

# NUTRI CHICHARRO TRAIL

## NUTRI CHICHARRO TRAIL

### Regulamento

#### 1. Descrição

O Nutri Chicharro Trail é um evento desportivo organizado pela Nutrishape Lda, em colaboração com a Câmara Municipal das Lajes do Pico, a Junta de Freguesia da Ribeirinha do Pico e a Elevate – Azores Fitness Center, realizado na freguesias da Ribeirinha, Ilha do Pico. A prova é aberta a participantes de todas as nacionalidades e níveis competitivos.

A presente edição de 2026 decorrerá no dia 9 de agosto. O evento faz ainda parte do programa da Festa do Chicharro.

#### 2. Provas

O NutriChicharro compreende as seguintes atividades, todas com partida do Miradouro da Terra Alta e chegada no Porto da baixa da Ribeirinha, no centro das festas do Chicharro .

- : • TCA 10Km
- TCA 15Km
- Caminhada 10Km

#### 3. Idade mínima de participação

A idade mínima para participação é:

- TCA 15K: 18 anos (completados até 9 de agosto de 2026)
- TCA 10K e caminhada: idade mínima de 14 anos com autorização dos pais, e que os participantes menores apresentem condições físicas adequadas à participação.

Todos os participantes menores de 18 anos deverão apresentar uma declaração de autorização de participação, devidamente preenchida e assinada pelo respetivo encarregado de educação, a entregar no secretariado da Festa (Praceta dos Baleeiros) aquando do levantamento do kit.

#### 4. Escalões

Os escalões etários aplicam-se exclusivamente às provas competitivas (TCA 15K e TCA 10K) e serão definidos de acordo com a idade que o atleta terá em 08 de agosto de 2026.

<b>Escalão</b>	<b>Idade</b>
Sub18	Até 17 anos
Séniore	18 a 29 anos
M30	30 a 39 anos
M40	40 a 49 anos
M50+	50 ou mais anos

A classificação por escalões será efetuada separadamente nos géneros masculino e feminino.

## **5. Inscrições**

### **5.1 Condições Gerais e Termos de Responsabilidade**

Ao inscrever-se, o participante declara que:

- a) Participa voluntariamente e sob sua própria responsabilidade, comprometendo-se a não reclamar da organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores ou outros participantes por situações além das responsabilidades legalmente previstas.
- b) Respeitará as regras de trânsito nos locais sem controlo rodoviário, bem como propriedades privadas e áreas agrícolas, assumindo eventuais danos decorrentes do incumprimento.
- c) Está consciente dos riscos inerentes à atividade física e isenta a organização de responsabilidade por problemas médicos resultantes de negligência pessoal.
- d) Autoriza o tratamento dos seus dados pessoais exclusivamente para efeitos do evento.
- e) Aceita receber comunicações da organização consideradas essenciais para a participação e segurança no evento.
- f) Autoriza a utilização de imagens e vídeos recolhidos durante o evento para fins de divulgação, sem restrições temporais e sem qualquer contrapartida financeira.
- g) Ao confirmar a inscrição, declara concordar integralmente com o presente regulamento.

### **5.2 Procedimento de Inscrição**

- a) As inscrições são realizadas através da plataforma disponibilizada pela organização: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt).
- b) A veracidade dos dados fornecidos é da inteira responsabilidade do participante, sendo essencial para efeitos de seguro.

### **5.3 Valor das inscrições**

<b>Prova</b>	<b>Valor</b>
TCA 15K	8.50€
TCA 10K	5€
Caminhada	Gratuita

A participação na caminhada é gratuita, mas carece de inscrição prévia para efeitos de controlo logístico e cobertura do seguro.

#### 5.4 Cancelamentos e reembolsos

As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

Em caso de desistência do participante, não haverá lugar ao reembolso do valor da inscrição.

Em caso de cancelamento, adiamento ou alteração da prova por motivos de força maior, condições meteorológicas adversas, determinações das autoridades competentes ou outras circunstâncias alheias à Organização, esta reserva-se o direito de definir as medidas a aplicar, não havendo obrigação de reembolso das inscrições.

#### 5.5 Regularização da Inscrição

- a) A inscrição é considerada regularizada após pagamento efetuado até 27 de julho de 2026.
- b) As inscrições são pessoais e intransmissíveis.
- c) Inscrições sem pagamento confirmado até 27 de julho de 2026 poderão não ser consideradas. A organização avaliará a possibilidade de inclusão conforme vagas e prazos.
- d) Inscrições aceites após 27 de julho de 2026 poderão não incluir o kit da prova.
- e) Kits ou prémios não levantados até 9 de agosto de 2026 poderão ser enviados por correio, mediante pagamento de uma taxa.
- f) Informações adicionais devem ser solicitadas para: [nutrichicharrotrailrun@gmail.com](mailto:nutrichicharrotrailrun@gmail.com)

#### 6. Kit de participação

O kit inclui:

- Dorsal;
- T-shirt oficial do evento;
- Prémio finisher (para quem concluir a prova);
- Prémios para os três primeiros classificados de cada escalão das provas competitivas (TCA 15K e TCA 10K), nos géneros masculino e feminino, bem como para os três primeiros classificados da classificação geral masculina e feminina;
- Abastecimento de sólidos e líquidos;
- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil;
- Outros brindes e informações de patrocinadores ou entidades locais;
- Chão Duro.

#### 7. Dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo ser utilizado na parte frontal do corpo durante toda a prova. A ausência do dorsal em pontos de controlo ou na chegada implica desclassificação.

É proibida qualquer modificação do dorsal. Caso esteja danificado a ponto de impedir a identificação, o atleta não será classificado.

Em caso de desistência, o participante deve contactar imediatamente a organização para o contato a disponibilizar.

## 8. Programa/horários

- Dia 7,8.08.2026
  - Das 18h00 às 23h59: Levantamento do kit da prova no secretariado da Festa.
- Dia 09.08.2026
  - 8h30: Concentração dos atletas;
  - Das 8h30 às 8h45: Levantamento do kit da prova no secretariado da Festa;
  - 9h00: Partida do TCA 15K / TCA 10k / Caminhada;
  - 16h00: Entrega de prémios (Porto da Baixa)

Por razões de força maior, os horários e locais podem ser alterados;

## 9. Percursos

Os percursos do TCA são maioritariamente compostos por trilhos pedestres, caminhos rurais, estradas florestais e alguns troços de estrada asfaltada.

O TCA10K e a caminhada irão iniciar no miradouro da Terra Alta passando por trilhos pela freguesia da Ribeirinha, proporcionando aos participantes uma experiência marcada pelas paisagens costeiras, património natural e pelos trilhos característicos da costa norte da ilha.

O TCA18K integra o percurso do Trilho do miradouro da Terra Alta subindo até ao topo, atravessando zonas de elevada beleza paisagística, áreas florestais e locais de elevado interesse natural e ambiental da freguesia.

Os percursos utilizam vias públicas, quer em estrada quer fora dela, atravessam localidades, caminhos agrícolas e florestais, bem como acessos que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão encerrados ao trânsito ou à circulação de pessoas e animais, pelo que todos os participantes deverão cumprir as regras do Código da Estrada sempre que aplicável e agir com a máxima prudência.

A Organização disponibilizará os percursos das provas em formato GPX através dos meios oficiais de comunicação da prova. Contudo, prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.

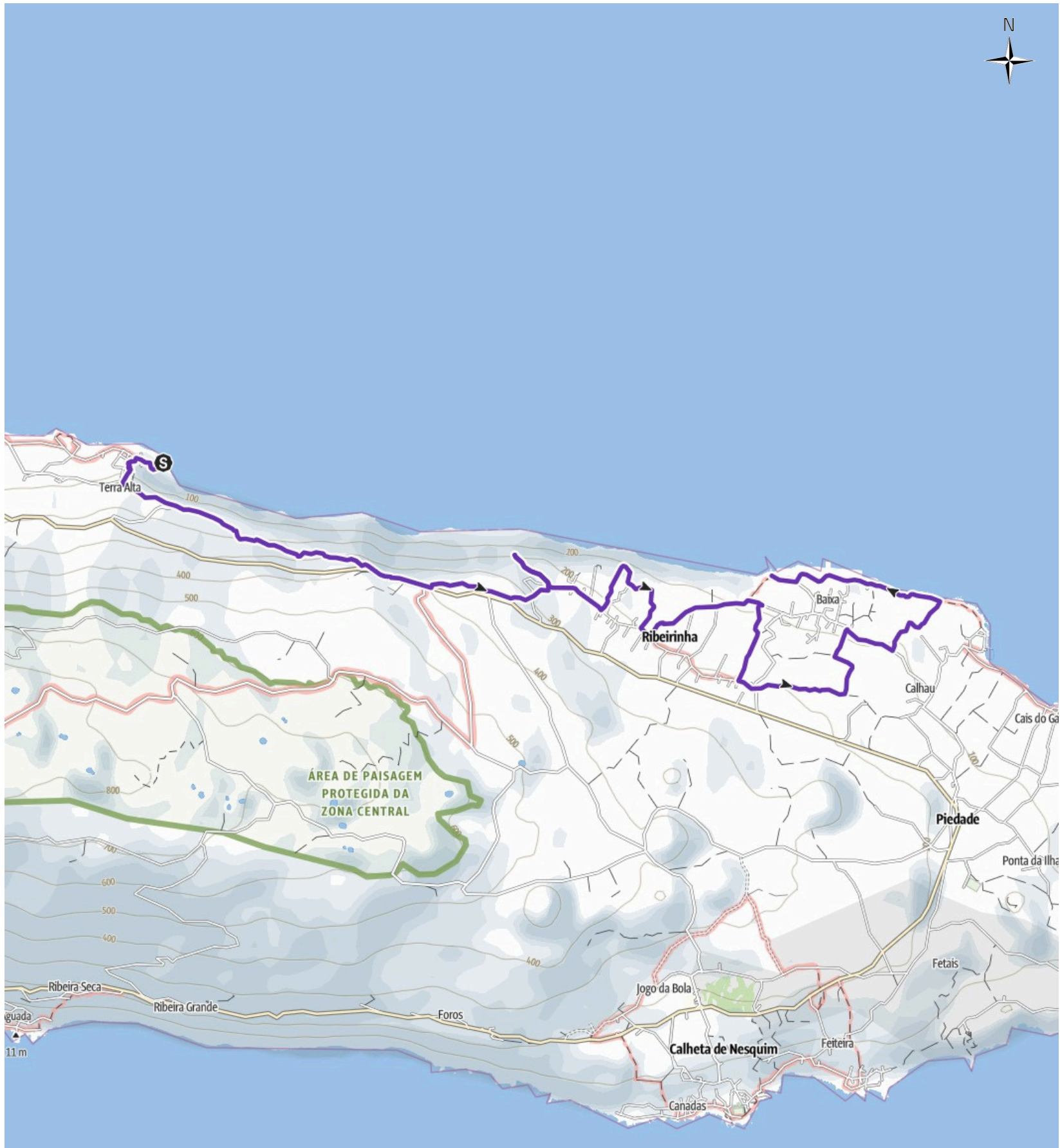
A sinalização dos percursos será efetuada através de fitas sinalizadoras, placas direcionais e de outros meios considerados adequados pela Organização.

Sempre que um participante deixe de visualizar qualquer sinalização durante um período prolongado, deverá regressar ao último local onde identificou marcação do percurso, de forma a retomar o trajeto correto.

a chegada de ambas as provas e da caminhada terminam no Porto da Baixa da Ribeirinha.

# Nutri Chicharro 15k

← 14,7 kt | ⌚ 3:05 h | ▲ 677 t | ▼ 669 t | Dificuldade | toterato



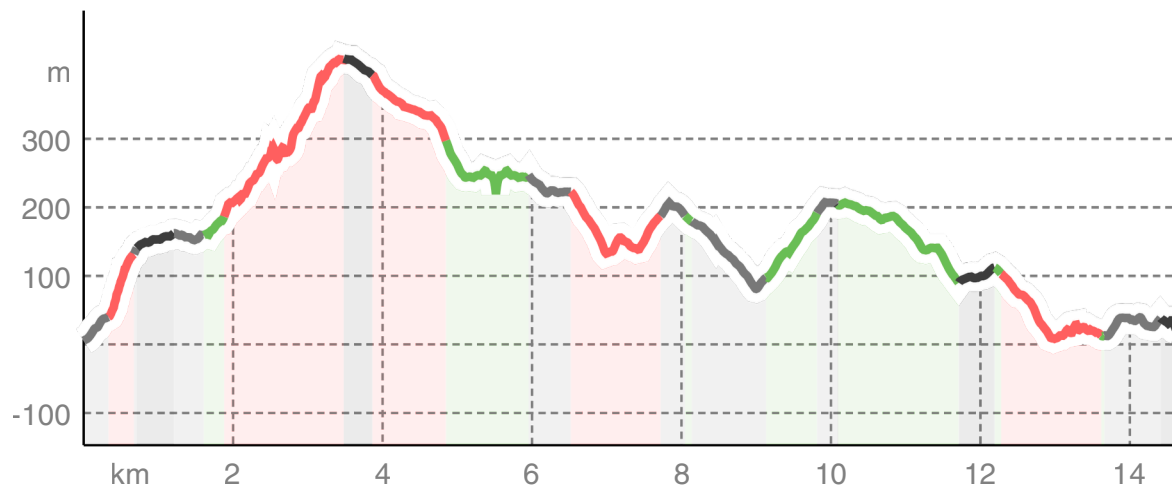
Hora de partida	Distância	Desnível +	Desnível -	Tempo Limite
09h00	15 Km	677 m	669 m	6 horas



Mapa Base: cartografa Outdooractive peentreetMap (www.peentreetapworgg)

**TIPOS DE CAMINHOS**    **ALTIMETRIA**

— Caminho asfaltado	3,7 km
— Caminho Trilha	3,9 km
— Estrada	5,5 km
	1,6 km
	1,6 km



**Trail**

Distancia	↔	14,7 km
Duração	🕒	3:05 h
Subida	▲	677m
Descida	▼	669m

RESISTENCIA

ÉTICA

**ALTITUDE**



**EUGENIO**

AtOaltzato: 03w07w2026

**Percurso para levar no Iphone e Android**



Digitalize o código QR e salve este percurso offline, partilhe com amigos e visite o site

**Site**

<https://out.ac/IiEqht>

# Nutri Chicharro Trail 10k

← 10,3 kt | ⌚ 1:55 h | ⚡ 237 t | 🏔️ 641 t | Dificuldade | toterato



Mapa Base: cartografia Outdooractive peentreetMap ((woopeestreetapworgg

## Caminhada



Em função das condições meteorológicas previstas, a Organização poderá alterar a lista de material obrigatório e recomendado, comunicando essa alteração através dos meios oficiais da prova.

<b>Material</b>	<b>TCA 15K</b>	<b>TCA 10K</b>	<b>Caminhada 10K</b>
<b>Dorsal</b>	Obrigatório	Obrigatório	----
<b>Telemóvel com carga</b>	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
<b>Copo</b>	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
<b>Depósito de água 0,5L</b>	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
<b>Apito</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Corta-vento/impermeável</b>	Recomendado	Facultativo	Facultativo
<b>Mochila</b>	Recomendado	Recomendado	Facultativo
<b>Bastões</b>	Recomendado	Recomendado	Facultativo

#### **10. Tempo limite**

O TCA é um evento em que as provas têm tempo limite definido:

<b>Prova</b>	<b>Tempo limite</b>
TCA 15K	6h00
TCA 10K	6h00
Caminhada	6h00

O não cumprimento da barreira horária implica a desclassificação da prova.

#### **11. Postos de abastecimento e/ou controlo**

Os Postos de Abastecimento e/ou Controlo são pontos de passagem obrigatória, localizados em locais definidos pela Organização.

A não passagem num Posto de Controlo poderá implicar a desclassificação do participante. Durante a prova existirão postos de controlo destinados a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Os abandonos deverão ser comunicados à Organização e efetuados, sempre que possível, nos Postos de Abastecimento definidos para cada prova.

Os Postos de Abastecimento disponibilizarão sólidos e líquidos para consumo no local ou para transporte pelos participantes.

O TCA 15K terá 1 (um) Posto de Abastecimento.

A localização dos Postos de Abastecimento será divulgada pela Organização através dos meios oficiais de comunicação da prova. A localização dos Postos de Controlo poderá não ser divulgada.

## **12. Sustentabilidade e Ambiente**

Os participantes deverão respeitar o meio ambiente e preservar os espaços naturais e privados atravessados pelos percursos.

É expressamente proibido abandonar lixo, embalagens, recipientes ou qualquer outro tipo de resíduos ao longo do percurso, devendo estes ser depositados nos locais apropriados disponibilizados pela Organização.

Todos os participantes deverão ainda respeitar a fauna, a flora, os proprietários e demais utilizadores dos caminhos e trilhos utilizados pela prova.

## **13. Penalizações**

Poderão ser desclassificados os participantes que:

- Não cumpram o percurso definido pela Organização;
- Não passem nos postos de controlo;
- Não transportem o material obrigatório;
- Utilizem o dorsal de forma incorreta ou o cedam a terceiros;
- Abandonem resíduos ao longo do percurso;
- Adotem comportamentos antidesportivos ou desrespeitosos para com outros participantes, voluntários, elementos da Organização ou terceiros;
- Não cumpram as disposições do presente regulamento.

## **14. Seguro**

Todos os participantes devidamente inscritos encontram-se cobertos por seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, nos termos da legislação em vigor.

## **15. Condições físicas**

Cada participante deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características desta prova de exigência, que alia as diferentes características do terreno ao desnível do mesmo.

## **16. Contatos**

Para esclarecimentos, questões ou reclamações:

- [nutrichicharrotrailrun@gmail.com](mailto:nutrichicharrotrailrun@gmail.com)

## **17. Divulgação**

O regulamento é disponibilizado no ato da inscrição na plataforma de inscrição e deve ser lido e aceite pelos participantes. Será igualmente divulgado nas plataformas oficiais e disponível em: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

## **18. Omissões**

Situações omissas serão decididas pela organização, com base nos regulamentos aplicáveis. A organização reserva-se o direito de alterar o regulamento, ajustar procedimentos ou suspender a prova caso as condições não garantam segurança.