Trail “Limites VS Mente”

Trail “Limites VS Mente”

Regulamento

1.Introdução

O **Trail “Limites vs Mente”** é um projeto desenvolvido no âmbito da componente Prática da Prova de Aptidão Profissional do curso de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade da Escola Profissional de Trancoso. Consiste na organização de um evento de trail running em Aldeia Nova, no concelho de Trancoso, uma localidade da região da Beira Alta conhecida pelas suas paisagens naturais, trilhos rurais e forte identidade cultural, o que a torna ideal para este tipo de iniciativa desportiva.

O conceito do evento baseia-se na ideia de superação pessoal, destacando a relação entre os limites físicos e a força mental. Pretende-se proporcionar aos participantes uma experiência desafiante e motivadora, através de diferentes percursos e também de uma caminhada, incentivando não só a competição, mas também o convívio e a participação da comunidade local.

Entre os principais objetivos do projeto estão a promoção de Aldeia Nova como destino de natureza, o incentivo à prática de atividade física ao ar livre e a dinamização da economia local. Ao mesmo tempo, permite aplicar na prática conhecimentos adquiridos ao longo do curso, como planeamento estratégico, organização de eventos, gestão de parcerias e comunicação.

O evento será orientado por um regulamento que define regras de participação, segurança e responsabilidade ambiental, assegurando uma realização organizada e sustentável. No geral, o **Trail “Limites vs Mente”** combina desporto, comunicação e valorização do território, promovendo a identidade local e desafiando os participantes a superarem os seus próprios limites.

2. Condições de participação

2.1. Idade de participação

- Trail Longo: Idade mínima de 16 anos;
- Trail Curto: Idade mínima de 16 anos;
- Caminhada: Aberta a todas as idades, no entanto crianças com idade inferior a 10 anos deverão ser acompanhados por um responsável

2.2. Inscrição regularizada

Para participar na prova, o atleta deve ter a sua inscrição devidamente regularizada dentro do prazo estabelecido após a inscrição inicial e aceitar integralmente todas as normas constantes do presente regulamento.

2.3. Condições Físicas

A participação nesta prova exige condição física adequada às suas características, que envolvem elevado grau de dificuldade, incluindo:

- Percursos com desníveis acentuados e terreno técnico e sinuoso;
- Distância considerável e longa duração até à conclusão;

O atleta deve possuir capacidade de autogestão do esforço físico e mental, bem como saber lidar com situações adversas, como pequenas lesões, indisposições gástricas ou outros contratempos comuns em atividades realizadas na natureza.

2.4. Possibilidade de Ajuda Externa

É permitida assistência pessoal externa aos participantes, desde que:

- Ocorra exclusivamente nas zonas de abastecimento;
- Não interfira com o desempenho ou segurança de outros atletas.

Considera-se ajuda externa qualquer forma de apoio ao atleta, incluindo fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou ações similares. No entanto, não é permitido qualquer tipo de auxílio que facilite o transporte, reduza o esforço físico ou proporcione vantagem indevida na progressão do percurso.

2.5. Colocação do Dorsal

O dorsal é pessoal. Deve ser colocado em local visível para a organização do evento. Em caso de desistência, o atleta deve comunicar à organização no secretariado da prova e devolver o dorsal, formalizando assim a sua desistência.

2.6. Conduta Desportiva

Qualquer comportamento inadequado, uso de linguagem ofensiva ou agressão, seja verbal ou de outra natureza, será comunicado às autoridades competentes sempre que a situação o justificar.

3. Prova

3.1. Modalidades e Percursos

O Trail “Limites vs Mente” é uma prova de Trail Running, que oferece 3 opções:

- Trail Longo: 19Km
- Trail Curto:12Km
- Caminhada:7Km

Percurso circular com partida e chegada no mesmo local, com desnível, zonas técnicas, linhas de água e estradão nas ligações. A prova terá início e término em Aldeia Nova, percorrendo trilhos, estradões, caminhos florestais, incluindo passagem por ribeiros.

3.2. Programa

Inscrições

- Abertura: 23-03-2026
- Encerramento: 11-05-2026 00:00 H

3.3. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- **Dia 16 de maio (Sábado)**

  15h00 – 19h00 - Junta de Freguesia de Aldeia Nova

- **Dia 17 de maio (Domingo)**

  07h30 – 8h30 - Junta de Freguesia de Aldeia Nova

Trail “Limites VS Mente”

Partidas

Horário	Evento	Local
09h00	Trail Longo- 19km	Junta de Freguesia de Aldeia Nova
09h00	Trail Curto- 12km	Junta de Freguesia de Aldeia Nova
09h10	Caminhada - 7km	Junta de Freguesia de Aldeia Nova

Pós-Prova

12h00: Almoço e Animação Musical

14h00: Entrega de Prémios (Pode ser antecipada)

3.4. Distância e altimetria

PERCURSOS

DISTÂNCIAS/ALTIMETRIAS

Distância	Altimetria
Trail Longo 19km	1100D+
Trail Curto 12km	750D+
Caminhada 7km	290D+

3.5. Tempo Limite

Os participantes que se retirarem da prova devem informar a organização, comunicando o seu número de dorsal. Caso contrário, poderão ser impedidos de participar em edições futuras.

Os tempos limite para conclusão das distâncias ser de 4h00.

3.6. Controlo de Tempos

O controlo de tempos será realizado através da leitura do código de barras inserido no dorsal do atleta. A cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta e fizer a respetiva leitura.

3.7. Locais de abastecimento

POSTOS

ABASTECIMETO

Identificação	Trail Longo 19km	Trail Curto 12 km	Caminhada 7km
PA 1	Km 6	Km 6	Km 4
PA 2	Km 14	-	-
PA 3 (meta)	Km 19	Km 12	Km 7

Os membros da organização serão responsáveis por garantir o bom funcionamento dos pontos de abastecimento e o cumprimento de todas as normas de segurança.

As diversas provas do evento decorrerão em regime semi autónomo, sendo essencial que cada atleta esteja preparado com quantidade mínima de calorias

e líquidos suficientes para suprir as suas necessidades entre os abastecimentos.

Informamos que os líquidos disponibilizados nos abastecimentos deverão ser consumidos preferencialmente em recipientes próprios trazidos pelos atletas, sendo recomendada a utilização de copo, flask ou outro reservatório individual, de forma a garantir uma hidratação mais prática, segura e sustentável durante a prova. Todos os participantes deverão cumprir rigorosamente as orientações da organização.

3.8. Material obrigatório e recomendado

MATERIAIS

OBRIGATÓRIOS/RECOMENDADOS

Material	Trail Longo 19km	Trail Curto 12 km	Caminhada 7km
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado

3.9. Informação sobre passagem por locais com tráfego rodoviário

A organização assegurará a presença de um sistema de segurança ao longo de todo o percurso. No entanto, em alguns pontos será impossível interromper o tráfego rodoviário. Nesses casos, os participantes deverão respeitar rigorosamente as regras de trânsito aplicáveis em estradas de uso público, bem como preservar o meio envolvente ao percurso.

Além disso, os participantes devem estar cientes de que os percursos atravessam propriedades privadas. Qualquer dano ou prejuízo causado por desrespeito a estas normas será de exclusiva responsabilidade dos participantes em causa, que poderão ser obrigados a reparar ou indemnizar os prejuízos resultantes.

A prova tem troços com passagem de tráfego rodoviário que serão devidamente assegurados por elementos da organização e se possível também será assegurada por Agentes da Guarda Nacional Republicana para que nada interfira com a prova.

3.10. Desqualificações

- Não cumpra o regulamento da prova;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Não mantenha o dorsal visível durante toda a prova;
- Ignore as instruções da organização;
- Adote conduta antidesportiva.

3.11. Responsabilidade dos participantes

A inscrição na prova implica aceitação integral do presente regulamento. Cada participante é responsável por todas as ações que possam causar danos materiais, morais ou de qualquer outra natureza a si mesmo ou a terceiros. A organização, bem como quaisquer pessoas envolvidas na realização da prova, não se responsabilizam por acidentes, negligência, roubo de objetos ou valores, ou quaisquer incidentes ocorridos durante o evento.

3.12. Seguro desportivo

A organização garantirá a contratação dos seguros obrigatórios por lei para todos os atletas. Contudo, qualquer acidente ou incidente cujos custos excedam os limites de cobertura do seguro será da responsabilidade do participante.

A organização também não se responsabiliza por despesas decorrentes de sinistros que não tenham sido comunicados atempadamente para permitir a ativação do seguro. Caso existam franquias associadas ao seguro, estas serão suportadas integralmente pelo participante.

3.13.Marcação do percurso

O percurso estará assinalado sobretudo com fitas colocadas em elementos naturais, aproximadamente à altura dos olhos, cuja cor será indicada no momento da partida. Para além dessas fitas, poderão também ser utilizados outros tipos de sinalização, como setas impressas, marcações no piso e indicações dadas por elementos da organização em pontos mais sensíveis, como atravessamentos de estradas ou cursos de água.

Os participantes devem seguir sempre o trajeto marcado, mantendo-se o mais próximo possível das sinalizações, não sendo permitido fazer atalhos. O incumprimento desta regra poderá levar à desclassificação caso a organização entenda que houve intenção de encurtar a distância ou diminuir a dificuldade técnica do percurso.

Se um participante se afastar do percurso sinalizado, deverá regressar pelo mesmo caminho até encontrar novamente o trajeto correto e continuar a prova a partir desse ponto.

4. Inscrições

A inscrição é realizada online através do site https://acorrer.pt/eventos.

4.1. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro
- Abastecimentos
- Banhos quentes
- Reforço alimentar na meta
- Todas as ofertas que a organização venha a conseguir angariar até à prova

4.2. Condições devolução do valor inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, apenas será permitida a transferência da inscrição para outro atleta, devendo esta ser realizada até, no máximo, 6 dias antes da data da prova. Situações excecionais poderão ser consideradas, mediante análise individual por parte da organização.

No caso de condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para nova data, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor.

4.3. Troca de titularidade das inscrições

É permitida a troca do titular da inscrição até ao dia 1 de maio de 2026. A mesma deve ser solicitada pelo titular da inscrição para o email **geral@acorrer.pt**. A troca do titular da inscrição pode não permitir a troca do tamanho da camisola.

5. Categorias e Prémios

5.1. Data, local e hora entrega de prémios

Os prémios serão entregues às 14h00 no dia da prova junto á zona da meta.

5.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas masculinos e femininos no Trail Longo 19km e Trail Curto 12km. A caminhada não terá direito a classificação.

A organização atribuirá prémios aos três primeiros classificados de cada escalão, masculinos e femininos, com base na classificação final obtida na prova. Os escalões considerados serão: Sub-23, Seniores, Veteranos M40, Veteranos M50 e Veteranos M60+.

6. Informações / serviços disponibilizados

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até ao local da chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados à lotação e disponibilidade dos veículos de transporte.

6.1. Como chegar?

O evento (secretariado, levantamento de dorsais, partida e chegada) realiza-se na junta de freguesia.

Ver no Google Maps: https://maps.app.goo.gl/NXeMVfYY7FhWFzxF6

6.2. Onde comer?

A organização tem à disposição dos atletas e acompanhantes que o pretendam um almoço, a reservar no momento da inscrição, pelo valor de 8€ para atletas e para acompanhantes.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens ou resíduos naturais (mesmo biodegradáveis), ou não naturais, embalagens de géis, barras, etc… Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-los até à meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica que o participante autoriza a organização da prova a realizar a gravação total ou parcial da sua participação. Implica também o consentimento para que a sua imagem possa ser utilizada pela organização na promoção e divulgação do evento, em diferentes meios de comunicação, imprensa, vídeo, fotografia, internet, cartazes e redes sociais, entre outros.

O participante autoriza ainda a utilização dessas imagens para fins publicitários ou comerciais relacionados com a prova, não tendo direito a qualquer compensação financeira por essa utilização.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que necessitem.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

11. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

12. Duche

Os atletas poderão usufruir de banho quente após a prova, entre as 11h00 e as 16h00, nas instalações do Pavilhão Multiusos, em Trancoso. Será

disponibilizado transporte para os participantes que desejem deslocar-se até ao local.

Em alternativa, os atletas que preferirem não se deslocar a Trancoso poderão tomar banho nas instalações do Grupo Desportivo de Aldeia Nova de Água Fria, sendo que a deslocação até esse local deverá ser feita a pé ou em transporte próprio.

Ver no Google Maps:

Grupo Desportivo de Aldeia Nova: https://maps.app.goo.gl/yPjyUtAqay7jr8nV9

Pavilhão Multiusos de Trancoso: https://maps.app.goo.gl/kkctWG1frSstcqJi8

13. Serviços de Bar:

Junto da meta estará a funcionar um serviço de bar.

14. Contactos / Redes Sociais

Email: saranevesneto@gmail.com

Tel.: 960 185 225 **– Sara Neto**

968 525 764 – **Ivo Neto**

Facebook:
https://www.facebook.com/share/1DiPWvT6mM/?mibextid=wwXIfr

Instagram:
https://www.instagram.com/limites.vs.mente?igsh=OTN2OTM1YzJsaDFp&utm_source=qr

Trail “Limites VS Mente”

INFORMAÇÕES E CONSELHOS IMPORTANTES

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, grandes desníveis, exposição ao sol, etc;
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente;
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora;
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

Trail “Limites VS Mente”

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____ (nome do tutor), portador do C.C. n.º _____ na qualidade de pai, mãe ou tutor legal de _____ (nome do menor), portador do B.I./C.C_____ declaro para os devidos efeitos legais, autorizar o menor acima inscrito e com o dorsal _____ a participar neste evento desportivo Trail “Limites vs Mente”, atividade. Que se irá realizar no dia 17 de maio de 2026, organizado pela aluna Sara Neto do Curso de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade da Escola Profissional de Trancoso no âmbito da Prova de Aptidão Profissional, sendo de livre vontade do menor, onde assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

_____, ___ de _____ de 2026

_____

(Assinatura do tutor)