

REGULAMENTO

TRAIL e Caminhada A.D.C. Grimancelos

1. PROVA

1.1. Apresentação da prova Organização;

A Associação Desportiva e Cultural de Grimancelos realiza no dia 4 de Outubro de 2026 pelas 9h a 1ª edição do Trail A.D.C. Grimancelos, evento que tem como finalidade a dinamização da localidade do ponto de vista desportivo e social.

1.2. Provas;

Trail de 15km:A prova é aberta a maiores de idade(18anos).Esta prova terá cronometragem.

Caminhada 8km:Esta prova não tem limite de idades, no entanto os menores têm de estar acompanhados por uma pessoa maior de idade. Prova não cronometrada.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Para participar na prova os atletas devem:

· Possuir as condições físicas necessárias para correr, percorrendo trilhos com desnível e piso irregular, com variados níveis de dificuldade.

- Ter 18 ou mais anos.
- No caso da caminhada, a participação de atletas pode abranger menores desde que acompanhados por um adulto. Caso tenham entre os 16 e 17 anos será condicionada à apresentação de autorização escrita (termo de responsabilidade), assinada pelo encarregado de educação.
- Estar devidamente inscritos na atividade e manter o dorsal visível durante toda a prova, na frente do corpo, para validação da sua classificação.
- Ter uma correta conduta desportiva.

A atividade é aberta a todos os atletas, não sendo necessário qualquer tipo de licença desportiva. No entanto, sublinha-se que é da responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica, de ser capaz de executar esta prova. A organização reserva-se o direito de evitar a participação ou continuidade em prova, de quem se apresente visivelmente incapaz de completar o percurso.

Durante a Prova, os atletas poderão envergar uma indumentária à sua escolha, não sendo permitida a nudez, o uso de chinelos / sandálias, ou outros acessórios que comprometam a segurança dos participantes.

A participação na Prova é voluntária, e da responsabilidade exclusiva de cada participante, que assume na totalidade os riscos inerentes à sua participação (sem prejuízo de a mesma estar coberta por apólice de seguro específica).

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando senecessário.

2.2. Inscrição;

A inscrição será feita online no site da empresa de cronometragem SINCTIME

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as sações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, decada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

NOTA: No momento do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

2.3. Condições físicas;

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.

- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas. Esta prova será feita em semi-suficiência.

2.4. Colocação dorsal;

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.

2.5. Regras de conduta desportiva;

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência e ou expulsão.

2.6. Programa e

Horário e

Secretariado:

O secretariado funcionará junto à Sede do A.D.C. Grimancelos , na rua Condessa de Campanhã no antigo edifício da escola Primária de Grimancelos no dia 2 de Outubro (sexta) das 21h00 às 24h00 e no dia 3 de Outubro (sábado) das 14h às 20h e no adro da Igreja no dia do evento das 7h00 às 8h30.

Programa:

07h00: Abertura do secretariado

08h30: Encerramento do secretariado

08h40: Briefing da Prova

09h: Partida da Prova Trail

09h15: Partida da Caminhada

12h30: Cerimónia de entrega de Troféus

13h00: Encerramento da atividade

O início e chegada das provas serão junto ao adro da Igreja Paroquial de Grimancelos

2.7. Mapa/Perfil altimétrico/descrição do percurso;

Serão disponibilizadas na página do Facebook e Instagram as indicações técnicas da prova.

2.8. Tempo Limite;

O tempo limite para o Trail é de 3 horas.

Se, no decorrer do evento, a organização entender afastar uma atleta devido ao seu estado de saúde, esta assim o pode fazer de modo a garantir o bem-estar do mesmo.

2.9. Metodologia de controlo de

tempos;Cronometragem efetuado pela empresa

SINCTIME.

Os resultados da prova serão disponibilizados online, na página da SINCTIME

<https://www.sinctime.com/>.

2.10. Classificações;

O "1º Trail A.D.C. Grimancelos" não possui caráter competitivo nem está inserido em qualquer competição oficial, contudo, serão atribuídos troféus:

- Trail curto de 15Km nos seguintes escalões que terminem a sua prova:
 - GERAL Masculinos/Femininos-1º,2º,3º Classificado
 - Seniores Masculinos/Femininos(18>39anos):1º,2º,3º Classificado
 - Master 40 Masculinos/Femininos(40>49anos):1º,2º,3º Classificado
 - Master 50 Masculinos/Femininos(50>59anos):1º,2º,3º Classificado
 - Master 60 Masculinos/Femininos(>=60anos):1º,2º,3º Classificado

- Prémio para a equipa mais numerosa

2.11. Postos de controlo/locais de abastecimento;

O Trail terá durante o seu percurso alguns pontos de controlo e que para apuramento da classificação todos os pontos de controlo terão de ser validados.

O Trail terá dois abastecimentos um intermédio e um na meta.

A caminhada terá um abastecimento na meta.

É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora dos abastecimentos.

2.12. Material obrigatório;

- Telemóvel (com funcionamento comprovado);

Além do material supra-referido, a organização adverte os participantes a protegerem-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação tipo camel-back ou cinto com bidons.

2.13. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário;

A prova será em sistema open-road, pelo que, cada atleta é responsável pela passagem de estradas, devendo cumprir as regras do código da estrada.

2.14. Balneários;

É disponibilizado local de banhos nos balneários do Polidesportivo de Minhotães.

3. Animais Domésticos

A organização não permitirá o acesso a animais domésticos.

4. INSCRIÇÕES

4.1. Processo inscrição;

As inscrições terão que ser efetuadas no site da empresa de cronometragem SINCTIME.

4.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições será desde o dia 22 de Maio de 2026 pelas 20h00 até ao dia 27 de Setembro de 2026 pelas 23h59.

- **Trail 15km—12.00€ até 30/08**
—13.00€ até dia 13/09 e 14.00 até ao dia 27/09
• Caminhada 8km - 8.00€ até dia 30/08 e 9.00€ até ao dia 13/09 e 10.09€ até ao dia 27/09

- *Nota: Somente será garantido o dorsal personalizado, às inscrições efetuadas até às 24 horas do dia 27 de Outubro 2026*

4.3. Condições de devolução do valor de inscrição;

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

4.4. Material incluído com a inscrição;

- T-shirt Técnica (*garantida para inscrições até ao dia 27/09*)
- Dorsal Personalizado (*garantido a inscrições feitas até ao dia 27/09*)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Recordação da prova