja inscrito oficialmente.
- Todos os participantes devem ler o Regulamento. O mesmo encontra-se disponível em <https://acorrer.pt>
- 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.
- Aos participantes menores de idade (≤ 18 anos) é exigida a assinatura do termo de responsabilidade aos pais, encarregado de educação, de forma a autorizar a sua participação (ver anexo1).
- As inscrições podem ser feitas:
 - Online em: <https://acorrer.pt>
 - Através do contacto 932 865 231, mediante pagamento imediato.
 - No próprio dia, antes do início do evento, sem direito a dorsal, medalha e almoço.
- **A data limite para aceitação das inscrições será até ao dia 5 de abril de 2026.**
- **Terminado este período só poderão inscrever-se no dia do evento, sem direito a dorsal, medalha e almoço.**
- Os dorsais para o Trail e as lembranças serão entregues no dia do evento no secretariado.

4. MATERIAL RECOMENDANDO

- Vestuário e calçado apropriado para a prova.
- Telemóvel.
- Manta térmica.
- Boné.
- Aconselhável levar água e alimentos energéticos.

Dependendo das condições climatéricas previstas para o dia da prova, poderá haver material obrigatório.

5. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Todos os participantes terão de ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, não havendo cortes de estrada. Os participantes devem respeitar escrupulosamente as regras de trânsito aplicáveis aos peões.

6. CONTROLO DE TEMPO

- O tempo será controlado eletronicamente por sistema informático, operado de forma manual, sendo as classificações e respetivos tempos afixados no final do evento.
- Poderá haver dois pontos de controlo ao longo das provas.

- É obrigatória a paragem dos participantes pelos postos de controlo manual que se situam ao longo do percurso, caso contrário o atleta será desclassificado.
- Devem passar igualmente no controlo final (meta).
- Durante a prova o dorsal deve estar em local visível.

7.CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIA E PRÉMIOS

Geral:

- Mini Trail: *Prémio monetário para o primeiro masculino (50€) e feminino (50€) na geral. Troféus para os três primeiros masculinos e femininos na geral.*
- Trail: *Prémio monetário para o primeiro masculino (50€) e feminino (50€) na geral. Troféus para os três primeiros masculinos e femininos na geral.*

Escalões:

M Sub-23 e F Sub-23 – 14 a 22 anos | *Troféu para os 3º primeiros mas / fem*
M Sénior e F Sénior – 23 a 39 anos | *Troféu para os 3º primeiros mas / fem*
M40 e F40 – 40 a 49 anos | *Troféu para os 3º primeiros mas / fem*
M50 e F50 – 50 a 59 anos | *Troféu para os 3º primeiros mas / fem*
M60 e F60 – 60 ou mais anos | *Troféu para os 3º primeiros mas / fem*

Nota: Os escalões têm como referência todo o ano civil de 2026. Ex: Um atleta que faça 50 anos a 1 de janeiro ou a 31 de dezembro participará no escalão “Veteranos M/F 50”

8.LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à zona de meta, com previsão para as 12h30.
- A cerimónia protocolar será efetuada 15 minutos após o 3ª atleta referente a cada escalão terminar a prova e quando as condições para tal estiverem reunidas.

9.SEGURO DESPORTIVO

- A Organização do evento assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais. No entanto é da responsabilidade dos sinistrados o pagamento das taxas de tratamento. Assim todos os participantes que se desloquem ao Hospital devem fazer o pagamento dos tratamentos, devendo depois e sob sua responsabilidade apresentar as despesas de tratamento à Companhia Seguradora, de forma a serem ressarcidos dos valores pagos.
- As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, aplicável a todos os participantes dos 5 aos 80 anos. Qualquer acidente que ocorra durante a execução do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Este seguro cobre os riscos resultantes de acidentes sofridos durante a atividade. Atendendo à natureza do evento deverão os participantes estar conscientes dos riscos inerentes ao mesmo.

- Todas as ocorrências devem ser comunicadas à Organização após o final do evento, ou para o e-mail desporto@cm-sernancelhe.pt até às 15h00 do dia em que realizou o Trail e a Caminhada.

10.DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento das inscrições, por adiamento da prova por motivos alheios à organização.

11.PERCURSOS

- Os percursos decorrerão pelos trilhos e caminhos rurais da freguesia de Escurquela...
- 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 7 Km aprox. – percurso acessível a qualquer pessoa com omínimo de preparação física.

Mini Trail 10 km aprox. - percurso com dificuldade média/alta, exige alguma preparação física.

Trail 15 km aprox. - percurso com dificuldade alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso.

- Durante os três percursos existirão pontos de abastecimento sólidos e líquidos.
- Os atletas devem respeitar os membros da organização, devendo avisá-los caso queiram desistir durante o percurso.
- No Trail os participantes deverão evitar andar sozinhos.
- O percurso será totalmente marcado com fitas e setas.
- Existirão viaturas de apoio nos percursos como forma de colmatar algum problema que possa ocorrer com os participantes.

12.SEGURANÇA

- Serão disponibilizados nos dorsais 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.

- A prova terá o apoio de uma viatura todo-o-terreno, que reagirá rapidamente a qualquer situação de acidente.
- Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Sernancelhe, que prestará assistência em caso de necessidade.

13.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.

14.PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo – 12 de abril**

09h00 - Abertura do Secretariado

09h45 - Aquecimento

10h00 - Partida do Trail e Caminhada

Entrega de Prémios – Após a chegada dos 3 primeiros classificados de cada escalão.

13h00 - Almoço

15.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.

TRAIL e CAMINHADA - “ROTA DO CABEÇO DE SÃO TIAGO” 2026

Escurquela / Sernancelhe

ANEXO 1

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Nome do participante: _____ Dorsal Nº _____

☐ Tomei conhecimento do Regulamento do Trail e Caminhada “Rota do Cabeço de São Tiago”

Declaro estar de acordo com o regulamento, não possuir quaisquer contraindicações para a realização do Trail e Caminhada.

Autorizo ainda o uso de imagens para fins publicitários.

Assinatura do participante: _____ Data: ____ / ____ / 2026

Os menores de 18 anos que participarem no evento deverão solicitar a assinatura dos Pais ou Encarregado de Educação.

Eu, _____, Pai/Mãe, Encarregado de Educação pelo educando _____, declaro estar de acordo com o regulamento, e que o meu educando não possui quaisquer contraindicações para a realização do Trail e Caminhada.

Autorizo ainda o uso de imagens para fins publicitários.

Assinatura do Pai/Mãe ou E. de Educação: _____ Data: ____ / ____ / 2026