



TRAIL

Maçã Bravo de Esmolfe

Penalva do Castelo

3
EDIÇÃO

11 DE
OUTUBRO

Inscrições em
ACORRER.PT

- CAMINHADA **9km**
- TRAIL CURTO **15km**
- TRAIL LONGO **21km**

Maçã Bravo de Esmolfe
"RAINHA DAS MAÇÃS"
portuguesas

Organização:

Prémio para as 3 equipas mais numerosas

SEGUE-NOS!

REGULAMENTO – TRAIL MAÇÃ BRAVO DE ESMOLFE (3ª Edição)



1. ORGANIZAÇÃO

Município de Penalva do Castelo e Junta de Freguesia de Esmolfe.

2. APRESENTAÇÃO

O evento é composto por três percursos:

2.1. Trail Longo de 21 km (aprox.); D+ 700 (aprox.)

2.2. Trail Curto 15 km (aprox.); D+ 500 (aprox.)

2.3. Caminhada 9 Km (aprox.); D+ 200 (aprox.)

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1. Idade de participação nas diferentes provas:

3.1.1. Em ambas as distâncias do Trail podem inscrever-se maiores de 16(inclusive) anos à data do evento;

3.1.2. Na caminhada não haverá restrições quanto à idade, no entanto os menores participam sob total responsabilidade do seu responsável legal.

3.2. Condições físicas para participação nas provas:

3.2.1. 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:

3.3.1. O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site <https://www.acorrer.pt/> e é válido apenas após a concretização do pagamento através de referência multibanco, mbway ou visa, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.

3.3.2. A inscrição no Trail/caminhada implica a aceitação do presente regulamento.



3.4 Prazos e Taxas de Inscrição:

3.4.1. 1ª Fase (até 27 de setembro)

- Trail Longo 21 km - 9,00 €
- Trail Curto 15 km – 7,00 €
- Caminhada 9 km - 5,00 €

3.4.2. 2ª Fase (até 6 de outubro)

- Trail Longo 21 km - 10,00 €
- Trail Curto 15 km – 8,00 €
- Caminhada 9 km - 6,00 €

3.4.3 - Almoço 6€ /Acompanhantes 8€

3.4.4. As inscrições/pagamentos encerram no dia 6 de outubro de 2026 às 23h59.

3.5. Incluído com a inscrição

3.5.1. Trail Longo /Trail Curto:

- Participação no evento;
- Dorsal com o número do atleta;
- T-shirt técnica do Evento;
- Medalha finisher;
- Oferta de Maçãs Bravo de Esmolfe;
- Abastecimento de sólidos e líquidos
- Seguro de acidentes pessoais;
- Cronometragem;
- Senha para almoço (caso adquirida);
- Outros brindes e ofertas;



3.5.2. Caminhada:

- T-shirt técnica do Evento;
- Abastecimento de sólidos e líquidos
- Seguro de acidentes pessoais;
- Senha para almoço (caso adquirida);
- Outros brindes e ofertas;

3.5.3. A organização coloca ainda à disposição dos atletas:

- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Abastecimento na chegada;
- Acesso a balneários no final da prova no pavilhão municipal de Penalva do Castelo (localizado cerca de 2 km da meta).

3.6 Colocação de Dorsal:

3.6.1. O dorsal 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.

3.6.2. 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.

3.6.3. 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:

Não se permitirá a ajuda de pessoas alheias ao evento durante o percurso do mesmo.



4. SECRETARIADO

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do Secretariado, podendo ser solicitado pela organização a apresentação do Cartão de Cidadão e vistoria ao material obrigatório.

5. PROGRAMA

Sábado, 10 de outubro de 2026

10:00h às 13h00 e 14h00 às 19h00 - Abertura do secretariado na Piscina Municipal de Penhalva do Castelo;

Domingo, 11 de outubro de 2026

07:30h - Abertura de secretariado na zona de partida.

08:30h - Encerramento de secretariado.

08:40h – Aquecimento dos atletas

08h55h – Briefing (zona de partida)

09:00h – Partida dos participantes do trail curto e trail longo

09:05h – Partida para os participantes da caminhada

13:00h – Entrega de prémios (poderá ser antecipada caso se verifiquem condições para a entregas dos troféus e os respetivos atletas estejam presentes para tal)

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

6. PROVA

6.1. Percurso:

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

6.1.2. Mapa/perfil de altimetria será publicado/divulgado posteriormente na página do evento nas redes sociais (www.facebook.com/trailmacabravodeesmolfe e www.instagram.com/trailmacabravodeesmolfe).



6.2. Sistema de Controlo de Tempos:

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

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

6.3. Material Obrigatório:

6.3.1. O material obrigatório para todos os atletas participantes é o peitoral/dorsal visível e telemóvel.

6.3.2. O material opcional para todos os atletas é reservatório para líquidos e outro material que o atleta achar necessário para a realização da prova.

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

6.3.4. 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.

6.4. Postos de Controlo e Abastecimento:

Os postos de abastecimento funcionarão simultaneamente como posto de controlo de tempos, e para além dos mencionados, haverão também postos de controlo aleatórios.

6.5. Segurança:

6.5.1. 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;

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

6.5.3. Haverá um posto de apoio médico aos participantes, estando localizado na chegada.

6.5.4. O peitoral/dorsal incluirá um número de contato de emergência. (965064039)



6.6. Responsabilidade do Atleta:

6.6.1. O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais, no seu próprio material, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

6.6.2. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso. Os atletas devem ser responsáveis e abster-se de quaisquer atos que possam causar danos a terceiros, nomeadamente em terrenos contíguos aos percursos.

6.6.3. O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação e/ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de reembolso.

6.7. Seguro:

6.7.1. Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro de acidentes pessoais, da responsabilidade da organização.

6.7.2. Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o email desporto@cm-penalvadocastelo.pt até ao dia 12/10/2026.

7. PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

7.1 Prémios dos trails

7.1.1. Prémio para os três primeiros classificados da geral (de cada género);

7.1.2. Prémio para os três primeiros classificados por escalão etário masculino e feminino;

7.1.3. Prémio para as três equipas mais numerosas (mínimo 15 participantes). Os prémios serão constituídos por produtos regionais do concelho.

7.1.4. Definição das categorias etárias - trail curto e longo: Masculinos/ Femininos:

- Gerais M/F;
- Sub-23 M/F – 16 a 22 anos);
- Seniores M/F - (23 a 39 anos);
- Veteranos M40/F40 - (40 a 49 anos);
- Veteranos M50/F50 - (50 a 59 anos);
- Veteranos M60+/F60+ - (+60 anos)

Nota: Os escalões têm como referência todo o ano civil de 2026. Ex: Um atleta que faça 40 anos a 1 de janeiro ou a 31 de dezembro deste ano civil, participará no escalão “Veteranos M/F 40”.



7.2. Prazos para reclamação de classificações:

Os protestos e reclamações, de qualquer natureza, devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação, sendo que todas as dúvidas, ou omissões deste Regulamento, serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

8. ANPC- Autoridade Nacional da 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.

10. DIVULGAÇÕES

Serão publicadas notícias e informações adicionais, de forma regular, mais próximo da data do evento, na página do facebook e instagram do evento (ex. quais os prémios individuais e por equipa, ofertas adicionais, perfil de altimetria, informações de localizações e horários).

11. 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.



12. INFORMAÇÕES E CONTACTOS

E-mail: desporto@cm-penalvadocastelo.pt

Contacto telefónico: 965064039 (Piscina Municipal Penalva do Castelo)

Página de facebook do evento - www.facebook.com/trailmacabravodeesmolfe

Página de instagram – www.instagram.com/trailmacabravodeesmolfe