



7º Trail dos Moinhos

11º Caminhando

27 de setembro 2026

REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação diferentes provas

A 7ª edição do Trail dos Moinhos é uma prova que percorre os trilhos e caminhos do lugar de Moinhos Frazão e freguesias vizinhas. Tem início e fim junto à Associação Recreativa e Cultural de Moinhos. As duas provas de trail (17km e 11Km) estão abertas a maiores de idade (18 anos)

A 11ª edição do Caminhando tem início e fim junto à Associação Recreativa e Cultural de Moinhos. Não tem limite de idade, contudo os menores devem estar acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

O ato da inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição será feita através do site de inscrições: <https://sinctime.com/>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, inclusive para efeitos de seguro.

1.3. 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.

1.4. Colocação dorsal

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível, devendo ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for solicitado. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 11Km e 17km um chip incorporado no dorsal. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal.

1.5. 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. PROVA

2.1. Apresentação da prova Organização

O 7º Trail dos Moinhos / 11º Caminhando será realizado no dia 27 de setembro de 2026 na Freguesia de Frazão passando por algum Património histórico, nomeadamente **“OS MOINHOS”**. Independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes, a prova será realizada.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas, assim como as recomendações e alertas das entidades competentes, nomeadamente a proteção civil. Podendo assim, anular a prova em qualquer altura.

O 7º Trail dos Moinhos / 11º Caminhando será constituído por 3 eventos:

- Trail - 17 km's com cronometragem
- Trail – 11 Km's com conometragem
- Caminhada - 9 km's, sem fins competitivos.

(A organização reserva o direito de alterar das distâncias se assim o entender)

A organização estará a cargo da Comissão de Festas Nossa Senhora Piedade 2026

2.2. Programa/Horário:

- Dia 26 de Setembro (Sábado)
 - 15h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais;
 - 20h00 – Encerramento para levantamento de dorsais.
- Dia 27 de Setembro (Domingo)
 - 7h45 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais;
 - 8h45 – Hora limite para levantamento de dorsais.

08h50 – Controlo zero

9h00 – Partida Trail 17 Km

9h10 – Partida Trail 11 Km

9h20 – Partida Caminhada

10h30 – Chegada Prevista 1ºs classificados Trail 11 Km.

11h00 – Chegada Prevista 1ºs classificados Trail 17 Km.

12h30/13h00 - Entrega dos prémios

2.3. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso:

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

2.4. Tempo Limite:

O tempo limite para as provas de Trail é de 3 horas.

Se, no decorrer do evento, a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, pode fazê-lo, de modo a garantir o bem-estar do mesmo.

2.5. Metodologia de controlo de tempos:

Cronometragem efetuado pela empresa SincTime - <https://sinctime.com/>

2.6. Postos de controlo/ locais de abastecimento:

Nas provas de Trail a organização terá durante o percurso, postos de controlo onde os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

As provas de Trail e Caminhada terão dois abastecimentos, um intermédio e um na meta

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

2.7. Material obrigatório:

- Telemóvel (com funcionamento comprovado);

Além do material suprarreferido, 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.

2.8. 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.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição:

As inscrições terão que ser efetuadas no site da empresa de cronometragem SincTime (<https://sinctime.com/>)

3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições será desde o dia 05 de julho 2026 até ao dia 20 de setembro de 2026.

- Trail - 17 km's - 13,00€
- Trail - 11 km's - 11,00€
- Caminhada 10 km's - 10,00€

Nota: Somente será garantido o dorsal personalizado, às inscrições efetuadas até às 20 horas do dia 20 de setembro de 2026

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição:

Em momento algum 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.

3.4. Responsabilidade Ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta

3.5. Material incluído com a inscrição:

Trail - 17 km's

- T-shirt Técnica (*garantida para inscrições até ao dia 21 de setembro, após isso serão dadas depois da prova*)
- Dorsal personalizado (garantido a inscrições feitas até ao dia 21 de setembro, após essa data o dorsal não será personalizado)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Recordação da Prova
- Brindes promocionais que a organização consiga angariar

Trail - 11 km's

- T-shirt Técnica (*garantida para inscrições até ao dia 21 de setembro, após isso serão dadas depois da prova*)
- Dorsal personalizado (garantido a inscrições feitas até ao dia 21 de setembro, após essa data o dorsal não será personalizado)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Recordação da Prova
- Brindes promocionais que a organização consiga angariar

Caminhada 9 km's

- T-shirt Técnica (*garantida para inscrições até ao dia 21 de setembro, após isso serão dadas depois da prova*)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Brindes promocionais que a organização consiga angariar

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, Local e Hora Entrega Prémios

Domingo, 27 de setembro – 12:30 – Associação Recreativa e Cultural de Moinhos

4.2. Definição das Categorias Etárias/ Sexo Individuais e Equipas

Na Prova de 17 km-Trail, irá haver classificação por categorias. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 28 de setembro, dia da prova. Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

- Escalões etários e categorias Trail 17 Km

Masculinos/Femininos	Anos
3 Primeiros classificados da geral	-
3 Primeiros Séniores	18 aos 39
3 Primeiros Veteranos M40	40 aos 49
3 Primeiros Veteranos M50	50 aos 59
3 Primeiros Veteranos M60	60 aos 90

- Categorias Trail 11 Km

Masculinos/Femininos	Anos
3 Primeiros classificados da geral	-

- Prémio para as 3 primeiras equipas classificadas (Os primeiros 3 atletas de cada equipa a chegar fecham os lugares do pódio)
- Prémio para a equipa mais numerosa

5. Informações

5.1. Como Chegar

Morada: Rua dos Moinhos, 188

4595-160 Frazão Paços de Ferreira

GPS: 41.270027, -8.390881

5.2. Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.