



Regulamento

8º Trail nos Trilhos do Dão

1 – ORGANIZAÇÃO

Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo.

2 – APRESENTAÇÃO

Promover a atividade física e o turismo na Freguesia de S. João de Lourosa é um dos nossos objetivos, dando a conhecer todo o património histórico, cultural e ambiental da nossa região.

O evento, a realizar no dia 14 de junho de 2026, será composto por dois percursos:

Trail – 15 quilómetros;

Caminhada – 8 quilómetros.

3 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1 – Idade de participação nas provas:

No Trail podem inscrever-se, maiores de 18 anos à data do evento;

Na caminhada não haverá restrições quanto à idade, no entanto na caminhada os menores participam sob total responsabilidade do seu responsável legal, sendo obrigatório por questões de seguro enviar um email para acrlourosadebaixo@hotmail.com, com os dados do menor (Nome, Nº de CC e Responsável).

3.2 – Condições físicas para participação nas provas:

O grau de dificuldade é MÉDIO/ELEVADO, sendo que todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma.

3.3 – Regularização da inscrição:

O processo de inscrição no TRAIL é feito através de formulário específico, disponível no site <https://www.acorrer.pt/eventos> e é válido apenas após a concretização do pagamento





através de referência multibanco, paypal ou visa, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.

A inscrição no Trail implica a aceitação do presente regulamento.

A inscrição na Caminhada pode ser efetuada no site <https://www.acorrer.pt/eventos> ou diretamente na Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo.

3.4 – Prazos e Taxas de inscrições:

- Trail de 15 km – 9€
- Caminhada 8 km – 8€
- T shirt do evento-3€ (opcional)

As inscrições encerram no dia 7 de junho de 2026, ou quando atingido o número de participantes que a organização entenda como limite – 500 participantes.

Se os participantes no evento pretenderem almoço, acresce o valor de 7 euros ao valor da inscrição.

Os acompanhantes dos participantes para almoçar devem efetuar o pagamento de 10 euros.

3.5 – Material incluído na inscrição (Kit do atleta) Trail:

- Dorsal com o número do atleta
- Medalha Finisher
- T’shirt do evento (opcional mediante o pagamento da mesma)
- Seguro da prova
- Outros brindes e ofertas

A organização coloca ainda á disposição dos atletas

- Abastecimentos de sólidos e líquidos
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuarem prova
- Abastecimento na chegada
- Acesso a balneário no final da prova





3.6 – Colocação de dorsal:

O dorsal (obrigatório para o Trail) é pessoal e intransmissível e tem o número do atleta. Deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito, com a parte de baixo solta com o objetivo de registo do controlo.

Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem e substituído o dorsal.

Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e ou passagem.

3.7 – Possibilidade de ajuda externa:

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento.

3.8 – Cancelamento da inscrição:

A inscrição de um participante pode ser cancelada mediante pedido apresentado por escrito pelo próprio até dia 24 de maio, com direito à devolução de 50% do valor da inscrição, ou até dia 31 de maio de 2026, com devolução de 25% do valor da inscrição.

3.9 – Devolução do valor da inscrição:

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição depois do fecho das inscrições, e por adiamento da prova por motivos alheios à organização.

4 – SECRETARIADO

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do secretariado, podendo ser solicitado pela organização o cartão de cidadão e vistoria ao material obrigatório.

5 - PROGRAMA

Sexta-feira, 12 de junho de 2026





19:00h - Abertura do secretariado na sede da Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo onde será o local de partida

23:00h – Encerramento do secretariado

Sábado, 13 de junho de 2026

14:00h - Abertura do secretariado na sede da Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo onde será o local de partida

18:00h – Encerramento do secretariado

Domingo, 14 de junho de 2025

07:30h – Abertura do secretariado

09:00h – Encerramento do secretariado

09:30h – Partida para todos os percursos

11:00h – Chegada prevista do 1º atleta

13:00h – Entrega de lembranças

A organização, reserva-se no direito da alteração do programa por motivos que advenham do decorrer do evento.

6 – PROVA

6.1 – Percurso:

Todos os percursos são marcados de acordo com as setas, fitas e ou indicação específica, de modo que sejam de fácil identificação para o atleta.

6.2 – Distâncias, Categorias e Altimetrias:

O evento é composto pelos percursos:

- Trail 15 km
- Caminhada 8 km

6.3 – Sistema de controlo de tempos:

6.3.1 - Os participantes devem estar preparados com pelo menos meia hora de antecedência do horário da partida e devidamente equipados.





6.3.2 - Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos.

6.4 – Material obrigatório:

O material obrigatório para todos os participantes é o peitoral/dorsal visível, telemóvel, e reserva para líquidos.

O material opcional para todos os atletas é o copo de hidratação e outro material que o atleta achar necessário para a realização da prova.

A organização, em função das condições meteorológicas, pode exigir previamente o uso de determinado equipamento específico obrigatório para além do indicado;

Os atletas que não se façam acompanhar do material obrigatório durante a prova, podem ser penalizados, sendo da responsabilidade dos atletas qualquer incidente por falta do mesmo.

6.5 – Tempo limite:

O tempo limite da execução é de 4 horas para o trail e 3 horas para a caminhada. Todos os participantes que não cumpram os tempos limites da chegada podem ser desclassificados.

Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos e poderá também ser usado controlo manual.

6.6 – Posto de controlo e abastecimentos:

Os postos de abastecimentos funcionaram em simultâneo como controlo de tempos, e para além dos mencionados, haverão também postos de controlo aleatórios.

6.7 – Segurança:

O evento realiza-se independentemente das condições climáticas do dia do evento, podendo a organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que entenda estar em risco a integridade física dos participantes

Nas passagens em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal durante os percursos os atletas devem se responsáveis, cumprir as normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar e, zelar pela sua segurança e integridade física.





Haverá dois postos de apoio médico aos participantes, estando um localizado na chegada e outro durante o percurso

O peitoral/dorsal incluirá o número de contacto de emergência.

6.8 – Seguro:

6.8.1 - Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização, com uma franquia de 100 euros.

6.8.2 - As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o decreto-lei nº 10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes.

Todas as ocorrências devem ser comunicadas, obrigatoriamente, de imediato para o n.º 965353169, indicando o n.º do dorsal, nome e descrição do acontecimento, devendo ser depois enviado email acrlourosadebaixo@hotmail.com até as 16 horas do dia 14 de junho de 2026, com os dados e descrição acima mencionados.

7 – LEMBRANÇAS, CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

7.1 – Prémios:

Lembranças do Trail: serão atribuídas lembranças aos 3 primeiros classificados da geral M/F, 3 primeiros classificados de cada escalão M/F.

7.2 – Sistema de classificação e pontuação:

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. Considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro de 2026.

- M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos;
- M Elites e F Elites – 23 a 39 anos;
- M Masters A e F Masters A – 40 a 54 anos;
- M Masters B e F Masters B – mais de 55 anos

7.3 – Penalizações e reclamações:

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada, por escrito, até às 16h00 do dia





do evento, para que permita ser analisada pela organização e produzir efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou sugestões podem ser dirigidas à organização da prova através do email acrlourosadebaixo@hotmail.com.

Os participantes podem ainda apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de dois dias após a sua afixação, mediante um pagamento de 10,00 €. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

8 – ANPC – AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL

Qualquer impedimento pela ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil para a realização do evento na data prevista por condições de segurança, a organização reserva-se ao direito de marcar uma nova data, em que reúna total e inequívoca segurança para os participantes.

9 – PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições.

Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para acrlourosadebaixo@hotmail.com.

10 – OMISSÕES

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento, sendo estas comunicadas previamente no site do evento.





11 – INFORMAÇÕES E CONTATOS

Redes Sociais:

Facebook: Comissão Lourosa de Baixo

Email: acrlourosadebaixo@hotmail.com

Contactos: 965353169 e 926249261

Coordenadas da partida: 40°36'51.7"N 7°53'49.9"W; 40.614366, -7.897197

