



REGULAMENTO

2ª PROVA DE RESISTÊNCIA

TERRANTÊZ TRAIL TEAM

29 de agosto de 2026 • Minde



1. A PROVA

1.1. Apresentação da prova

Esta prova designada de “2ª Prova de Resistência Terrantêz Trail Team” terá uma duração de 3 horas e é organizada pela equipa de Trail running “Terrantêz Trail Team”, representando a secção “Natura Minde” da Casa do Povo de Minde.

A prova irá desenrolar-se no Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros, mais designadamente, no polje de Minde/Mira de Aire, onde será garantida sombra em todo o percurso e uma paisagem fantástica para os participantes e todos os acompanhantes que os queiram acompanhar durante a prova e respectiva festa.

1.2. Partida e Chegada

A partida e a chegada da prova serão no polje de Minde/Mira de Aire.

29 de agosto 2026 – 17h – 20h

1.3. Programa / horário

29 de agosto de 2026:

13:30 h. - Abertura do secretariado

16:30 h. - Encerramento do secretariado

16:45 h. – Aquecimento e briefing da corrida

17:00 h – Partida da Prova

20:00 h – Fim da Prova

21:00 h – Abertura de Jantar (Pavilhão Ana Sonça)

21:30 h – Entrega dos Prémios (Pavilhão Ana Sonça)



1.4. Descrição do percurso

A prova de resistência de 3 horas será percorrida em piso misto (asfalto, terra batida e trilhos) nos trilhos do polje Minde/Mira de Aire, pertencente ao parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros. O percurso será sinalizado por setas/fitas refletoras, terá uma distância de 3,5 km e um grau de dificuldade fácil.

1.5. Tempo limite – 3 horas

A prova de resistência terá a duração de 3 horas, contando para a classificação geral individual e por duplas, o número de voltas durante esse período. No caso de se verificar o mesmo número voltas, contará a ordem de chegada da última volta.

1.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempo é efetuado por chip.

1.7. Postos de controlo da Prova de Resistência

Durante a prova haverá 1 posto de controlo. É imperativo que todos os participantes tenham o dorsal visível, sob a pena de desqualificação. Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos marcados pela organização.

1.8. Locais de abastecimento da corrida

A organização irá providenciar 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos, junto à meta.

1.9. Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário.

As ruas dentro da malha urbana serão fechadas pela organização durante a realização da prova.



1.10. Penalizações ou desclassificações

Será penalizado e desclassificado todo aquele que:

- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- b) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- c) Alteração do dorsal (desclassificação)
- d) Ignore as indicações da organização (penalizado em 1 hora)
- e) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- f) Não passe pelos postos de controlo (desclassificado)
- g) Nas duplas, o atleta que não completar no mínimo uma volta completa (desclassificado)

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 Idade mínima de participação

A prova é aberta a todo o público em geral com idade igual ou superior a 16 anos, que apresente boa saúde para a prática desportiva. Para participar nesta prova aconselha-se que todos os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos. Não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.



2.2. Inscrição

Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da inscrição até ao dia 23 de agosto de 2026. A participação na prova de resistência de 3 horas, implica a aceitação deste regulamento e das normas do organizador.

2.3. Ajuda externa

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento.

A ajuda externa entende-se por assistência ao mesmo, quer seja no auxílio de alimentação, casos de emergência ou situações similares. A ajuda externa nunca poderá ser confundida com ajudar no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

2.4. Colocação de dorsal

Cada participante da corrida de prova de resistência, deve colocar o seu dorsal de participação na parte da frente da camisola, para que esteja sempre visível. Os atletas que no decorrer da prova não tenham o respectivo dorsal visível incorrem em risco de desclassificação.

2.5. Troca do Chip

Haverá um local sinalizado junto à meta para a troca de Chip. As duplas masculinas, femininas e mistas deverão fazer a troca de chip com colega que vai iniciar a volta. Este é apenas transmissível entre os atletas que compõem a dupla. A não devolução do chip, implica o pagamento de 40€.



2.6. Voltas a realizar pelas Duplas

Nas duplas masculinas, femininas e mistas, cada atleta que constitui a dupla terá de realizar no mínimo uma volta completa.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Procedimento das inscrições

(Ainda a definir)

Inscrições limitadas a 200 atletas.

3.2. Valores da inscrição Corrida e Caminhada

Até ao dia 31 de julho:

18€ (individuais masculinos e femininos)

18€ (duplas masculinas, femininos e mistos)

12€ (Caminhada: individuais masculinos e femininos)

De 1 de Agosto até ao dia 23 de agosto de 2026:

22€ (individuais masculinos e femininos)

22€ (duplas masculinas, femininos e mistos)

12€ (Caminhada: individuais masculinos e femininos)

As inscrições encerram a dia 23 de agosto de 2026.

3.3. Ofertas incluídas com inscrição na corrida

- Brindes e outras lembranças que a organização possa vir a angariar
- Abastecimentos sólidos e líquidos durante a prova
- Banhos Quentes (Pavilhão Gimnodesportivo Minde)
- Seguro de acidentes pessoal



-Seguro de responsabilidade civil

- Refeição pós-prova

4. SEGURANÇA

4.1. Material Obrigatório

Todos os atletas terão de ter luz frontal.

4.2. Seguro desportivo

Todos os atletas da prova de corrida, terão seguro de acidentes pessoal de acordo com a lei vigente e seguro de responsabilidade civil garantidos pela organização.

A prova irá decorrer em estrada e em terra batida num circuito fechado.

TODOS OS PARTICIPANTES SÃO TAMBÉM RESPONSÁVEIS PELA SUA SEGURANÇA.

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar a penalização dos participantes e em casos limites a sua desclassificação.

As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infracção.

5. CATEGORIAS E PRÉMIOS

5.1. Definição de Classificações

Classificação Geral Individual Masculina (3 primeiros lugares)

Classificação Geral Individual Feminina (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Masculina Sub23 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Feminina Sub23 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Masculina Sénior 23-39 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Feminina Sénior 23-39 (3 primeiros lugares)



Classificação Individual Masculina 40-49 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Feminina 40-49 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Masculina 50-59 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Feminina 50-59 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Masculina +60 (3 primeiros lugares)

Classificação Individual Feminina+60 (3 primeiros lugares)

Classificação Geral Duplas Masculinas (3 primeiros lugares)

Classificação Geral Duplas Feminina (3 primeiros lugares)

Classificação Geral Duplas Mista (3 Primeiros lugares)

5.2. Prémio para a volta mais rápida

O atleta que completar a volta do percurso em menor tempo, terá um prémio reservado pela organização.

5.3. Cerimónias protocolares

A entrega dos prémios, juntamente com o jantar dos atletas, será efetuado no Pavilhão Ana Sonça, em Minde. Os prémios só serão entregues aos concorrentes que se apresentem pessoalmente. Assim sendo, os primeiros classificados individuais masculinos e femininos e as duplas masculina, feminina e mista deverão estar presentes na cerimónia da entrega de prémios e respeitar todas as regras e procedimentos referentes ao mesmo.

Os banhos serão efetuados no pavilhão Gimnodesportivo de Minde.

Nota:

A organização não se responsabiliza por qualquer acidente ocorrido durante a prova.