

ALDEIAS DOURO TRAIL

Regulamento

ORGANIZAÇÃO

1. A organização do Trail e Caminhada é da responsabilidade da junta de freguesia de Aldeias;
2. Foi adotada a denominação **Aldeias Douro Trail** e terá lugar a 26 de abril de 2026 com início às 10 horas;
3. Este evento visa essencialmente combater o sedentarismo e divulgar/promover a freguesia de Aldeias e o concelho de Armamar;
4. Haverá registo de ordem de chegada e dos tempos dos participantes no Trail Curto e Trail Longo no final da prova;
5. A concentração será na área de lazer da freguesia de Aldeias, local onde funcionará a logística associada ao evento, nomeadamente secretariado, partida e chegada;
6. Os balneários e banhos serão no pavilhão gimnodesportivo da freguesia de Aldeias.

CONDIÇÕES PARA PARTICIPAR NO EVENTO

1. Ter idades compreendidas entre os 6 e os 80 anos;
2. Aos participantes com menos de 18 anos de idade é exigido um termo de responsabilidade com a assinatura dos pais ou encarregado de educação, de forma a autorizar a sua participação;
3. A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente regulamento;
4. Respeitar os horários estabelecidos, para que se possam confirmar as inscrições e a saída seja efetuada a hora prevista;
5. Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.

INFORMAÇÕES / INSCRIÇÕES

1. A data-limite para aceitação das inscrições é a **20 de abril de 2026**;
2. Os participantes, antes de se inscreverem, devem ter a noção da dificuldade dos percursos e inscreverem-se naquele que mais se adapta a sua condição física;
3. Todos os participantes devem ler o regulamento das provas, disponível em www.jf-aldeias.pt e www.acorrer.pt
4. Para participar é imprescindível que esteja inscrito oficialmente;
5. Preço de inscrição:
 - a. **Caminhada:**
€ 10,00 (T-shirt técnica, reforço, seguro, almoço);
 - b. **Trail curto/Trail longo:**
€ 12,00 (T-shirt técnica, reforço, seguro, dorsal (com chip eletrónico) medalha Finisher, almoço);

ALDEIAS DOURO TRAIL

Regulamento

6. Por questões de logística e organização, no dia do evento não serão aceites inscrições;
7. Os dorsais para o Trail curto/Trail longo e T-shirt/lembranças para a caminhada serão entregues no dia do evento no secretariado;
8. Os troféus e medalhas para os participantes no Trail curto/Trail só serão entregues no final da prova;
9. As inscrições devem ser feitas online e mediante os prazos e condições referidas anteriormente, em www.acorrer.pt;
10. As inscrições só serão validas após pagamento;
11. Os participantes que, por algum motivo, faltem ao evento, não poderão exigir a devolução do valor da inscrição;
12. **A organização reserva-se o direito de encerrar as inscrições quando achar conveniente.**

SEGURO DESPORTIVO OBRIGATÓRIO

1. 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;
2. As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes. 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 a natureza do evento, deverão os participantes estar conscientes dos riscos inerentes ao mesmo;
3. Todas as ocorrências devem ser comunicadas à organização após o final do evento, ou para o e-mail aldeiasjf@gmail.pt até as 20 horas do dia em que se realizou o evento.

PERCURSOS

1. O percurso decorrerá por trilhos, caminhos rurais públicos e estradas municipais desta freguesia e do concelho, estando o percurso aberto a passagem de outros tipos de veículos, pelo que todos os participantes do evento devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada;
2. O evento será composto pelos seguintes percursos:
 - a. **Caminhada 7 Km** aproximadamente. Percurso acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física;
 - b. **Trail curto 14 km** aproximadamente. Percurso com dificuldade média exige alguma preparação física;
 - c. **Trail longo 21 km** aproximadamente. Percurso com dificuldade média/ alta, exige preparação adequada para este tipo de atividade.
3. Durante os 3 percursos existirá ponto de abastecimento de sólidos e líquidos;

ALDEIAS DOURO TRAIL

Regulamento

- Os atletas devem respeitar os membros da organização, devendo avisá-los caso queiram desistir durante o percurso;
- 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.

POSTOS E CONTROLO DE TEMPO (Trail curto/ Trail longo)

- Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos fornecidos pela organização sob pena de desclassificação. Os postos de controlo são colocados em locais estratégicos. A não passagem por um posto de controlo levará à desclassificação do atleta;
- Controlo de tempo à responsabilidade da entidade ACORRER.

CATEGORIAS

- Masculinos/ Femininos:
 - Sub 23 M/F (até aos 22 anos);
 - Seniores M/F (23 a 39 anos);
 - Veteranos M40/F40 (40 a 49 anos);
 - Veteranos M50/F50 (50 anos);
 - Veteranos M60/F60 (+60 anos).

Nota: As categorias têm como referência a data do aniversário do participante.

PRÉMIOS (Trail curto/Trail longo)

- Individual:** Troféu ao 1.º classificado; medalhas ao 2.º e 3.º classificados, das diferentes categorias M/F;
- Troféu ao **atleta com mais idade a participar** no Trail curto ou Trail longo;
- Coletivo:** Troféu à 1.ª equipa do Trail curto e Trail longo;

Nota: apenas os 4 primeiros atletas classificados de cada equipa serão considerados para a classificação coletiva independentemente do escalão etário ou sexo. A equipa com menos pontos será a primeira classificada e assim sucessivamente. Em caso de empate, será mais bem classificada a equipa cujo quarto atleta obtiver a melhor classificação.

- Troféu à **equipa mais numerosa** (inscrições válidas no Trail curto e Trail longo).

SEGURANÇA

- Serão disponibilizados os números de contatos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização, indicados no dorsal;
- Em determinados pontos do percurso, estarão elementos da organização identificados, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário, a marcação e perigo do percurso e socorrerem algum

ALDEIAS DOURO TRAIL

Regulamento

eventual acidentado;

3. A prova terá o apoio de um carro de apoio, que reagirá rapidamente a qualquer situação de acidente;
4. Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Armamar, que prestará assistência em caso de necessidade;
5. **Recomendamos o uso de vestuário e calçado apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com água, boné e telemóvel.**

CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

1. 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.

PROTEÇÃO DE DADOS

1. Todo o participante, ao proceder à inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como o seu uso para envio de informação relativa ao evento;
2. Ao inscrever-me, autorizo a organização e a entidade ACORRER a comunicar comigo via SMS e email com os seguintes fins: informação dos dados de pagamento; informação dos dados do participante; informação sobre a prova.

PROGRAMA

Dia 26 de abril (domingo)

08.30 – Abertura do secretariado

09.45 – Fecho do secretariado

10.00 – Partida Trail curto/Trail longo

10.15 – Partida Caminhada

13.00 – Almoço

14.00 – Cerimónia de entrega de prémios

DÚVIDAS E OMISSÕES

1. Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da organização;
2. Em caso de necessidade, a organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.