

REGULAMENTO OFICIAL

TRAIL DO PAIMOURO 2026

1. ORGANIZAÇÃO

O evento "Trail do Paimouro" é organizado pela Associação Desportiva e Cultural Anti Social Social Run Club, com o apoio da Junta de Freguesia de Canas de Senhorim e da Câmara Municipal de Nelas.

A prova realiza-se no dia **03 de outubro de 2026**, em Canas de Senhorim, concelho de Nelas.

2. PROVAS

O evento é constituído pelas seguintes distâncias:

Trail Longo (TL)

- Distância aproximada: 26 km
- Desnível positivo: 1000 D+

Trail Curto (TC)

- Distância aproximada: 16 km
- Desnível positivo: 600 D+

Caminhada (CAM)

- Distância aproximada: 10 km
- Não competitivo

Caminhada Lúdica

- Distância aproximada: 8 km
 - Participação livre e sem classificação
-

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1 Idade mínima de participação

- Trail Longo – mínimo 18 anos
- Trail Curto – mínimo 16 anos

- Caminhada – mínimo 12 anos

Os participantes menores de 18 anos deverão apresentar termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.

3.2 Inscrições

A inscrição implica a aceitação integral do presente regulamento.

As inscrições serão efetuadas através da plataforma:

- www.acorrer.pt

A organização reserva-se o direito de encerrar as inscrições antes da data limite caso seja atingido o número máximo de participantes.

4. PREÇOS E FASES DE INSCRIÇÃO

1ª Fase – Termina 01/08/2026

- Caminhada – 10€
- Trail Curto – 14€
- Trail Longo – 17€
- Almoço – 5€
- Almoço acompanhante – 7€

2ª Fase 02/08/2026 – 01/09/2026

- Caminhada – 12€
- Trail Curto – 16€
- Trail Longo – 19€
- Almoço – 5€
- Almoço acompanhante – 7€

3ª Fase 02/09/2026 – 29/09/2026

- Caminhada – 15€
- Trail Curto – 19€
- Trail Longo – 22€

- Almoço – 5€
- Almoço acompanhante – 7€

A inscrição inclui:

- Seguro desportivo
- Dorsal
- Medalha finisher
- T-shirt alusiva à prova
- Abastecimentos
- Banhos
- Assistência médica
- Brindes

5. ESCALÕES

Escalões Masculinos e Femininos

- Sub-23 – 18 a 22 anos
- Seniores – 23 a 39 anos
- Veteranos VET1 – 40 a 49 anos
- Veteranos VET2 – 50 a 59 anos
- Veteranos M60 – 60 a 70 anos (ou mais anos)

Para efeitos de classificação será considerada a idade do atleta a 31 de dezembro de 2026.

A caminhada não possui classificação competitiva.

6. PERCURSO

Os percursos decorrem maioritariamente em trilhos, caminhos rurais, zonas florestais e estradas secundárias.

Todo o percurso estará devidamente marcado com:

- Fitas sinalizadoras

- Placas direcionais
- Marcação complementar

Os atletas deverão respeitar integralmente o percurso oficial.

O incumprimento do percurso implica desclassificação.

7. ABASTECIMENTOS

Existirão postos de abastecimento líquidos e sólidos ao longo dos percursos.

A localização dos abastecimentos será divulgada previamente pela organização.

Recomenda-se que cada atleta transporte reserva líquida suficiente entre abastecimentos.

8. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Todos os participantes deverão transportar durante a prova:

- Telemóvel operacional
- Reservatório de água
- Manta térmica
- Apito
- Documento de identificação

A organização poderá verificar o material obrigatório em qualquer momento da prova.

9. TEMPOS LIMITE

- Trail Longo – 6 horas
- Trail Curto – 4 horas
- Caminhada – 4 horas

A organização poderá impedir a continuação em prova aos atletas que ultrapassem os tempos definidos.

10. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá classificações:

- Geral Masculina
- Geral Feminina
- Escalões Masculinos
- Escalões Femininos
- Equipas

Serão atribuídos prémios monetários aos três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Serão igualmente atribuídos prémios aos vencedores de cada escalão.

11. SEGURANÇA

A organização assegurará:

- Assistência médica
- Equipas de apoio no percurso
- Seguro desportivo conforme legislação em vigor

A participação é voluntária, sendo cada atleta responsável pela sua condição física.

12. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O evento decorre em ambiente natural.

É expressamente proibido:

- Deitar lixo no percurso
- Danificar flora ou fauna
- Abandonar material fora das zonas apropriadas

O incumprimento destas regras poderá resultar em desclassificação.

13. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

Serão motivos de penalização ou desclassificação:

- Falta de material obrigatório
 - Incumprimento do percurso oficial
 - Conduta antidesportiva
 - Ajuda externa irregular
 - Desrespeito pelas indicações da organização
-

14. CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de cancelar, alterar ou suspender o evento por motivos de:

- Segurança
- Condições climatéricas extremas
- Catástrofes naturais
- Outras situações de força maior

Nestes casos, não haverá obrigatoriedade de devolução do valor das inscrições.

15. DIREITOS DE IMAGEM

Ao efetuar a inscrição, o participante autoriza a utilização da sua imagem em fotografias, vídeos e outros suportes promocionais relacionados com o evento.

16. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela organização, de acordo com os regulamentos da ATRP e da Federação Portuguesa de Atletismo.

CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO

Associação Desportiva e Cultural Anti Social Social Run Club

E-mail: assrccanasdesenhorim@gmail.com

Telefone: 967643138

Regulamento elaborado segundo as normas gerais habitualmente aplicadas em eventos certificados pela ATRP.

Base regulamentar consultada em [ATRP – Regulamento Geral de Competições e ATRP Oficial](#).