

# XII TRAIL MONTES SALOIOS

COVAS DE FERRO

ALMARGEM DO BISPO, SINTRA

21 DE FEVEREIRO DE 2027



MOTO CLUBE TT MONTES SALOIOS

fazteaostrilhos.pt



# REGULAMENTO

## Índice

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Condições Gerais                                                   | 03 |
| 1.1. Idade participação nas provas                                    |    |
| 1.2. Condições de participação                                        |    |
| 1.3. Aptidão Física e Responsabilidade Individual                     |    |
| 1.4. Assistência Externa e Ajuda Entre Atletas                        |    |
| 1.5. Uso do Dorsal                                                    |    |
| 1.6. Conduta e Incumprimento                                          |    |
| 2. Prova                                                              | 04 |
| 2.1. Apresentação da prova / organização                              |    |
| 2.2. Programa do XII Trail Montes Saloios                             |    |
| 2.3. Cronometragem e Controlo de Tempos                               |    |
| 2.4. Postos de Abastecimento   Controlo (PAC)                         |    |
| 2.5. Desistências, Tempos Limite e Barramentos (Horários de Corte)    |    |
| 2.6. Material obrigatório e Material recomendado                      |    |
| 2.7. Sinalização, Percurso e Normas de Segurança                      |    |
| 2.8. Regime Disciplinar                                               |    |
| 2.9. Responsabilidades do atleta                                      |    |
| 2.10. Seguros, Assistência Médica e Emergência                        |    |
| 3. Inscrições                                                         | 10 |
| 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)   |    |
| 3.2. Valores e períodos de inscrição                                  |    |
| 3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais |    |
| 3.4. Alterações de dados/distâncias                                   |    |
| 4. Categoria e Prémios                                                | 13 |
| 4.1. Data, local e hora entrega de prémios                            |    |
| 4.2. Categorias etárias/escalões                                      |    |
| 4.3. Prémios   Reclamações   Cerimónia Protocolar                     |    |
| 5. Informações                                                        | 14 |
| 5.1. Como chegar                                                      |    |
| 5.2. Onde ficar                                                       |    |
| 5.3. Onde estacionar                                                  |    |
| 6. Compromisso Ambiental e Gestão de Resíduos                         | 16 |
| 7. Direitos de imagem                                                 | 17 |
| 8. Diversos                                                           | 17 |
| 9. Casos Omissos                                                      | 18 |



## 1. Condições gerais

### 1.1. Idade de participação nas provas

**XII TRAIL MONTES SALOIOS** | Evento aberto a todos os interessados — atletas federados ou populares, em representação individual ou coletiva —, independentemente do género ou nacionalidade, desde que devidamente inscritos.

- **ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO e TRAIL CURTO:** Exclusivo para maiores de 18 anos.
- **TRAIL EXPERIENCE e CAMINHADA:** Aberto a todas as idades. *(Nota: A participação de menores de 16 anos exige o acompanhamento por parte de um tutor ou a apresentação de um termo de responsabilidade).*

### 1.2. Condições de participação

A participação no evento está subordinada à regularização prévia da inscrição nos prazos previstos. O ato de inscrição pressupõe a aceitação incondicional do presente regulamento, bem como o cumprimento das diretrizes da organização e dos princípios de conduta desportiva, pautados pelo respeito escrupuloso por todos os intervenientes (atletas, organização e voluntários) e pela preservação do meio ambiente.

### 1.3. Aptidão Física | Responsabilidade Individual

- **Aptidão Física:** O atleta garante possuir a preparação física e mental adequada às exigências da prova, considerando a distância, o desnível acumulado, a duração prevista e as dificuldades técnicas do piso em trilho.
- **Gestão das Condições Meteorológicas:** A prova decorre em meio natural, sujeita a alterações climáticas repentinas (como calor, frio, vento forte, nevoeiro ou chuva intensa), cabendo ao participante estar devidamente preparado e equipado.
- **Autossuficiência:** O participante deve ter capacidade de autogestão física e psicológica perante situações adversas, estando consciente de que a assistência técnica ou médica imediata nem sempre é possível ao longo do percurso.
- **Gestão de Imprevistos:** O atleta é responsável por gerir pequenos incidentes inerentes à modalidade (ex.: pequenas lesões, indisposições físicas ou câibras). É expressamente assumido que o papel da organização não substitui a responsabilidade individual na resolução destas situações.

### 1.4. Assistência Externa | Ajuda Entre Atletas

- **Apoio Externo:** A assistência a atletas por parte de elementos alheios à organização é estritamente proibida, sendo apenas permitida nas zonas delimitadas dos Postos de Abastecimento.
- **Autossuficiência:** Em conformidade com o ponto 1.3., cabe ao participante prever as suas necessidades e demonstrar capacidade para resolver de forma autónoma eventuais imprevistos ao longo do percurso.
- **Carácter Competitivo e Proibição de Ajuda:** Nas provas competitivas (ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e TRAIL EXPERIENCE), não é permitida qualquer ajuda entre atletas que altere a igualdade de circunstâncias, designadamente o transporte de material de terceiros (como bastões, equipamentos ou mantimentos).
- **Penalização:** O recurso a qualquer tipo de assistência não autorizada resultará na **desclassificação imediata** do atleta beneficiado.



## 1.5. Uso do Dorsal

- **Identificação e Carácter Pessoal:** O dorsal de corrida é pessoal e intransmissível.
- **Colocação e Visibilidade:** O dorsal deve ser colocado na parte frontal do atleta, perfeitamente visível ao longo de todo o percurso para os elementos da organização, juízes e forças de segurança. A não observância ou incorreta colocação do dorsal pode originar a **desclassificação imediata** do participante.
- **Material de Fixação:** É da exclusiva responsabilidade do atleta providenciar o seu próprio sistema de fixação do dorsal (como porta-dorsal ou alfinetes).

## 1.6. Conduta | Incumprimento

- **Comportamento e Respeito:** É estritamente proibida qualquer conduta inadequada, linguagem ofensiva, assédio ou agressão (verbal, física ou de qualquer outra natureza) direcionada a atletas, elementos da organização, voluntários, autoridades ou público em geral.
- **Penalização Desportiva:** A prática de qualquer ato infração implicará a **desclassificação imediata** do participante da prova.
- **Participação às Autoridades:** Sem prejuízo das sanções desportivas aplicáveis, qualquer conduta suscetível de integrar infração criminal será imediatamente reportada às autoridades policiais e judiciais competentes.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova | Organização

O XII TRAIL MONTES SALOIOS é uma prova do MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS e da Liga dos Amigos de Covas de Ferro e conta, na sua organização, com o apoio da Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!. Irá realizar-se no dia 21 de fevereiro de 2027. Trata-se de um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover a prática desportiva, em especial a modalidade de trail running e dar a conhecer a história, os costumes e tradições da localidade onde o evento se desenrola, a simpática aldeia saloia de **COVAS DE FERRO**.

Toda a divulgação oficial do evento constará no site: <https://fazteaostrilhos.pt>

### 2.2. Programa do XII TRAIL MONTES SALOIOS

#### 20 de fevereiro | Sábado

14H00 – 20H00 | Secretariado | Entrega do kit de atleta | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro | [Secretariado-Partida-Meta](#)



## 21 de fevereiro | Domingo

**06H00 – 08H30** | Secretariado | Entrega do kit de atleta | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro | [Secretariado-Partida-Meta](#)

07H15 | Controlo zero ULTRA TRAIL | 50km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**07H30 | Partida do ULTRA TRAIL | 50km** 

08H15 | Controlo zero TRAIL LONGO | 31 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**08H30 | Partida TRAIL LONGO | 31 km** 

08H45 | Controlo zero TRAIL CURTO | 15 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**09H00 | Partida TRAIL CURTO | 15km**

09H15 | Controlo zero TRAIL EXPERIENCE | 10 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**09H30 | Partida TRAIL EXPERIENCE | 10km**

**09H45 | Partida CAMINHADA | 10km**

**13H00** | Cerimónia de entrega de prémios a realizar quando os pódios das diferentes distâncias e escalões estiverem completos e confirmados | **Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**

**18H00** | Encerramento do evento.

### 2.3. Cronometragem e Controlo de Tempos

**Provas Competitivas | ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e TRAIL EXPERIENCE:** A cronometragem e medição de tempos são efetuadas através de um sistema eletrónico de leitura por *chip*, integrado no próprio dorsal do atleta.

**CAMINHADA** | Por se tratar de uma atividade exclusivamente de lazer e sem carácter competitivo, a CAMINHADA não dispõe de *chip* nem de controlo de tempos.

### 2.4. Postos de Abastecimento | Controlo (PAC)

Esta prova realiza-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos. O mesmo se aplica ao vestuário que deverá ser apropriado e adaptável a alterações climáticas adversas que possam surgir.

A prova de ULTRA TRAIL, 50km, contará com 5 postos de abastecimento de líquidos e sólidos.

A prova de TRAIL LONGO 31km, contará com 3 postos de abastecimento de líquidos e sólidos.



A prova de TRAIL CURTO 15K, contará com 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos.

O TRAIL EXPERIENCE e a CAMINHADA 10km, contarão com 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos.

| DISTÂNCIA                                                                                              | ALTIMETRIA              | PAC 1<br>Líquidos e<br>sólidos | PAC 2<br>Líquidos e<br>sólidos | PAC 3<br>Líquidos e<br>Sólidos | PAC 4<br>Líquidos e<br>Sólidos                                                     | PAC 5<br>Líquidos e<br>Sólidos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ULTRA TRAIL<br>50 KM  | A DIVULGAR EM<br>BREVE  | Local a definir                | Local a definir                | Local a definir                | Local a definir                                                                    | META                           |
| TRAIL LONGO<br>31 KM  | A DIVULGAR EM<br>BREVE. | Local a definir                | Local a definir                | META                           |  |                                |
| TRAIL CURTO<br>15 KM                                                                                   | A DIVULGAR EM<br>BREVE  | Local a definir                | META                           |                                |                                                                                    |                                |
| TRAIL EXPERIENCE<br>10 KM                                                                              | A DIVULGAR EM<br>BREVE  | Local a definir                | META                           |                                |                                                                                    |                                |
| CAMINHADA<br>10 KM                                                                                     | A DIVULGAR EM<br>BREVE. | Local a definir                | META                           |                                |                                                                                    |                                |

**Obrigatoriedade e Controlo** | Os Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) são de passagem obrigatória. A organização reserva-se o direito de efetuar o controlo de passagem dos atletas nos PAC sinalizados ou em postos de controlo-surpresa não divulgados ao longo do percurso.

**Penalização** | O desvio ao percurso e a não passagem por um ou mais postos de controlo resulta na desclassificação imediata do participante.

**Política Ambiental (Eco-Responsabilidade)** | Por razões de preservação ambiental e sustentabilidade do evento, não serão fornecidos copos descartáveis nos PAC. É obrigatório que cada atleta transporte o seu próprio recipiente para líquidos (copo reutilizável, bidão ou soft flask) durante a totalidade da prova.

## 2.5. Desistências | Tempos Limite | Barramentos (Horários de Corte)

**Procedimento de Desistência** | O atleta que decida abandonar a prova obriga-se a informar de imediato a organização, indicando o seu número de dorsal. A entrega do dorsal deve ser efetuada no Posto de Abastecimento e Controlo (PAC) mais próximo, na linha de Meta ou junto do Secretariado da prova.

**Tempos limite de prova:**

- O tempo limite para concluir o **ULTRA TRAIL 50 km** é de **10H (17H30)**
- O tempo limite para concluir o **TRAIL LONGO 31km** é de **7H (15H30)**.
- O tempo limite para concluir o **TRAIL CURTO 15km** é de **4H (13H00)**
- O tempo limite para concluir o **TRAIL EXPERIENCE 10km** é de **4H (13H30)**
- O tempo limite para concluir a **CAMINHADA 10km** é de **4H (13H45)**

**Barramento (Cortes Intermédios)** | A organização reserva-se o direito de impedir a continuidade de



qualquer atleta cujo ritmo de corrida (rácio entre o tempo decorrido e a distância percorrida) demonstre a impossibilidade de concluir a prova dentro do tempo limite estabelecido. No Guia do Atleta serão posteriormente indicados os barramentos de tempo por PAC.

## 2.6. Material Obrigatório | Material Recomendado

- **Objetivo** | O estabelecimento de material obrigatório visa estritamente garantir a segurança e a integridade física de todos os participantes ao longo da prova.
- **Verificação na Partida** | A verificação do material obrigatório será realizada no controlo de acessos à caixa de partida para cada uma das distâncias. A ausência de qualquer item obrigatório impedirá a participação do atleta no evento.
- **Controlo em Prova e Meta** | A organização reserva-se o direito de efetuar verificações aleatórias ou integrais do material obrigatório em qualquer Posto de Abastecimento e Controlo (PAC), bem como na linha de chegada.

### Material obrigatório

|                             | ULTRA TRAIL<br>50K <br>50KM | TRAIL LONGO<br>20K <br>31KM | TRAIL CURTO<br>15KM | TRAIL<br>EXPERIENCE<br>10KM | CAMINHADA<br>10KM |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|
| DORSAL                      | ✓                                                                                                            | ✓                                                                                                            | ✓                   | ✓                           | ✓                 |
| TELEMÓVEL COM CARGA         | ✓                                                                                                            | ✓                                                                                                            | ✓                   | ✓                           | ✓                 |
| COPO/RECIPIENTE<br>LIQUIDOS | ✓                                                                                                            | ✓                                                                                                            | ✓                   | ✓                           | ✓                 |
| APITO                       | ✓                                                                                                            | ✓                                                                                                            | ✓                   |                             |                   |
| MANTA SOBREVIVÊNCIA         | ✓                                                                                                            | ✓                                                                                                            | ✓                   |                             |                   |
| 500 ML ÁGUA                 |                                                                                                              |                                                                                                              | ✓                   | ✓                           | ✓                 |
| 1000 ML ÁGUA                |                                                                                                              |                                                                                                              |                     |                             |                   |
| LUZ FRONTAL                 |                                                                                                              |                                                                                                              |                     |                             |                   |
| BOA DISPOSIÇÃO 😊            | ✓                                                                                                            | ✓                                                                                                            | ✓                   | ✓                           | ✓                 |

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15min ao seu tempo final.





## Material recomendado

|                           | ULTRA TRAIL<br>50K  | TRAIL LONGO<br>20K  | TRAIL CURTO<br>15KM | TRAIL<br>EXPERIENCE<br>10KM | CAMINHADA<br>10KM |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|
| CORTA VENTO   IMPERMEÁVEL | ✓                                                                                                    | ✓                                                                                                    | ✓                   | ✓                           | ✓                 |
| DISPOSITIVO COM GPS       | ✓                                                                                                    | ✓                                                                                                    | ✓                   |                             |                   |
| RESERVA ALIMENTAR         | ✓                                                                                                    | ✓                                                                                                    |                     |                             |                   |

## Alterações ao Material Obrigatório

- **Ajustamento por Razões de Segurança** | A organização reserva-se o direito de, a todo o tempo, tornar obrigatório o material previamente recomendado ou exigir itens adicionais de segurança, caso as condições meteorológicas ou razões de força maior assim o exijam.
- **Prazos e Meios de Comunicação** | Qualquer alteração à lista de material obrigatório será comunicada aos participantes com uma antecedência mínima de **24 horas** em relação à hora de partida do evento, através dos seguintes canais oficiais:
  - Envio de correio eletrónico (e-mail) para o endereço fornecido no ato de inscrição;
  - Publicação e destaque no sítio web oficial do evento: <https://fazteaostrilhos.pt>.

## 2.7. Sinalização | Percurso | Normas de Segurança

- **Sinalização do Percurso** | O itinerário estará devidamente assinalado com fitas sinalizadoras de cor laranja, complementado por setas e placas direcionais nos pontos de mudança de sentido. Sempre que justificável, a organização destacará elementos do staff/voluntários para apoio nos cruzamentos e pontos de decisão.
- **Procedimento em Caso de Engano** | Os participantes devem circular exclusivamente nos caminhos marcados. Na eventualidade de não avistarem sinalização após um curto trecho, devem recuar imediatamente até ao último ponto devidamente assinalado. Permanecendo a dúvida ou na ausência de marcas, o participante deve contactar de imediato a organização através do número de emergência impresso no dorsal.
- **Tipologia do Terreno e Track GPS** | A prova decorre maioritariamente em trilhos, estradões e caminhos de terra batida, reduzindo ao mínimo a circulação em piso de asfalto. Por motivos de segurança e de proteção do acesso a **propriedades privadas**, não será disponibilizado nem divulgado o **track GPS** do percurso.
- **Trânsito e Propriedade Privada:**
  - **Código da Estrada** | O percurso inclui atravessamentos de vias rodoviárias públicas sem corte de trânsito absoluto. Os participantes deverão obrigatoriamente de cumprir as





regras do Código da Estrada e as instruções dos elementos de segurança.

- **Respeito pelas Propriedades** | A autorização de passagem em terrenos privados é exclusiva para o dia da prova. O desrespeito pelas propriedades ou o acesso não autorizado fora da data do evento responsabiliza o participante por potenciais danos e indemnizações decorrentes de tais atos.

## 2.8. Regime Disciplinar

O cumprimento do presente regulamento, a observância do Código da Estrada, das leis nacionais e dos princípios do *fair play* e de preservação ambiental são de carácter obrigatório.

A organização aplicará a penalização de **desclassificação imediata** aos participantes que:

1. Falsifiquem dados, utilizem identificação (dorsal/chip) de terceiros ou façam uso indevido da mesma;
2. Desrespeitem a organização, voluntários ou a sinalética do percurso, bem como alterem ou retirem marcações;
3. Não efetuem o percurso completo, falhem a passagem nos PACs ou excedam os tempos limite;
4. Não transportem o material obrigatório integral ou recusem a sua fiscalização;
5. Adotem condutas antidesportivas, recusem prestar auxílio a atletas em aflição ou recebam apoio externo não regulamentado;
6. Provoquem danos ambientais, nomeadamente através do abandono de resíduos no percurso.

**Aviso de Segurança** | Por razões médicas, a organização pode retirar de prova qualquer atleta sem condições físicas/psicológicas para continuar. Se o atleta recusar parar, assume integral e exclusivamente todos os riscos e responsabilidades decorrentes da sua decisão.

## 2.9. Responsabilidades do atleta

- **Aceitação do Regulamento** | O ato de inscrição na prova implica a aceitação plena, sem restrições e sem reservas de todas as disposições constantes do presente regulamento.
- **Declaração de Aptidão Física** | Os participantes (atletas e caminheiros) declaram expressamente que se encontram em perfeitas condições de saúde e com a preparação física e psicológica adequada às exigências e ao esforço exigido pelo evento.
- **Isenção e Termo de Responsabilidade:**
  - Os participantes assumem inteira e exclusiva responsabilidade por todos os atos ou omissões suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de qualquer outra natureza a si próprios, a terceiros ou a bens.
  - A organização, entidades parceiras e colaboradores declinam qualquer responsabilidade civil ou criminal decorrente de acidentes, atos de negligência, roubos, furtos ou extravios de objetos e valores pessoais durante o evento.



- **Política de Reembolso** | Não haverá lugar ao reembolso do valor da taxa de inscrição em caso de desistência por parte do atleta, ou em situação de cancelamento/suspensão do evento por razões de força maior ou alheias à vontade da organização.
- **Alterações ao Regulamento** | A organização reserva-se o direito de atualizar ou alterar o presente regulamento a qualquer momento e sem aviso prévio, devendo os participantes consultar regularmente a versão atualizada no sítio web oficial: <https://fazteaostrilhos.pt>.

## 2.10. Seguros | Assistência Médica e Emergência

- **Seguro Desportivo**
  - Ativação: A apólice de seguro é ativada mediante solicitação expressa do próprio atleta junto da seguradora.
  - Despesas Médicas: O atleta é responsável por liquidar previamente todos os custos decorrentes da assistência ou tratamento. O reembolso dessas despesas será efetuado diretamente pela seguradora ao atleta, sujeito às coberturas e limites da apólice.
  - Franquia: A franquia contratualmente fixada é deduzida ao valor a reembolsar e é da exclusiva responsabilidade do atleta. A Organização não efetua, em caso algum, o pagamento, reembolso ou compensação do valor correspondente à franquia.
- **Serviço de Apoio Paramédico** | A prova contará com assistência paramédica durante todo o decorrer do evento.
  - **Autoridade Médica** | A equipa de resgate/paramédica tem autonomia e autoridade para **retirar de prova** qualquer participante que considere sem aptidão física ou clínica para prosseguir em segurança.
- **Procedimento de Pedido de Socorro** | Em caso de necessidade de assistência médica para si ou para terceiros, o atleta deve:
  - Informar os elementos do staff no Posto de Abastecimento e Controlo (PAC) mais próximo;
  - Solicitar apoio a qualquer elemento da Organização ao longo do percurso;
  - Contactar os números de emergência da Organização impressos no dorsal;
  - Contactar o **112** (Número Nacional de Emergência) em situações graves.
- **Veículos de Emergência no Percurso** | Existirão equipas de emergência posicionadas estrategicamente. Sempre que um veículo de resgate circule no percurso em marcha de emergência (devidamente assinalada), os participantes são **estritamente obrigados a dar prioridade e facilitar a sua passagem**.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição (local, página web, meio de pagamento)

- **Exclusividade do Canal** | As inscrições realizam-se **única e exclusivamente por via eletrónica**, através



do sítio web <https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt> Não serão aceites inscrições submetidas por qualquer outro meio ou plataforma.

- **Procedimento e Suporte** | O participante deve seguir as instruções indicadas durante o processo de inscrição online. Em caso de dúvida ou anomalia técnica, deverá contactar a plataforma através do e-mail: [geral@acorrer.pt](mailto:geral@acorrer.pt).
- **Confirmação e Validação** | A inscrição só é considerada **efetiva e válida após a confirmação do respetivo pagamento**.
- **Aceitação de Termos** | A submissão da inscrição pressupõe o conhecimento e a aceitação integral do presente regulamento por parte do participante.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição:

| VALORES DE INSCRIÇÃO                                 |             |                      |                      |
|------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----------------------|
| Prova                                                | Até 15 SET. | De 16 SET. a 29 NOV. | De 30 NOV. a 14 FEV. |
| ULTRA TRAIL   50KM <b>50K</b> <b>M</b>               | 25€         | 30€                  | 35€                  |
| TRAIL LONGO   31 KM <b>20K</b> <b>M</b>              | 18€         | 21€                  | 25€                  |
| TRAIL CURTO   15 KM                                  | 14€         | 16€                  | 20€                  |
| TRAIL EXPERIENCE   10KM                              | 11€         | 13€                  | 15€                  |
| CAMINHADA   10KM                                     | 10€         | 11€                  | 12€                  |
| <b>Extras:</b>                                       |             |                      |                      |
| T-SHIRT TÉCNICA   <i>pedidos até 7 de fevereiro)</i> | 5€          |                      |                      |
| HOODIE   <i>pedidos até 7 de fevereiro)</i>          | 20€         |                      |                      |

Inscrição na plataforma: <https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt>

### SÓCIOS DO MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS

Os **Sócios do Motoclube TT Montes Saloios**, **com quotas atualizadas**, que pretendam participar em qualquer uma das provas, deverão enviar um email à organização da prova [mail@fazteaostrilhos.pt](mailto:mail@fazteaostrilhos.pt), manifestando essa vontade.

#### A inscrição em qualquer uma das provas inclui:

- Dorsal com Chip incluído (CAMINHADA não terá chip, apenas dorsal);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Serviço de proteção e socorro;
- Apoio logístico e técnico
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Prémio finalista;
- Banho de água fria (com sorte será quente!) no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro;
- *Chão Duro* para pernoitar no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro, na noite de 20 para 21 de fevereiro, se solicitado no acto de inscrição;
- Tratamento VIP por parte de um staff de luxo, animado até ao último minuto do evento!;
- **Sopinha** revigorante no final do evento;
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir angariar.



### Atenção:

**Encerramento de Inscrições** | As inscrições encerram impreterivelmente às **23h59 do dia 14 de fevereiro de 2027**, não sendo admitidas inscrições de última hora ou no próprio dia do evento.

**Caducidade dos Pagamentos** | Por razões operacionais e de gestão de vagas, as referências de pagamento geradas no último período de inscrições (de 30 de novembro de 2026 a 14 de fevereiro de 2027) **caducam simultaneamente às 23h59 do dia 14 de fevereiro de 2027**.

**Carácter Pessoal das Inscrições** | As inscrições são estritamente pessoais e intransmissíveis.

### Política de Cancelamento e Reembolsos:

- **Força Maior e Fenómenos Naturais** | O valor da inscrição não será devolvido na eventualidade de suspensão, interrupção ou cancelamento da prova motivados por catástrofes naturais, incêndios ou por determinação/diretiva das forças de segurança, proteção civil e órgãos de socorro.
- **Cancelamento Imputável à Organização** | Havendo anulação do evento por motivos comprovadamente imputáveis à organização, o participante terá direito ao reembolso do valor pago, deduzido do montante referente às despesas e encargos administrativos já incorridos pela organização.

### 3.3. Secretariado da prova | Levantamento dorsais | Horários e locais

O Secretariado da prova funcionará no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro (local onde se situam a Partida e a Meta) nos seguintes horários:

- Sábado, 20 de fevereiro: das 14h00 às 20h00;
- Domingo, 21 de fevereiro: das 06h00 às 08h30.

### Regras de Levantamento do Dorsal:

A entrega do dorsal e do Kit de Atleta é efetuada ao próprio participante, mediante a apresentação de documento oficial de identificação e a indicação do número de dorsal atribuído (de consulta prévia obrigatória).

### Levantamento Coletivo (Equipas):

De forma a otimizar o fluxo e evitar constrangimentos no dia do evento, solicita-se que o levantamento de dorsais por equipas seja realizado preferencialmente no sábado. O representante nomeado pela equipa deverá apresentar o seu documento de identificação e fornecer o contacto telefónico para registo da entrega em bloco.

### 3.4. Alterações de dados | distâncias

- Os participantes podem solicitar a retificação ou alteração dos dados da sua inscrição até às **23h59 do dia 12 de fevereiro de 2027**, através do e-mail oficial: [mail@fazteaostrilhos.pt](mailto:mail@fazteaostrilhos.pt).
- **Exceção** | Não são permitidas alterações ao tamanho da t-shirt/camisola após a formalização inicial da inscrição.



- **Upgrade (Mudança para distância maior)** | É permitida mediante o pagamento prévio do valor da diferença entre as taxas de inscrição em vigor à data do pedido.
- **Downgrade (Mudança para distância menor)** | É permitida, contudo **não haverá lugar à devolução ou reembolso** de qualquer diferença do valor pago.

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá no dia 21 de fevereiro e terá início pelas 13H00 no **Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**.

### 4.2. Categorias etárias/escalões

Os escalões etários são definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 21 de fevereiro de 2027:

| MASCULINO                        | FEMININO                         |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>M Júnior</b>   18 a 19 anos   | <b>F Júnior</b>   18 a 19 anos   |
| <b>M Sub 23</b>   20 a 22 anos   | <b>M Sub 23</b>   20 a 22 anos   |
| <b>M Seniores</b>   23 a 34 anos | <b>F Seniores</b>   23 a 34 anos |
| <b>M 35</b>   35 a 39 anos       | <b>F 35</b>   35 a 39 anos       |
| <b>M 40</b>   40 a 44 anos       | <b>F 40</b>   40 a 44 anos       |
| <b>M 45</b>   45 a 49 anos       | <b>F 45</b>   45 a 49 anos       |
| <b>M 50</b>   50 a 54 anos       | <b>F 50</b>   50 a 54 anos       |
| <b>M 55</b>   55 a 59 anos       | <b>F 55</b>   55 a 59 anos       |
| <b>M 60</b>   60 a 64 anos       | <b>F 60</b>   60 a 64 anos       |
| <b>M 65</b>   65 a 69 anos       | <b>F 65</b>   65 a 69 anos       |
| <b>M 70</b>   Mais de 70 anos    | <b>F 70</b>   Mais de 70 anos    |

Na CAMINHADA não haverá lugar a divisão por escalões.

### 4.3. Prémios | Reclamações | Cerimónia Protocolar

#### Prémios

- Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a *prémio finisher*, incluindo CAMINHADA;
- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da Geral Masculina e Geral Feminina do ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e TRAIL EXPERIENCE;
- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados de cada um dos escalões do ULTRA



TRAIL, TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e Trail Experience;

- Serão entregues prémios às três (3) primeiras equipas do ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e TRAIL EXPERIENCE. Para o efeito, pontuam os 3 melhores atletas, independentemente do género;
- Será entregue um prémio (1) à equipa com mais participantes na junção dos atletas das 5 provas (incluindo a CAMINHADA). Em caso de empate, o desempate será feito pelo maior número de atletas femininas. O segundo desempate far-se-á pela melhor classificação individual.
- Poderão existir outros prémios surpresa
- Na CAMINHADA não haverá lugar a classificação.

#### **Apresentação de Reclamações:**

- Quaisquer reclamações ou protestos referentes às classificações provisórias devem ser dirigidos por escrito à Organização no prazo máximo de **30 minutos após a chegada do último participante** da respetiva distância.
- A Organização analisará os recursos apresentados, cabendo-lhe deliberar soberanamente sobre as reclamações antes da homologação e publicação dos resultados oficiais.

#### **Cerimónia Protocolar | Prémios:**

- A receção de qualquer prémio ou troféu fica estritamente condicionada à presença do atleta premiado na respetiva cerimónia de pódio.
- O não comparecimento do atleta no momento protocolar determina a perda irrevogável do direito ao prémio.
- Não são admitidas representações por terceiros nem remessas postais do material não recolhido, com exceção de situações excecionais de força maior devidamente justificadas e autorizadas pela Organização antes da cerimónia.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

**Covas de Ferro** localiza-se na freguesia de Almargem do Bispo, no concelho de Sintra.

O trajeto varia consoante o ponto de partida e o meio de transporte usado:

- **De Carro (a partir da área metropolitana de Lisboa / Cascais):**
  - O acesso principal faz-se habitualmente pela **A16** ou pela **IC19**, tomando a saída em direção à **N250 / Almargem do Bispo**.
  - A partir de Almargem do Bispo, segue-se pelas estradas municipais em direção a Covas de Ferro.
  - A viagem a partir de Lisboa/Cascais demora sensivelmente entre 30 a 40 minutos, cobrindo cerca de





30 a 35 km (por exemplo, a partir da zona de São Domingos de Rana/Cascais são cerca de **33,5 km / 36 min** via A5/A16/N250).

- **De Carro (vindo do Norte do País):**

**Via A8 (Acesso Oeste / Litoral - Recomendado):**

- Siga pela A1 no sentido Sul até ao nó de acesso à A17 / A8 (ou apanhe diretamente a A8 a partir do nó de Leiria).
- Continue na A8 em direção a Lisboa e tome a saída 8 em direção a Lousa / Montachique / Pêro Pinheiro.
- Siga pela N115 / N250 acompanhando as indicações para Pêro Pinheiro / Almargem do Bispo e, em seguida, para Covas de Ferro.
- *Tempo estimado a partir, por exemplo, da zona do Porto: cerca de 2h55 a 3h10 (~308 km).*

**Via A1 (Eixo Central / CREL):**

- Desça pela A1 (Porto – Lisboa) até à zona de Alverca e entre na A10 ou A9 (CREL) em direção a Cascais/Sintra.
- Na CREL (A9), tome a saída para a A16 em direção a Sintra.
- Saia na N250 / Almargem do Bispo e siga a sinalização local até Covas de Ferro.

- **De Carro (vindo do Sul do País):**

**Via A2 (Autoestrada do Sul) + Ponte Vasco da Gama / CREL (A9):**

- Suba pela A2 em direção a Lisboa.
- Antes de chegar à capital, tome o acesso à A12 (Ponte Vasco da Gama) para contornar a cidade ou continue na A2 / Ponte 25 de Abril.
- Ao entrar no nó de ligação à CREL, tome a A9 (CREL) em direção a Alverca / Sintra e continue até à saída para a A16 (direção Sintra).
- Saia na N250 / Almargem do Bispo e siga a sinalização local pelas estradas municipais até Covas de Ferro.
- *Tempo estimado a partir, por exemplo, da zona de Faro: cerca de 2h50 a 3h05 (~292 km).*

**Via A2 + Ponte 25 de Abril + A16:**

- Apanhe a A2, atravesse a Ponte 25 de Abril e tome o Eixo Norte-Sul ou a A5 com ligação à A16 em direção a Sintra.
- Saia em Almargem do Bispo / N250 e prossiga até ao destino, seguindo a sinalização local pelas estradas municipais até Covas de Ferro.





- **De Transportes Públicos:**

- Pode utilizar as linhas dos autocarros da **Carris Metropolitana** que servem a zona do Sabugo e Almargem do Bispo (como as linhas com ligação à estação de comboios de Sabugo/Pêro Pinheiro ou com partidas da Rinchoa/Mira Sintra e Loures).
- Outra alternativa é tomar o comboio da Linha do Oeste até à estação do **Sabugo** ou **Pêro Pinheiro** e prosseguir de autocarro local ou táxi/TVDE até Covas de Ferro.

## 5.2. Onde ficar

### Alojamento Gratuito (*Chão Duro*):

- A organização disponibilizará espaço para pernoita em regime de *chão duro* nas instalações do Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro.
- O acesso a este espaço requer **reserva prévia obrigatória**, devendo os participantes interessados contactar a organização até à data limite estipulada para as inscrições.
- Os participantes são responsáveis por transportar o seu próprio equipamento de dormida (colchão/saco de cama).

### Alojamento Comercial:

- Os participantes podem, em alternativa, optar por alojamento próprio em qualquer unidade hoteleira ou de alojamento local na região de Sintra ou no distrito de Lisboa, sendo os custos e reservas da sua exclusiva responsabilidade.

## 5.3. Onde estacionar

**Locais Aconselhados** | A identificação dos parques e zonas recomendadas para estacionamento será oportunamente divulgada no **Guia do Atleta** e nas plataformas oficiais da prova.

### Recomendações e Mobilidade:

- Recomenda-se vivamente a **partilha de transporte | boleias (carpooling)** entre participantes, visando minorar o impacto ambiental e o fluxo de trânsito na localidade.
- Apela-se aos participantes para que se desloquem para o local com a **devida antecedência**, garantindo tempo suficiente para o estacionamento, levantamento do Kit de Atleta e entrada na caixa de partida sem constrangimentos.

## 6. Compromisso Ambiental e Gestão de Resíduos

**Responsabilidade do Participante** | Cada atleta é integral e exclusivamente responsável pela recolha e transporte de todos os resíduos resultantes do seu consumo ao longo da prova, incluindo invólucros, embalagens e restos alimentares (orgânicos ou inorgânicos, independentemente de serem biodegradáveis).



**Locais de Deposição** | A eliminação de resíduos deve ser efetuada **exclusivamente nos recipientes e contentores disponibilizados nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC)** ou na zona de Chegada/Meta.

**Lema Ambiental** | A prova rege-se pelo princípio de impacto zero no meio natural:

**"Deixa apenas a tua pegada, leva contigo as boas recordações".**

**Penalização** | O abandono deliberado de lixo ou embalagens fora dos locais assinalados constitui uma infração grave, sujeita à **desclassificação imediata** do atleta, nos termos do regime disciplinar do presente regulamento.

## 7. Direitos de imagem

**Autorização de Captação de imagens** | Ao formalizar a sua inscrição, o participante cede de forma expressa, gratuita e sem limitação temporal ou territorial, o direito de recolha e captação da sua imagem, voz e som durante a participação no evento.

**Utilização e Canais de Divulgação** | A Organização fica autorizada a utilizar, reproduzir e publicar as fotografias, recolhas audiovisuais e gravações efetuadas em qualquer suporte de comunicação ou canal promocional (incluindo redes sociais, plataformas digitais, televisão, rádio, imprensa escrita, cartazes e materiais publicitários do evento e seus parceiros).

**Cedência de Direitos** | O participante cede integralmente os direitos de exploração comercial e promocional das referidas imagens à Organização, declarando renúncia expressa a qualquer compensação financeira, indemnização ou reivindicação de direitos de autor.

## 8. Diversos

### Dever de Assistência e Solidariedade:

É obrigação moral e regulamentar de todos os participantes prestar auxílio imediato a qualquer participante que se encontre vítima de acidente ou em situação de emergência, bem como informar de imediato o posto de controlo/emergência mais próximo.

### Respeito pelo Código da Estrada:

Nos troços que coincidam com a via pública ou em cruzamentos e atravessamentos de estrada, os participantes estão **estritamente obrigados a cumprir as regras do Código da Estrada**, devendo circular com extrema precaução, uma vez que o trânsito rodoviário pode não estar totalmente cortado.

### Alterações, Suspensão e Força Maior:

A Organização reserva-se o direito de efetuar, a qualquer momento, as modificações que considere necessárias nos percursos, horários ou localização de postos de abastecimento, em função de condições operacionais ou de segurança.

A prova poderá ser suspensão, encurtada ou cancelada por motivos de força maior, instabilidade meteorológica grave ou por decisão/diretiva das autoridades de proteção civil e forças de segurança.



## 9. Casos Omissos

**Resolução de Omissões** | Todas as dúvidas de interpretação, situações não previstas ou casos omissos no presente regulamento serão analisados e soberanamente decididos pela Organização do evento.

**Inapelabilidade das Decisões** | Das deliberações e decisões tomadas pela Organização relativamente aos casos omissos ou recursos apresentados, não haverá lugar a qualquer tipo de apelo ou recurso.

### Para mais informações:

**Plataforma de inscrições:**

LINK: <https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt>

Email: geral@acorrer.pt

**Organização da prova:**

Email: [mail@fazteaostrilhos.pt](mailto:mail@fazteaostrilhos.pt)

Site: <https://fazteaostrilhos.pt>

# Trail Montes Saloios: Quem experimenta, vicia-se.

Versão 1: 03/08/2026

Versão 2: 05/08/2026 (inclusão informação referente a ITRA e UTMB Index

