



## **Normas Gerais de Participação**

### **1- Organização**

O Município de Vila Flor é a entidade organizadora com a colaboração do Clube Azenhas Vivas do evento denominado Trail F´Liz IV que decorrerá dia 17 de maio 2026. O Trail F´Liz IV é um evento que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Vila Flor e é constituído por duas provas de carácter competitivo: Trail Curto (16 km aprox.) e um Trail Longo (24 km aprox.), e uma caminhada (8 km aprox.) com o objetivo promover o contacto com a natureza e o bem-estar.

### **2- Participação**

A participação no Trail F´Liz IV só é permitida a atletas com idade igual ou superior a 18 anos, atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) em representação de clubes inscritos na Associação de Atletismo de Bragança (AABr), bem como atletas populares em representação individual ou inscritos em outras Associações de Atletismo.

#### **2.1 – Inscrição**

A inscrição para a competição é pessoal e intransmissível e têm que ser realizada no site <https://acorrer.pt>, até ao dia 11 de Maio de 2026 .

- a) Trail Longo, terá um custo de 10€;**
- b) Trail Curto, terá um custo de 8€;**
- c) Caminhada, terá um custo de 5€;**

**a) Os atletas terão direito a uma t-shirt de participação, que poderá ser**



**levantada juntamente com o dorsal, no dia da prova a partir das 6h45m até às 7h45m;**

**Para quaisquer informações:**

*Email – [ricardolopes@cm-vilaflor.pt](mailto:ricardolopes@cm-vilaflor.pt)*

*Email – [saul@cm-vilaflor.pt](mailto:saul@cm-vilaflor.pt)*

Telefone: **278510130**

## **2.2 – Condição Física**

O participante assume que para a realização da prova é necessária uma ótima condição física, psíquica e técnica. Todos os participantes são responsáveis por:

- Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
  - Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento;
  - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e atmosféricas adversas;
  - Saber gerir os problemas físicos e mentais, decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as pequenas lesões.
-

### **2.3 – Kit de participação/dorsal**

Os dorsais poderão ser levantados a partir das 6h45 do dia 17 de maio no local de secretariado pelo próprio atleta (este deve fazer-se acompanhar do documento de identificação) e até 1 hora 15 min antes do início da prova. O dorsal do atleta 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. Está proibida qualquer alteração na colocação do dorsal sob pena de desclassificação, nomeadamente a colocação do dorsal na mochila. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **2.4 – Regras de conduta desportiva**

Todos os atos do evento deverão ser norteados pelo *fair-play*, assumindo a organização e os participantes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao se inscreverem, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros participantes, organizadores e colaboradores. O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, em qualquer uma das modalidades, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

## 2.5 Compromisso Ambiental

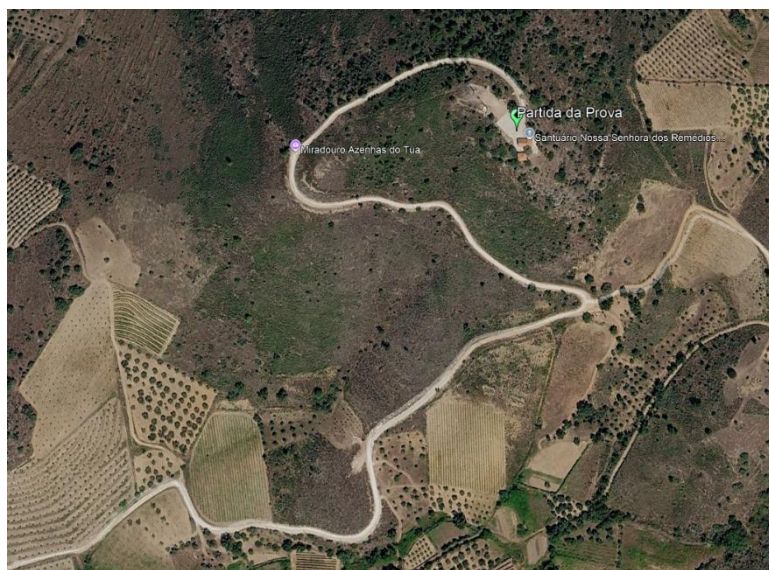
O Trail Running é um desporto de contacto com a Natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas será as suas pegadas. Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta, sob pena de desqualificação.

### 3- Local de Competição

A competição irá realizar-se no concelho de Vila Flor, com partida no Santuário Nossa Senhora dos Remédios em Vilarinho das Azenhas e chegada na Avenida Marechal Carmona (em frente ao edifício municipal), onde também se localiza o secretariado.



**Secretariado e Meta da Prova**



**Partida da Prova**

Link da Localização da Prova

<https://maps.app.goo.gl/RNxUaYQZ1z9NaaDm9>

#### 4- Desenrolar do Evento

##### 4.1 - Transfere para o Local de Partida das Provas.

- O transfere de todos os atletas para a partida da prova (Santuário Nossa Senhora dos Remédios em Vilarinho das Azenhas) é assegurado de forma gratuita pela organização em autocarros. O local de concentração é no secretariado sendo a hora de partida do transfere às **08:00 h**. Após a partida do transfere a organização não se responsabiliza pelo transporte de atletas que não compareçam à hora e no local definido pela organização.

TRANSFERE P/ PARTIDA / transfer to the start



 SECRETARIADO  
41.308699, -7.154047



## 4.2 – Percursos e Locais de Abastecimento

O Trail F´Liz decorre nos seguintes percursos:

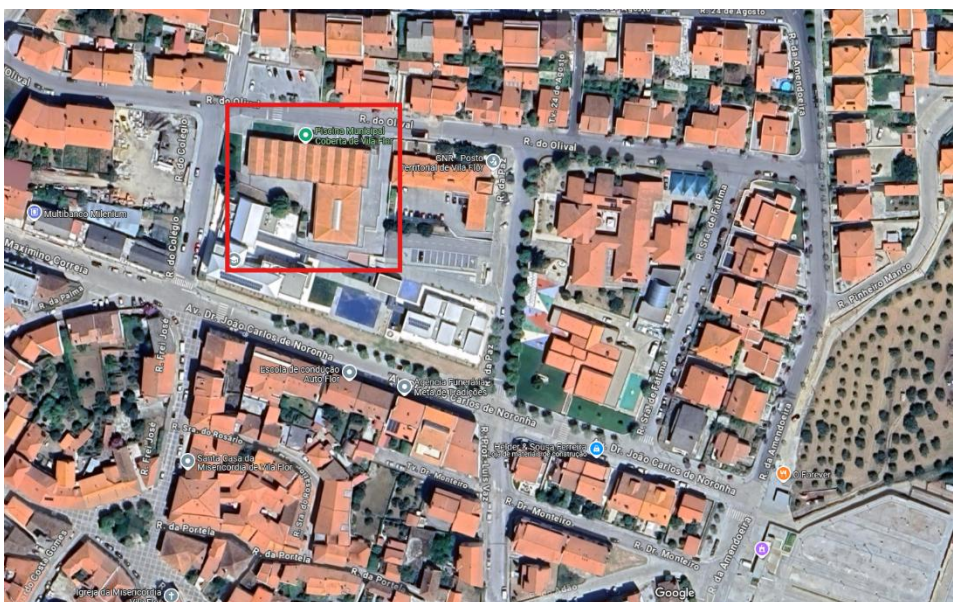
- **Trail F´Liz Curto:** a partida (09:15 h) é no Santuário Nossa Senhora dos Remédios em Vilarinho das Azenhas e a chegada é na Avenida Marechal Carmona (em frente ao Município de Vila Flor), percorrendo trilhos e caminhos das freguesias de U.F. Vila Flor e Nabo, Samões e U.F. de Vilas Boas e Vilarinho das Azenhas.
- **Trail F´Liz Longo:** a partida (09:15 h) é no Santuário Nossa Senhora dos Remédios em Vilarinho das Azenhas e a chegada é na Avenida Marechal Carmona (em frente ao Município de Vila Flor), percorrendo trilhos e caminhos das freguesias de U.F. Vila Flor e Nabo, Samões e U.F. de Vilas Boas e Vilarinho das Azenhas.

O percurso **Trail F´Liz Curto (16 km aprox)** contemplará 2 abastecimentos de sólidos e líquidos aos 7 km e 12 km.

O **Trail F´Liz Longo (24 km aprox)** contemplará 3 abastecimentos de sólidos e líquidos aos 7 km, aos 12 km e 19 km.

### 4.3 Informações Úteis

A organização vai disponibilizar os balneários das piscinas cobertas municipais aos atletas para se equiparem e para tomarem duche.



<https://maps.app.goo.gl/Dc5pQj3kXTXx3VzW9>

### 4.4 Programa / Horário

- 06h45 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais;
- 07h45 Encerramento do secretariado;
- 08H00 Transfere dos Atletas para a partida das provas
- 09h15 Partida Trail Longo e Trail Curto
- 13h45 Entrega de prémios;
- 14h00 Almoço Volante.

## 5- Tempo Limite e Metodologia de controlo de tempos

- Os atletas podem fazer a totalidade do percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de **4 horas**. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se ou continuar à sua própria responsabilidade, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança. 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.
- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos assegurado pela organização através da empresa **acorrer**. Nos postos de controlo existirá uma estação eletrónica que registará a passagem dos atletas. O dorsal dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta. A zona de partida será delimitada com barreiras metálicas. Os participantes terão, obrigatoriamente, de entrar nesta área nos locais assinalados para controlo do chip. Nenhum participante pode entrar na zona de partida sem proceder à verificação do chip. Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

## **6- Comportamento Desportivo**

Os Atletas devem:

- Cumprir integralmente o percurso da prova e não obstruir intencionalmente a progressão de outros atletas;
- Os atletas que se apresentem à chegada sem dorsal serão desclassificados;
- Recusar assistências não regulamentares;
- Cumprir as indicações da organização da prova;
- Correr com o dorsal que lhe foi atribuído no momento da inscrição, colocado no peito e visível a todo o momento;
- Respeitar os outros atletas, elementos da organização, colaboradores e equipa de ajuizamento;
- Todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até um ponto de abastecimento ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.

## 7- Classificação

### 7.1 Classificações Individuais

A classificação geral em cada género será ordenada tendo por base os tempos alcançados por cada atleta.

### 7.2 Classificação para melhor atleta do concelho

Atleta residente ou natural do concelho de Vila Flor, a terminara prova em primeiro lugar entre os atletas do concelho.

### 7.3 Categorias Etárias

| <b>Categoria</b> | <b>Ano Nascimento</b> | <b>Feminino</b> |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| Sub 20           | 2008 a 2006           |                 |
| Sénior           | 2005 a 1983           | 18 a 39         |
| Veterano 40      | 1982 a 1973           | 40 a 49         |
| Veterano 50      | 1972 a 1963           | 50 a 59         |
| Veterano 60      | 1962 e anteriores     | 60 em diante    |

## 8 - Troféus/Prémios monetários

### 8.1 - Troféus

#### Trail F´Liz Curto (16 KM aprox)

| <b>Categoria</b>          | <b>Masculinos</b>              | <b>Femininos</b>              |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>Geral</b>              | Troféus aos 3 primeiros        | Troféus às 3 primeiras        |
| <b>Todos os escalões</b>  | Troféus aos 3 primeiros        | Troféus às 3 primeiras        |
| <b>Melhor do concelho</b> | Troféu ao primeiro do concelho | Troféu à primeira do concelho |

#### Trail F´Liz Longo (24 KM aprox)

| <b>Categoria</b>          | <b>Masculinos</b>              | <b>Femininos</b>              |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>Geral</b>              | Troféus aos 3 primeiros        | Troféus às 3 primeiras        |
| <b>Todos os escalões</b>  | Troféus aos 3 primeiros        | Troféus às 3 primeiras        |
| <b>Melhor do concelho</b> | Troféu ao primeiro do concelho | Troféu à primeira do concelho |

## 8.2 Prémios Monetários

### Trail F´Liz Curto (16 KM aprox.)

| Lugar | Masculino | Feminino |
|-------|-----------|----------|
| 1º    | 200 €     | 200 €    |
| 2º    | 125 €     | 125 €    |
| 3ª    | 75 €      | 75 €     |
| 4ª    | 25 €      | 25 €     |
| 5ª    | 20 €      | 20 €     |
| 6ª    | 20 €      | 20 €     |
| 7ª    | 20 €      | 20 €     |
| 8ª    | 20 €      | 20 €     |
| 9ª    | 20 €      | 20 €     |
| 10ª   | 20 €      | 20 €     |

### Trail F´Liz Longo (24 KM aprox.)

| Lugar | Masculino | Feminino |
|-------|-----------|----------|
| 1º    | 400 €     | 400 €    |
| 2º    | 250 €     | 250 €    |
| 3ª    | 150 €     | 150 €    |
| 4ª    | 50 €      | 50 €     |
| 5ª    | 20 €      | 20 €     |
| 6ª    | 20 €      | 20 €     |
| 7ª    | 20 €      | 20 €     |
| 8ª    | 20 €      | 20 €     |
| 9ª    | 20 €      | 20 €     |
| 10ª   | 20 €      | 20 €     |

### 8.3 Prémios Monetários para atletas do concelho de Vila Flor

#### Trail F´Liz Curto (16 KM aprox.) Melhor do Concelho

| Classificação | Geral Masculinos | Geral Femininos |
|---------------|------------------|-----------------|
| 1º            | € 50             | € 50            |

#### Trail F´Liz Longo (24 KM aprox.) Melhor do Concelho

| Classificação | Geral Masculinos | Geral Femininos |
|---------------|------------------|-----------------|
| 1º            | € 50             | € 50            |

## **9 – Casos Omissos**

Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pela organização da prova, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

## **10 - Cedência dos Direitos de Imagem**

Os participantes, ao procederem à inscrição, autorizam a cedência à organização, de forma gratuita e incondicional, os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada em fotografias e filmes, que terão lugar durante a realização das provas, autorizando a sua reprodução em quaisquer peças comunicacionais de apoio.

## **11 - Termo de Responsabilidade**

1. Cada atleta, assume responsabilidade pela sua participação no evento, a qual implica a assunção de que se encontra apto para a participação.
2. Após a sua inscrição assumem que se sentem fisicamente e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em questão, não cabendo à organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e após a prova, sendo tomadas providências para uma assistência médica especializada e eficaz no decorrer da mesma.
3. Os participantes comprometem-se a seguir todas as indicações do juiz de competição e dos membros da organização responsáveis pela vigilância e policiamento ao longo do percurso.
4. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no nº 2 do art. 16º do DL 10/2009 de 12 de Janeiro.
5. A organização declina qualquer responsabilidade pelos danos que os participantes possam causar ou sofrer no decorrer da competição, provocados pelos próprios ou

6. por terceiros assim como objetos que possam transportar, como telemóveis, relógios, etc ....
7. Serão desclassificados os atletas que não cumpram integralmente o percurso determinado para o respetivo escalão e que manifeste comportamento antidesportista.

## **12 Aceitação**

A participação na prova do IV TRAIL F'LIZ implica a aceitação deste regulamento.

## **13 Recursos**

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao à organização da prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 100€ (*cem euros*) a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

## **14 - Seguro**

Os participantes Federados encontram-se seguros pela apólice respetiva subscrita no ato da filiação, os restantes encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoal subscrito pela organização de acordo com o estabelecido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.