



Data: 09 de Maio de 2026

Local: Vila Nova de Milfontes

Organização: Clube Desportivo Praia Milfontes

REGULAMENTO

O 2º Trail “Guerreiros do Mira” é um evento organizado pelo Clube Desportivo Praia Milfontes, enquadrado no Planeamento Interno de Atividades da Instituição para a promoção e desenvolvimento da prática desportiva e atividade física junto da comunidade.

1. Condições de Participação

- 1.1 O Trail “Guerreiros do Mira” está dividido em duas vertentes de oferta, uma de Trail Running (15 Km) e outra de Caminhada (8 Km), que percorrem caminhos e trilhos junto à costa, na Freguesia de Vila Nova de Milfontes.
- 1.2 A Idade mínima de participação no **Trail** é de **16 anos** enquanto na **Caminhada** não existe limite, desde que a(s) criança(s) menor(es) esteja(m) acompanhada(s) pelo(s) progenitor(es).
- 1.3 Os participantes menores deverão apresentar o Termo de Responsabilidade devidamente assinado pelo progenitor, tutor ou responsável legal.
- 1.4 Todos os participantes deverão obrigatoriamente efetuar a sua inscrição através do website www.acorrer.pt.
- 1.5 Os participantes devem aceitar e cumprir os requisitos referentes à sua condição física, nomeadamente:
 - O participante deve estar consciente das distâncias e das particularidades e dificuldades da prova.
 - O participante deve estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova.
 - O participante deve estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam.
 - O participante deve ter adquirido, capacidade real de autonomia no terreno, que permita a gestão de problemas ou situações inerentes a este tipo de provas, como enfrentar sem ajuda externa, alterações das condições climatéricas, bem como a gestão de problemas físicos decorrentes da fadiga, problemas digestivos ou pequenas lesões e capacidade de autonomia de gestão de recursos de hidratação e alimentação entre abastecimentos.



C.D. Praia Milfontes

Instituição de Utilidade Pública

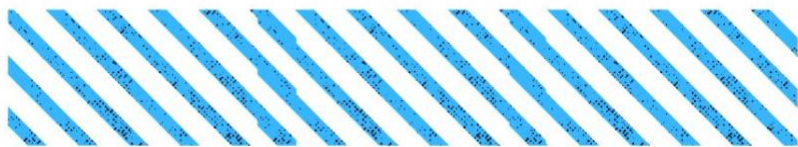
NIPC 501 850 104

Rua Dom Luis de Castro e Almeida

7645-276 Vila Nova de Milfontes

+351 912 387 232

cdpmilfontes@gmail.com



2. Inscrições

- 2.1** A Inscrição no evento pressupõe a aceitação de todas as regras estabelecidas pela Organização em regulamento e em outras indicações adicionais fornecidas até à sua integral realização.
- 2.2** As inscrições deverão ser efetuadas no site www.acorrer.pt mediante o preenchimento do formulário e o respetivo pagamento, sendo o Participante responsável pela veracidade dos dados inseridos.
- 2.3** A inscrição só é considerada efetiva após a confirmação do pagamento e a respetiva emissão do número do dorsal do Atleta.
- 2.4** Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá contactar os Serviços Administrativos do Clube Desportivo Praia Milfontes, presencialmente ou através do 912387232 ou email cdpmilfontes@gmail.com
- 2.5** O período de inscrições decorre até às **23:59H** do dia **04 de Maio de 2026**, podendo encerrar antes, se atingir o limite de inscrições definido de **300** participantes.

2.6 As taxas de inscrição são as seguintes:

- *Caminhada 8K – 10,00€*
- *Trail 15K – 15,00€*
- *Almoço – 5,00€*
- *Almoço Acompanhante – 8,00€*

2.7 Serviços e ofertas incluídas com a inscrição:

- *Seguro de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais*
- *T-Shirt Técnica alusiva ao evento*
- *Dorsal*
- *Abastecimentos líquidos e sólidos*
- *Outro material promocional*

3. Condições de cancelamento e devolução do valor da inscrição

- 3.1** O cancelamento e reembolso pode ser solicitado, única e exclusivamente, quando o participante tiver comprovadamente um impedimento que o impede de realizar a prova, desde que o mesmo esteja associado a acidente ou a doença diagnosticada após a inscrição.
- 3.2** O cancelamento deve ser solicitado para o email cdpmilfontes@gmail.com anexando o a justificação e/ou atestado médico.



C.D. Praia Milfontes

Instituição de Utilidade Pública

NIPC 501 850 104

Rua Dom Luis de Castro e Almeida

7645-276 Vila Nova de Milfontes

+351 912 387 232

cdpmilfontes@gmail.com



3.3 Não serão aceites cancelamentos por telefone.

3.4 - Se o evento for cancelado, por razões alheias à vontade da organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição. O valor ficará em crédito para nova data a definir para a realização do evento.

4. Prova

4.1 Trail - O percurso terá uma distância aproximada de 15Km, com desnível positivo a divulgar.

4.2 Caminhada - O percurso terá uma distância aproximada de 8 Km, com desnível positivo a divulgar.

4.3 Escalões de Competição – O Trail é uma prova de carácter competitivo, aberta à participação de Atletas federados e não federados, em representação individual ou de Clubes. Neste âmbito está definido classificações e prémios individuais por escalão, idade e género conforme tabela:

16 – 22 Anos	M Sub-23	F Sub-23
23 – 39 Anos	M Seniores	F Seniores
40 – 49 Anos	M40	F40
50 – 59 Anos	M50	F50
60 + Anos	M60	F60

* Para atribuição de escalão é tido em consideração a idade do praticante no final do ano civil 2026..

4.4 Tempo Limite - O evento integra duas provas de etapa única, Trail e Caminhada, ambas com 3:00H de tempo limite, sendo que o Atleta deverá informar a Organização em caso de desistência.

4.5 Metodologia de Controlo de tempos – Será utilizado um sistema de cronometragem informatizado com leitura de código de barras no dorsal, apenas na prova do Trail 15K.

4.6 Postos de Abastecimento e controlo – Ambas as provas terão disponíveis um (1) ponto de abastecimento de sólidos e líquidos.

No Trail 15K existirá pelo menos um (1) ponto de controlo. Estes pontos de controlo são de passagem obrigatória e estão em locais definidos pela organização.

4.7 Material obrigatório/verificação de material – O uso de dorsal é obrigatório, sendo de carácter recomendado, o uso de Mochila ou similar com capacidade de líquidos de pelo menos 0,5 L, apito e telemóvel operacional.

4.8 Programa/Horário

09 de Maio de 2026

- 08:00H - Abertura Secretariado – Sede Social do Clube Desportivo Praia Milfontes
- 09:00H – Partida Trail 15K – Jardim Público de Vila Nova de Milfontes
- 09:15H – Partida Caminhada 8K - Jardim Público de Vila Nova de Milfontes
- 12:00H – Previsão Cerimónia protocolar de entrega de Prémios



C.D. Praia Milfontes

Instituição de Utilidade Pública

NIPC 501 850 104

Rua Dom Luis de Castro e Almeida

7645-276 Vila Nova de Milfontes

+351 912 387 232

cdpmilfontes@gmail.com



- 13:00H – Almoço

4.9 Colocação do Dorsal – O dorsal do Atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

4.10 Conduta Desportiva

- Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo e/ou contatarem a Organização.
- Em caso de desistência durante a prova, o Atleta deverá informar de imediato a organização.
- O respeito pela natureza deverá ser constante, pelo que o Atleta deverá respeitar os trilhos e caminhos assinalados não sendo admissível qualquer comportamento que polua, altere ou destrua qualquer elemento natural.
- Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas e desrespeito para com outros Atletas ou Organização, resultará na desclassificação.

4.11 Desclassificações – A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a Prova, pelo que estão autorizados a aplicar desclassificações se forem verificadas alguma(s) das seguintes situações:

- Omissão de auxílio e assistência a outro(s) participante(s)
- Abandono da Prova sem aviso à Organização.
- Perda, partilha ou troca de dorsal com outro participante.
- Falha nos pontos de controlo.
- Intervenção sobre sinalização do percurso.
- Utilização de caminhos não previstos nem sinalizados, atalhando a distância do percurso.
- Receção de ajuda externa fora das áreas definidas para tal.
- Utilização de meio de transporte.
- Desobediência às medidas de segurança implementadas pela Organização e/ou entidades associadas ao evento.
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes.

A Direção da Prova, baseada no seu próprio julgamento, tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

4.12 Responsabilidade perante o Atleta/Participante – Os participantes inscritos no Trail Guerreiros do Mira 2026, aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente. A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

4.13 Seguro Desportivo – A Organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.



C.D. Praia Milfontes

Instituição de Utilidade Pública

NIPC 501 850 104

Rua Dom Luis de Castro e Almeida

7645-276 Vila Nova de Milfontes

+351 912 387 232

cdpmilfontes@gmail.com



5. Classificações e Prémios

5.1 Data, local e hora da entrega de prémios – A cerimónia protocolar de entrega de prémios será no dia 09 de Maio de 2026, pelas 12:00H na Sede Social do Clube Desportivo Praia Milfontes.

5.2 Prémios Trail – Para a prova de carácter competitivo, haverá uma classificação individual (Masculino e Feminino) pelos escalões definidos e coletiva por equipa. A Prova será ganha pelos concorrentes que realizarem a totalidade do percurso no menor tempo. Serão premiados os três (3) melhores tempos da geral, os três (3) melhores tempos por categoria e as três (3) melhores Equipas classificadas. A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta, considerando a soma dos lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão ou género. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação.

Exemplo: Equipa A = 5º + 6º + 7º + 8º = 26 pontos – 1º lugar
Equipas B = 3º + 4º + 10º + 12º = 29 pontos – 2º lugar
Equipas C = 1º + 2º + 9º + 17º = 29 pontos – 3º lugar

5.3 Prémios Caminhada – Participante mais novo e participante mais velho a terminar o percurso.

5.4 Prémio Conjunto das 2 provas (Trail e Caminhada) – Prémio para a equipa com mais Atletas efetivamente Inscritos nas duas provas.

6. Outros

6.1 Direitos de Imagem e Publicidade – A Entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração de imagem do 2º Trail Guerreiros do Mira e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

6.2 Proteção de Dados – Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa acorrer.pt para efeitos exclusivos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando email para cdpmilfontes@gmail.com

6.3 Casos omissos – A Organização é soberana na decisão e resolução de qualquer assunto(s) relacionado com o Evento e que não seja objeto de regulamentação.

7. Contatos Organização

cdpmilfontes@gmail.com | + 351 912 387 232



C.D. Praia Milfontes

Instituição de Utilidade Pública

NIPC 501 850 104

Rua Dom Luis de Castro e Almeida

7645-276 Vila Nova de Milfontes

+351 912 387 232

cdpmilfontes@gmail.com



2º TRAIL
GAMINHADA
GUERREIROS
DO MIRA
CD Praia Milfontes



CD Praia Milfontes

Instituição de Utilidade Pública

NIPC 501 850 104

Rua Dom Luis de Castro e Almeida

7645-276 Vila Nova de Milfontes

+351 912 387 232

cdpmilfontes@gmail.com