

# REGULAMENTO OFICIAL – STEPUP TRAIL: NOSSA SENHORA DO PRANTO

**06 de junho de 2026 – Sabugosa, Tondela**

**Organização: StepUp Academy**

---

## **1. Apresentação do Evento**

O *StepUp Trail: Nossa Senhora do Pranto* é um evento desportivo de carácter competitivo e recreativo que decorrerá a **06 de junho de 2026**, com partida às **09:00h**, no **Parque Abel Lacerda, Sabugosa – Tondela**.

**Assim que as 09:00h se apresentarem, será feita uma breve introdução sobre o evento que tem previsão de durar no máximo 15 minutos.**

Este evento pretende promover a atividade física, incentivar a prática do trail running e valorizar o contacto com a natureza e com o património local.

---

## **2. Organização**

O evento é organizado pela **StepUp Academy**, com o apoio do projeto *Saúde em Dia*, Junta de Freguesia de Sabugosa e Câmara Municipal de Tondela.

- **Contacto dos organizadores:**  
Tomás – 926 518 955  
Inês – 968 226 177
  - **Email:** [academystepup31@gmail.com](mailto:academystepup31@gmail.com)
  - **Redes sociais:** Instagram e TikTok – *step\_up\_academy*
- 

## **3. Provas**

Serão realizadas **3 provas oficiais:**

---

| <b>Prova</b> | <b>Distância</b> | <b>Tipo</b> | <b>Classificação</b> |
|--------------|------------------|-------------|----------------------|
|--------------|------------------|-------------|----------------------|

---

|                   |       |             |                   |
|-------------------|-------|-------------|-------------------|
| <b>Caminhada</b>  | 8 km  | Lazer       | Sem classificação |
| <b>Mini Trail</b> | 12 km | Competitivo | Classificação     |
| <b>Trail</b>      | 17 km | Competitivo | Classificação     |

#### 4. Inscrições

- **Encerramento:** 01 de junho 2026
- **Plataforma:** Acorrer.pt
- **Valores:**
  - Caminhada: **10€**
  - Mini Trail: **12€**
  - Trail: **15€**
- **Almoço:**
  - Apenas almoço: **10€**
  - Almoço com participação em prova: **+5€**

**Métodos de pagamento:** MBWay e Cartão de Crédito.

**Nota:** Crianças até 12 anos estão isentas de pagamento sendo que, a organização reserva-se no direito de pedir identificação caso suscitem dúvidas. Em atletas até 16 anos de idade assenta um desconto de 1,5 €.

#### Cancelamentos e alterações

Até 20 dias antes do evento, poderão ser solicitadas alterações ou cancelamentos via contacto escrito pelo titular da inscrição.

Em caso de cancelamento do evento por fatores externos (catástrofes naturais, pandemias, greves, legislação, ou impossibilidade logística), a organização tentará reagendamento num prazo até 30 dias; caso não seja possível, haverá reembolso no prazo máximo de 60 dias.

#### Transferência de dorsal

Permitida **apenas em casos de impossibilidade de comparência**, mediante justificação aceite pela organização.

O pedido deverá ser feito até **20 dia antes do evento**.

---

## 5. Participação

- Idade mínima para corridas: **16 anos**, com autorização parental ou tutor legal.
- Idade mínima para caminhada: **5 anos**, com responsabilidade total dos encarregados de educação ou tutor legal.

## Conduta e ética

Todos os participantes devem:

- Respeitar a natureza, trilhos, propriedades privadas e marcações.
- Evitar linguagem ofensiva ou comportamento agressivo.
- Não abandonar lixo no percurso.
- Prestar auxílio a atletas em situação de perigo e informar o ponto de controlo mais próximo.

Comportamento indevido poderá resultar em **advertência, desqualificação ou expulsão do evento**.

---

## 6. Material Obrigatório e Recomendado

Recomenda-se o uso de:

- Roupa desportiva adequada
- Copo reutilizável ou garrafa própria para corrida (abastecimento nos respetivos postos)
- Calçado para trail
- Hidratação e nutrição pessoais

(O evento não impõe material obrigatório, mas recomenda-se transportes para autonomia, segurança e manutenção da flora ambiental.)

---

## 7. Abastecimentos

- **Trail 17 km:** 2 abastecimentos (aprox. km 5 e km 10)
- **Mini Trail 12 km:** 1 abastecimento (aprox. km 5)
- **Caminhada 8 km:** 1 abastecimento (aprox. km 5)

Os abastecimentos terão líquidos, sólidos e apoio básico de saúde.

No final da prova estarão balneários disponíveis para realização de atividades de higiene pessoal.

---

## 8. Segurança

- Bombeiros ou equipa de socorro presentes durante o evento.
- Percurso marcado com setas, fitas e sinalização adicional.

## Penalizações

- Cortar percurso: penalização de **10 min por km encurtado**.
- Prestar auxílio a outro atleta confere tolerância até **45 min** no tempo final, desde que comunicado à organização.
- Falta de cumprimento do regulamento implica **desclassificação imediata**.

(As penalizações vão ser controladas por corredores vassoura durante a prova.)

---

## 9. Classificações e Prémios

- Caminhada **sem classificação**.
- Haverá **prémios simbólicos** para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masc. e fem.) nas provas de 12 km e 17 km.

- Prémio para a equipa com maior número de elementos inscritos (crianças não são válidas neste concurso)
- Cálculo da idade para atribuição dos escalões associada à data do evento.
- Escalões:

Sub23 (16 a 22 anos)

Séniiores (23 a 29 anos)

M/F30 (30 a 34 anos)

M/F35 (35 a 39 anos)

M/F40 (40 a 44 anos)

M/F45 (45 a 49 anos)

M/F50 (50 a 54 anos)

M/F55 (55 a 59 anos)

M/F60+ (60+ anos)

•

---

## 10. Direitos de Imagem

Ao realizar a inscrição, o participante **autoriza a utilização de imagens e vídeos captados durante o evento**, de forma gratuita e sem limite temporal, para fins de comunicação, divulgação e promoção futura.

Caso não autorize, deve comunicar antecipadamente à organização.

---

## 11. Respeito Ambiental

É proibido:

- Abandonar lixo no percurso
- Danificar a flora e fauna
- Sair das marcações oficiais
- Fazer ruído excessivo ou perturbar a fauna local

O não cumprimento resultará em penalização ou desclassificação.

---

## 12. Outras Regras (Sugestão de inclusão)

A organização recomenda a inclusão destas normas gerais:

- Não é permitido suporte externo em zonas não autorizadas.
  - O dorsal deve estar visível durante toda a prova.
  - A organização reserva-se ao direito de alterar percursos, horários ou regras por motivos de segurança e logística.
  - Ao inscrever-se, o participante declara estar fisicamente apto e consciente dos riscos inerentes a trail running.
  - O evento realiza-se com qualquer condição meteorológica, exceto risco extremo para a integridade dos participantes.
- 

## 13. Percurso

O percurso final será divulgado posteriormente.

No dia do evento estarão disponíveis **mapas, altimetria e informação técnica** na zona de partida e em todos os abastecimentos.

---

## 14. Seguro

O evento desportivo encontra-se coberto por apólice de seguro contratada junto da **Oficial Seguros**, nos termos e limites definidos na respetiva apólice.

---

## 15. Apoios

Em seguida segue o logotipo dos apoios atuais à realização do evento em questão.

(Esta secção poderá apresentar alterações conforme confirmação de outras entidades.)

**OFICIAL**<sup>®</sup>  
SEGUROS





# **TONDELA**

## **MUNICÍPIO**