



# CAMINHADA E TRAIL “A Pérola da Zebreira”

## Macieira | Sernancelhe

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO

- A Caminhada e Trail “A Pérola da Zebreira” são organizados pela União de Freguesias de Ferreirim e Macieira, Câmara Municipal de Sernancelhe e Comissão de Festas de Macieira, no dia 31 de maio de 2026, na freguesia de Macieira.

- Este evento não tem cariz competitivo, e tem como objetivo promover a prática da atividade física em meio natural, dando a conhecer os lugares e costumes da freguesia de Macieira.

Deste modo, não haverá registo de ordem de chegada nem dos tempos dos participantes, apenas será atribuída uma lembrança como forma de agradecimento pela participação.

- A concentração será junto ao largo das festas de Macieira, local onde funcionará parte da logística associada ao evento, nomeadamente secretariado, aquecimento, partida e chegada.

- **Na ausência de balneários para os banhos a Organização disponibiliza as instalações da Piscina Municipal de Sernancelhe, a 14 km do local do evento, o Centro Náutico da Vila da Ponte, com apenas 2 duchas masculinos e 2 femininos, a 9 km ou um balneário masculino no Polidesportivo de Ferreirim, a 6 km.**

### 2. PARTICIPANTES

- Podem participar pessoas de ambos os sexos, dos 5 aos 80 anos, cuja condição física permita realizar os percursos a correr ou a caminhar.

- A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente regulamento.

- Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.



## CAMINHADA E TRAIL “A Pérola da Zebreira” Macieira | Sernancelhe

### 3. INSCRIÇÕES/ INFORMAÇÕES

- **Participantes na Caminhada / Cãominhada** - Inclui: seguro desportivo, abastecimento e banho quente.

- Inscrição **Caminhada / Cãominhada**:

- sem almoço - 5€
- com almoço - 10€

- Inscrição **Caminhada / Cãominhada até aos 12 anos**:

- sem almoço - Gratuita
- com almoço - 5€

- **Participantes no Mini Trail e Trail** - Inclui: dorsal, medalha finisher, seguro desportivo, abastecimento e banho quente.

- Inscrição **Mini Trail e Trail**:

- sem almoço - 5€
- com almoço - 10

- **Almoço acompanhante – 10€**

- Para participar é imprescindível que esteja inscrito oficialmente.

- Todos os participantes devem ler o regulamento. O mesmo encontra-se disponível em <https://acorrer.pt>

- Os participantes, antes de se inscreverem, devem ter a noção da dificuldade dos percursos e inscreverem-se naquele que mais se adapta à sua condição física.

- Aos participantes menores de idade ( $\leq 18$  anos) é exigida a assinatura do termo de responsabilidade aos pais, encarregado de educação, de forma a autorizar a sua participação (ver anexo1).

- As inscrições podem ser feitas online em: <https://acorrer.pt> no seguinte período:

- até 24 de maio de 2026 com direito a dorsal e medalha.

- **Terminados estes períodos só poderão inscrever-se no dia do evento, sem direito a dorsal e medalha.**

- Os dorsais para o Trail e as lembranças serão entregues no dia do evento no secretariado.



## CAMINHADA E TRAIL “A Pérola da Zebreira” Macieira | Sernancelhe

### 4.SEGURO DESPORTIVO

- A Organização do evento assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais. No entanto é da responsabilidade dos sinistrados o pagamento das taxas de tratamento. Assim todos os participantes que se desloquem ao Hospital devem fazer o pagamento dos tratamentos, devendo depois e sob sua responsabilidade apresentar as despesas de tratamento à Companhia Seguradora, de forma a serem ressarcidos dos valores pagos.
- As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, aplicável a todos os participantes dos 5 aos 80 anos. Qualquer acidente que ocorra durante a execução do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Este seguro cobre os riscos resultantes de acidentes sofridos durante a atividade. Atendendo à natureza do evento deverão os participantes estar conscientes dos riscos inerentes ao mesmo.
- Todas as ocorrências devem ser comunicadas à Organização após o final do evento, ou para o e-mail [desporto@cm-sernancelhe.pt](mailto:desporto@cm-sernancelhe.pt) até às 15h00 do dia em que realizou a Caminhada e o Trail.

### 5.DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento das inscrições, por adiamento da prova por motivos alheios á organização.

### 6.PERCURSOS

- Os percursos decorrerão pelos trilhos e caminhos rurais da freguesia de Macieira.
- Algumas partes do percurso serão percorridas por caminhos públicos e estradas municipais, estando os mesmos abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.
- O evento será composto pelos seguintes percursos:

**Caminhada 7 Km aprox.** – percurso acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física.

**Mini Trail 7 km aprox.** - percurso com dificuldade média, exige alguma preparação física.

**Trail Curto 13 km aprox.** - percurso com dificuldade média/alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso.



## CAMINHADA E TRAIL “A Pérola da Zebreira” Macieira | Sernancelhe

- Durante os três percursos existirão pontos de abastecimento sólidos e líquidos.
- Os atletas devem respeitar os membros da organização, devendo avisá-los caso queiram desistir durante o percurso.
- No Trail os participantes deverão evitar andar sozinhos.
- O percurso será totalmente marcado com fitas e setas.
- Existirão viaturas de apoio nos percursos como forma de colmatar algum problema que possa ocorrer com os participantes.

### 7. SEGURANÇA

- Serão disponibilizados os números de contactos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização.
- Em determinados pontos do percurso, estarão elementos identificados da organização, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário a marcação, perigo do percurso e socorrerem algum eventual acidentado.
- A prova terá o apoio de uma viatura todo-o-terreno, que reagirá rapidamente a qualquer situação de acidente.
- Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Sernancelhe, que prestará assistência em caso de necessidade.
- **Recomendamos o uso de vestuário e calçado apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com água, boné e telemóvel.**

### 8. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

- O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.



# CAMINHADA E TRAIL “A Pérola da Zebreira”

## Macieira | Sernancelhe

### 9.PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo – 31 de maio**

**07h30** - Abertura do Secretariado

**08h45** - Aquecimento

**09h00** - Partida do Trail e Caminhada

**13h00** - Almoço

### 10.DÚVIDAS E OMISSÕES

- Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Organização.
- Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.



# CAMINHADA E TRAIL “A Pérola da Zebreira” Macieira | Sernancelhe

## ANEXO 1

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Nome do participante: \_\_\_\_\_ Dorsal N° \_\_\_\_\_

Tomei conhecimento do Regulamento da Caminhada e Trail 2026 (*A Pérola da Zebreira*)

Declaro estar de acordo com o regulamento, não possuir quaisquer contraindicações para a realização da Caminhada e Trail “*A Pérola da Zebreira*”.

Autorizo ainda o uso de imagens para fins publicitários.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_ / \_\_\_ / 2026

**Os menores de 18 anos que participarem no evento deverão solicitar a assinatura dos Pais ou Encarregado de Educação.**

Eu, \_\_\_\_\_, Pai/Mãe, Encarregado de Educação pelo educando \_\_\_\_\_, declaro estar de acordo com o regulamento, e que o meu educando não possui quaisquer contraindicações para a realização da Caminhada e Trail “*A Pérola da Zebreira*”.

Autorizo ainda o uso de imagens para fins publicitários.

Assinatura do Pai/Mãe ou E. de Educação: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_ / \_\_\_ / 2026