

*Searas de trigo louro
Que o sol fecunda e aquece.
Cada aldeia é um tesouro,
Quem as viu, nunca se esquece.*

(Manuel Parente Trindade)

REGULAMENTO

5º TRAIL ENTRE O RIO E A ALDEIA

1. Prova

1.1. Apresentação da prova / Organização

- O 5º Trail Entre o Rio e a Aldeia será realizado nos dias 6 de junho de 2026 e é um evento organizado pela Associação em Honra de Santo Amador, com o apoio de vários parceiros institucionais e privados.

1.2. Programa / Horário

Dia 5 de junho

19:00h – Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador 38.137377, -7.309484 (Local da Partida).

Dia 6 de junho

6:00h – Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador 38.137377, -7.309484 (Local da Partida).

Todos os participantes deverão levantar o dorsal até 15 minutos antes do início da prova.

07:00h -Partida do Ultra (40 Km).

08:00h - Partida do Trail (25 Km).

08:15h - Partida do Sprint (16 Km).

08:30h - Partida do Mini Trail – Correr ou Caminhar (10 km).

08:35h - Partida da Caminhada Leve (7 Km).

14:00h - Início da entrega de prémios (a partir da hora indicada dar-se-á início à cerimónia consoante o fecho de cada pódio).

13:00h - Será servido o Almoço na Praça Dona Maria Gertrudes Pires.

1.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- A informação do perfil altimétrico será disponibilizada na semana antecedente à prova na página de Facebook da Associação em Honra de Santo Amador (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100084852816980>).

- O percurso será sinalizado através de fitas. Para além destas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.

- Existirão membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano ou dúvida (separações de provas, passagens de estrada, etc).

- Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

1.4. Tempo limite

- Todos os participantes têm 4h30 de tempo limite para terminar o percurso em que estão inscritos, à exceção do Ultra que terá 7 horas.

- 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.

- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo – reserva-se à organização o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

- Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

1.5. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa **ACORRER**, sendo as mesmas publicadas no site do evento, bem como na plataforma da **ACORRER**.

- Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 30 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

1.6. Postos de controlo

- Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

- Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.

- Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

1.7. Locais dos abastecimentos

Abastecimentos:

- Ultra 4 (quatro)
- Trail 3 (três)
- Sprint 2 (dois)
- Mini Trail e Caminhada 1 (um)

- Informação acerca de distâncias de PA's, alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada na página do Facebook da Associação em Honra de Santo Amador <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084852816980>

- **A organização não fornecerá copos nas assistências**, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon, camelback, etc.

1.8. Material recomendado para Ultra, Trail e Sprint

- Telemóvel – funcional (obrigatório no Ultra, Trail e Sprint)
- Apito
- Reservatório para líquidos - capacidade 1L – obrigatório no Ultra, Trail e Sprint)
- Boné

1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

- Todos os atletas terão de cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões nos troços rodoviários, pois não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível.

1.10. Penalizações/ desclassificações

Incumprimento	Penalização
Não complete o percurso estipulado	Desclassificação
Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite de prova	Desclassificação
Ignorar as indicações da organização ou conduta antidesportiva	Desclassificação
Alterar o dorsal ou participar com o dorsal de outro atleta	Desclassificação

1.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, ou motivo comprovado de doença do atleta.

1.12. Seguro desportivo

- A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta.

- Será disponibilizada as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

2. Condições gerais de participação

2.1. Idade de participação

Prova	Distância	Participação permitida a partir de*	Classificação Escalões	Classificação Geral
Ultra	40 Km	18 anos	SIM	SIM
Trail	25 km	18 anos	SIM	SIM
Sprint	16 Km	18 anos	SIM	SIM
Mini Trail	10 km	18 anos	NÃO	SIM
Caminhada	7 Km	Sem restrições	N / A	N / A

*** A idade a ter em conta será a que o participante terá em 31 de outubro de 2026, os menores poderão participar na caminhada (com termo de responsabilidade assinado pelo representante legal)**

2.2. Condições físicas

- Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar preparado física e mentalmente de forma adequada.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

3. Possibilidade ajuda externa

- Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, desde que não cause interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização.
- Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

4. Colocação dorsal

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito, sendo proibida a sua colocação em mochilas. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

5. Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso **exige-se** que não abandonem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

6. Inscrições

6.1. Processo inscrição

- As inscrições serão efetuadas online através da plataforma de eventos do nosso parceiro **ACORRER**,

- Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: entrorioealdeia@gmail.com.

- Para todas as inscrições serão geradas referências automáticas de Multibanco, não sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento tendo, no entanto, as mesmas um tempo limitado para pagamento, sob pena de serem inativadas.

- O processo de inscrições termina no dia 2 de junho de 2026.

6.2. Valores e condições de inscrição

Prova	Valor
ULTRA 40 Km	25 €
TRAIL 25 Km	20 €
SPRINT 16 Km	18 €
MINI TRAIL 10 KM	15 €
CAMINHADA FOFINHA 7 Km	14 €

6.3. INSCRIÇÃO INCLUI ALMOÇO, Dorsal, Seguro, Camisola E OUTRAS OFERTAS DE PATROCINADORES

6.4. Serviços disponibilizados

- Balneários
- Serviço de Bar
- Solo duro

7. Secretariado da prova/ horários e locais

Dia 5 de junho

19:00h -Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador (Local da Partida).

Dia 6 de junho

06:00h -Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador (Local da Partida).

8. Categorias e Prémios

8.1. Definição das categorias etárias/sexo individuais

ULTRA/TRAIL/SPRINT

MASCULINO	FEMININO
M Seniores – até 39 anos	F Seniores – até 39 anos
M 40 – 40 a 49 anos	F 40 – 40 a 49 anos

M 50 – 50 a 59 anos	F 50 – 50 a 59 anos
M 60 – mais de 60 anos	F 60 – mais de 60 anos

MINI TRAIL

Classificação Geral (Masculinos e Femininos)

CAMINHADA

Sem Classificação

8.2. Classificação por equipas (Ultra, Trail e Sprint)

- A classificação coletiva determina-se da seguinte forma: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva. Seguidamente organizam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior.

- Exemplo:

- Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$ lugar
- Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$ lugar
- Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$ lugar

8.3. Prémios

- Lembrança à equipa com mais elementos inscritos;
- Prémio às três equipas melhor classificadas do Ultra, Trail e Sprint.
- Prémio aos 3 primeiros classificados da geral Masculinos e Femininos do Ultra, Trail, Sprint e Mini Trail;
- Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Ultra, Trail e Sprint.

9. Marcação do Percurso

- A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.
- Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em passagens de estradas e outros locais.
- Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

- No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

10. Alteração de dados de inscrição

- O atleta ao inscrever-se numa distância só poderá efetuar a troca para outra distância até ao dia do fecho das inscrições devendo contactar para o efeito a plataforma o mail geral@acorrer.pt

11. Imagem e Marketing

- Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

12. Casos Omissos

- Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas.