

Regulamento

2ª EDIÇÃO FITUP TRAIL

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O “Fitup Trail” é um evento de trail running e caminhada, organizado pelo ginásio Fitup, que percorre canadas, caminhos e currais de vinha dos toledos na na Madalena do Pico – Açores, enquadrado nas vertentes Family Trail 5km, Mini Trail e caminhada de 10km e Sprint Trail de 18km.

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e aceitar na íntegra o presente Regulamento.

1.1. Idade participação diferentes das provas

Para participar no Trail Sprint de 18km deverão ter no mínimo 18 anos.

Para participar no Mini Trail e caminhada dos 10km os participantes deverão ter no mínimo 12 anos.

Para participar na caminhada Family Trail 5km menores de 12 anos deverão ser acompanhados por um responsável.

Os pais (tutores legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão de assinar um termo de responsabilidade.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos através do link disponível nas redes sociais do ginásio Fitup.

A primeira fase das inscrições será do dia 1 de abril de 2026 a 31 de maio de 2026.

A segunda fase das inscrições será do dia 1 de junho até 31 de agosto de 2026.

A terceira fase das inscrições será do dia 1 de setembro 2026 a 15 de setembro de 2026. Nesta última fase os inscritos poderão ou não ter acesso ao kit do atleta completo.

As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.

1.3. Condições físicas

É importante que os participantes do “Fitup Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física, nomeadamente:

- Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;

- Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- Ter adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia de terreno que permita a gestão de problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente: conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas, saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes da fadiga externa, problemas digestivos, dores musculares, pequenas lesões, entre outros.

1.4. Definição da possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo previamente definidos pela Organização, e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida qualquer outra ajuda externa, com exceção de situações de carácter urgente, a avaliar à posteriori pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, e deve ser colocado na frente do atleta e estar permanentemente visível durante a prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização. Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico indicado no dorsal. A Organização reserva-se ao direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição. Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas e organização resultará em desclassificação. O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural. Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta o mais breve possível.

2. PROVA

2.1. Apresentação da(s) prova(s)

A prova “2ª edição Trail Fitup” tem como objetivo promover a atividade física, incentivar as

peessoas a caminhar, e aqueles que já correm impulsionar a desafio pessoais, saindo das suas zonas de conforto.

Este evento irá decorrer no dia 27 de setembro de 2026, organizado pelo Ginásio Fitup nas vertentes de Family Trail, Mini Trail, caminhada e Sprint Trail. Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas. Por questões de logística, o “Trail fitup” será limitado a 300 participantes no total das 3 (três) provas, distribuídos da seguinte forma: Family Trail 100, Mini Trail/caminhada100, Sprint Trail 100. A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos. A Organização reserva-se ainda no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência nas nossas redes sociais.

A prova tem início no ginásio Fitup, freguesia da Madalena e termina no mesmo local. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, e adequada a todos os atletas preparados física e mentalmente.

Mini Trail/caminhada - 10 km: prova de corrida ou de caminhada, pedestre em Natureza com distância aproximada de 10km que percorre trilhos, caminhos, canadas, currais de vinha, pedreira, sendo considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade moderada, com altimetria de 135d+.

Family Trail – 5km: caminhada pedestre por entre currais de vinha, pela natureza dos toledos, mas não é de carácter competitivo.

Trail Sprint 18km: prova de corrida, pedestre em Natureza, que percorre trilhos, caminhos, canadas, currais de vinha, pastagens, sendo considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade difícil, com altimetria de 550d+.

2.2. Programa / Horário

Sábado dia 27 de setembro – Trail Sprint, Mini Trail e Caminhada

8h00 - Abertura do ginásio

9H00 – Partida do Trail Srpint

10H00 – Partida Mini Trail

10H00 – Family Trail

12H00 – Entrega de prémios do Mini Trail

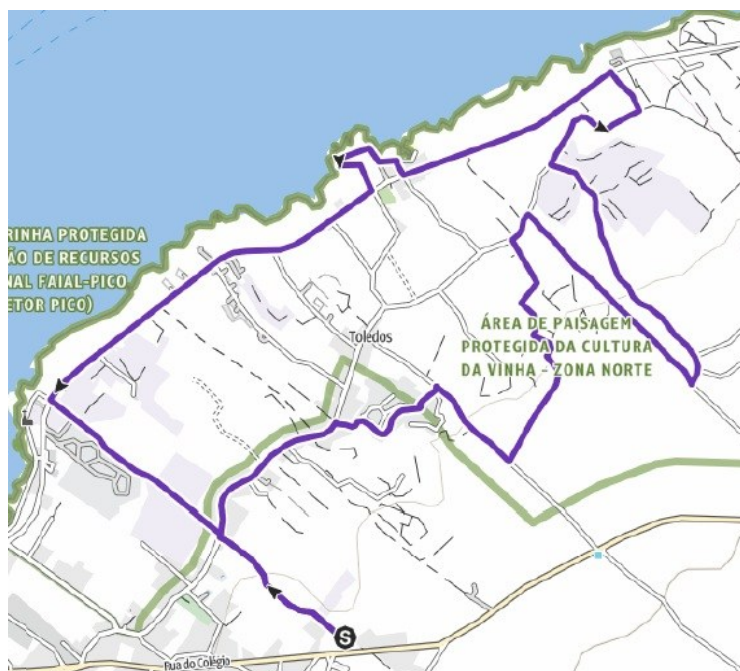
13:H00 – Entrega de prémios do Trail Sprint 18km

13H30 – Encerramento da prova

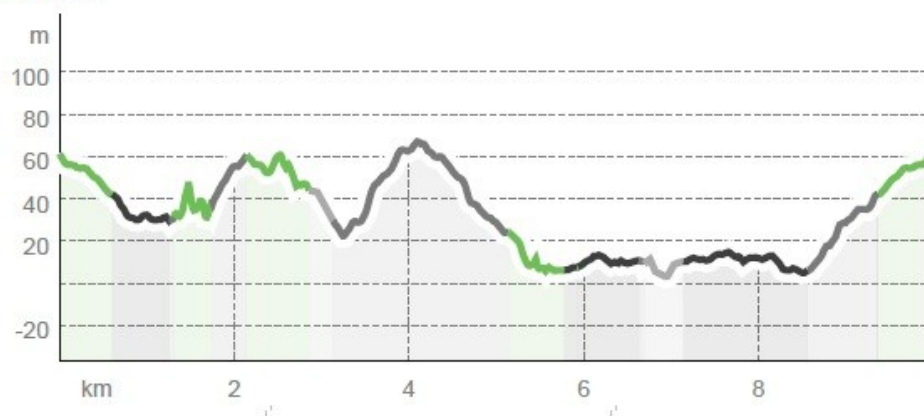
2.3. Distancia

Mini Trail

O percurso terá uma distância aproximada de 10 km, com elevação máxima de **135d+**.

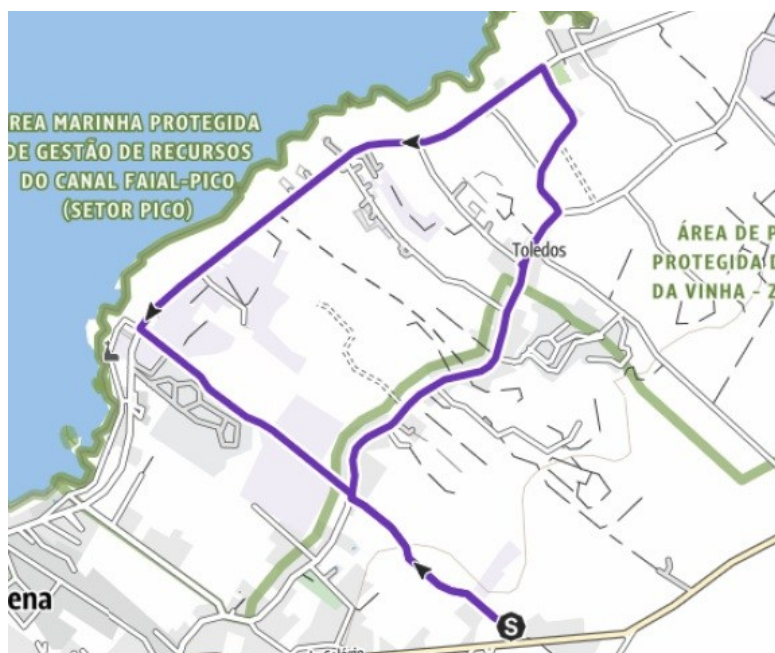


Altimetria

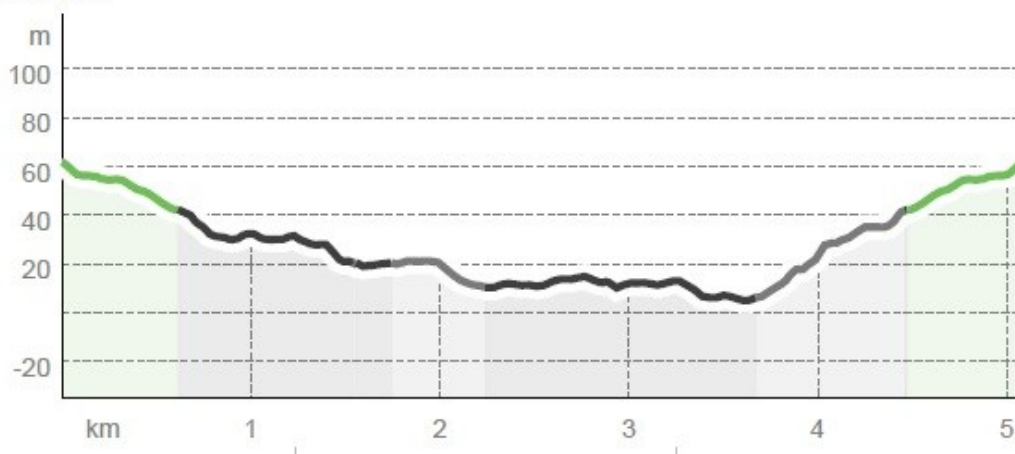


Family Trail/caminhada

O percurso terá uma distância aproximada de 5km, com elevação máxima de **85d+**.

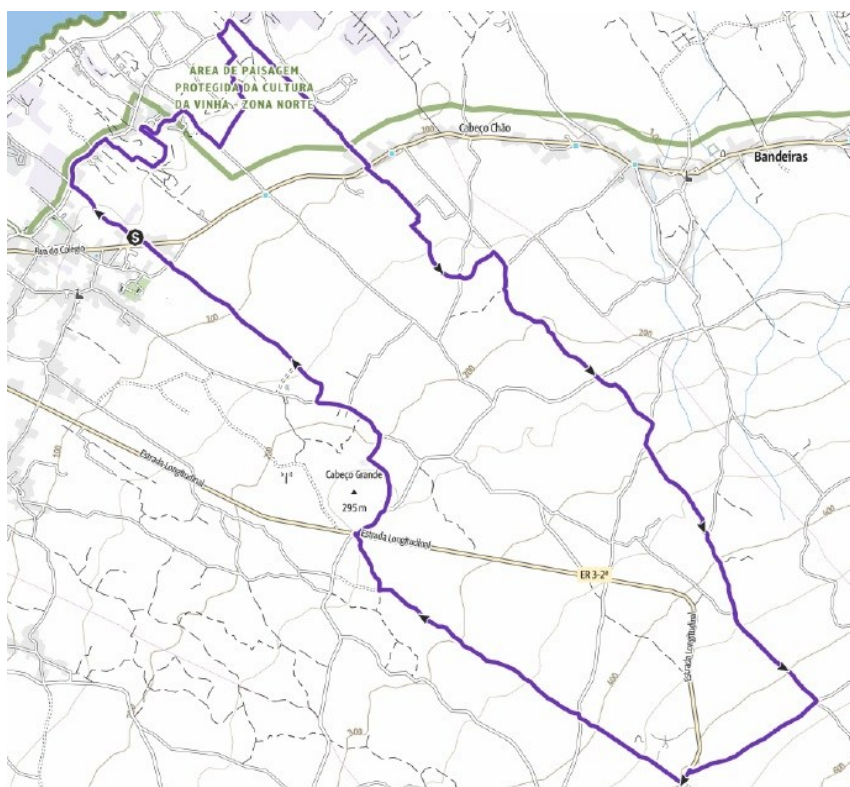


Altimetria

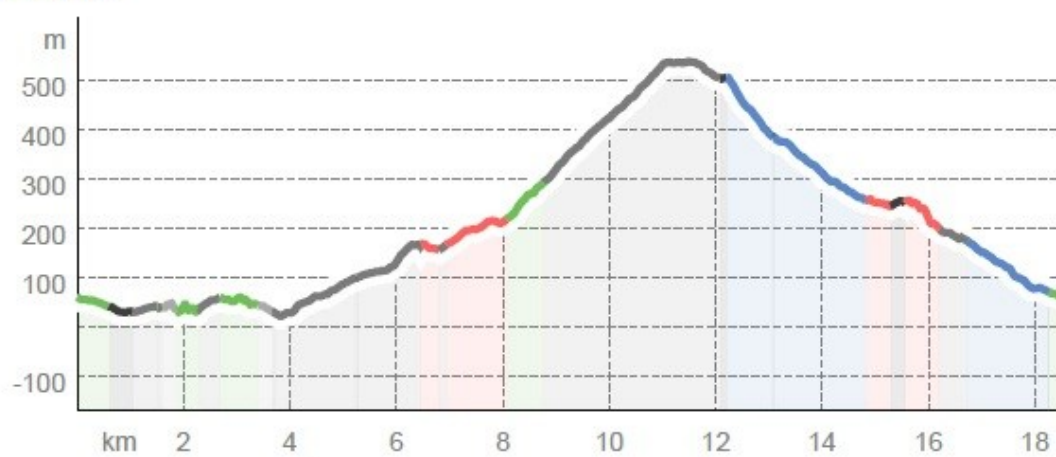


Sprint Trail 18km

O percurso terá uma distância aproximada de 18km, com elevação máxima de 550d+.



Altimetria



2.4. Descrição percurso

A prova dos 18km é uma prova de carácter difícil, terreno de terra batida, instável, pastagens, currais de vinha em pedra e algumas passagens em asfalto. Terá em vários pontos as respetivas marcações distintas para as 3 provas. Bandeiras azuis para a caminhada, bandeiras verdes para o mini trail e bandeiras laranjas para o trail sprint.

2.5. Tempo limite

O tempo limite das 3 provas é de 4 horas.

2.6. Metodologia de controle de tempos

A metodologia para a contagem de tempo **será manual, através dos dorsais.**

2.7. Postos de controle

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização. Durante a prova poderão existir “controlos surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização. O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a Organização. A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo sem aviso prévio, em caso de condições climáticas adversas e/ou segurança.

2.8. Locais dos abastecimentos

Haverá 1 posto de abastecimento ao Trail Sprint, ao 9,5km.

Os participantes devem ter os seus copos/garrafas para abastecer.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório e aconselha-se aos atletas a utilização de vestuário adequado à prática da modalidade e cópia de documento de identificação. Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Material Obrigatório:

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 500 ml (mínimo)
- Mochila ou equipamento similar

- Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)
- Copo ou recipiente para líquidos (a organização não disponibilizará copos plásticos)

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2.11. Penalizações/ desclassificações

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

Desclassificação:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;

Penalizações:

- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando acidentalmente o percurso – 1 hora;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização – 30 Minutos;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente – 30 Minutos;
- Não ter o material obrigatório (por item) – 30 Minutos.

A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento, assim como adequar as penalizações a cada situação.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Os participantes inscritos no "Trail fitup" aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

2.13. Seguro desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso o próprio responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem. A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. As condições da Apólice, incluindo a franquia, serão divulgadas oportunamente.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

As inscrições poderão ser feitas através do link que será partilhado nas redes sociais do ginásio Fitup.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados. Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado por e-mail: fitup.pico@gmail.com

3.2. Valores e períodos de inscrição

O período de inscrições decorrerá entre dia 1 de abril de 2025 até 15 de setembro de 2026, em fases e valores diferentes.

		1ª Fase 1 Abril - 31 de Maio	2ª Fase 1 Junho - 31 Agosto	3ª Fase 1 Setembro - 15 de Setembro
Family	Sócios	10 €	10 €	10 €
	Não Sócios			
Mini	Sócios	10 €	15 €	20 €
	Não Sócios	13 €	19 €	25 €
Sprint	Sócios	15 €	20 €	25 €
	Não Sócios	20 €	25 €	30 €

3.3. Condições para devolução do valor de inscrição

Até dia 31 de agosto de 2026 podem fazer alterações, depois desta data não há devolução da inscrição.

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova.

O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail fitup.pico@gmail.com, pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico.

3.4. Material incluído com a inscrição

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal;
- T-shirt da prova;

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora da entrega prémios

Os prémios serão entregues no Dia 27 de setembro 2026, no ginásio Fitup às 13h00.

4.2. Definição das várias categorias

Esta prova não fará distinção de categorias etárias. São atribuídos prémios aos três primeiros classificados masculinos e três classificados femininos. Não há prémios por equipa.

5. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para fitup.pico@gmail.com.

Notas e alterações

Para outras informações pertinentes recorrer às nossas redes sociais, Facebook, Instagram, Grupos de WhatsApp, mail e contacto telefónico.

@fitup.exercicio.e.saude (Instagram)

@fitup (Facebook)

fitup.pico@gmail.com

966968204