

*Searas de trigo louro
Que o sol fecunda e aquece.
Cada aldeia é um tesouro,
Quem as viu, nunca se esquece.*

(Manuel Parente Trindade)

REGULAMENTO

5º TRAIL ENTRE O RIO E A ALDEIA

1. Prova

1.1. Apresentação da prova / Organização

- O 5º Trail Entre o Rio e a Aldeia será realizado nos dias 6 de junho de 2026 e é um evento organizado pela BTT Cocheiros – Associação Desportiva, em colaboração com a Associação em Honra de Santo Amador e com o apoio de vários parceiros institucionais e privados. A prova é de cariz social, tendo ainda como objetivo promover a localidade de Santo Amador e angariar fundos para a realização das festas anuais.

1.2. Programa / Horário

Dia 5 de junho

19:00h – Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador 38.137377, - 7.309484 (Local da Partida).

Dia 6 de junho

6:00h – Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador 38.137377, - 7.309484 (Local da Partida).

Todos os participantes deverão levantar o dorsal até 15 minutos antes do início da prova.

07:00h -Partida do Ultra (45 Km).

08:00h - Partida do Trail (30 Km).

08:15h - Partida do Sprint (16 Km).

08:30h - Partida do Mini Trail – Correr ou Caminhar (10 km).

08:35h - Partida da Caminhada Leve (7 Km).

14:00h - Início da entrega de prémios (a partir da hora indicada dar-se-á início à cerimónia consoante o fecho de cada pódio).

13:00h - Será servido o Almoço na Praça Dona Maria Gertrudes Pires.

1.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- A informação do perfil altimétrico será disponibilizada na semana antecedente à prova na página de Facebook da Associação em Honra de Santo Amador (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100084852816980>) .

- O percurso será sinalizado através de fitas. Para além destas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.

- Existirão membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano ou dúvida (separações de provas, passagens de estrada, etc).

- Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

1.4. Tempo limite

- Todos os participantes têm 4h30 de tempo limite para terminar o percurso em que estão inscritos, à exceção do Ultra que terá 7 horas.

- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo – reserva-se à organização o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

- Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

1.5. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa **ACORRER**, sendo as mesmas publicadas no site do evento, bem como na plataforma da **ACORRER**.

- Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 30 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

1.6. Postos de controlo

- Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

- Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.

- Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

1.7. Locais dos abastecimentos

Abastecimentos:

- Ultra 4 (quatro)
- Trail 3 (três)
- Sprint 2 (dois)
- Mini Trail e Caminhada 1 (um)

- Informação acerca de distâncias de PA's, alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada na página do Facebook da Associação em Honra de Santo Amador <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084852816980>

- **A organização não fornecerá copos nas assistências**, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon, camelback, etc.

1.8. Material recomendado para Ultra, Trail e Sprint

- Telemóvel – funcional (obrigatório no Ultra, Trail e Sprint)
- Apito
- Reservatório para líquidos - capacidade 1L – obrigatório no Ultra, Trail e Sprint)
- Boné

1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

- Todos os atletas terão de cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões nos troços rodoviários, pois não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível.

1.10. Penalizações/ desclassificações

| Incumprimento | Penalização |
|--|--------------------|
| Não complete o percurso estipulado | Desclassificação |
| Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo | Desclassificação |
| Exceder o tempo limite de prova | Desclassificação |
| Ignorar as indicações da organização ou conduta antidesportiva | Desclassificação |
| Alterar o dorsal ou participar com o dorsal de outro atleta | Desclassificação |

1.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, ou motivo comprovado de doença do atleta.

1.12. Seguro desportivo

- A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta.

- Será disponibilizada as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

2. Condições gerais de participação

2.1. Idade de participação

| Prova | Distância | Participação permitida a partir de* | Classificação Escalões | Classificação Geral |
|------------|-----------|-------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Ultra | 45 Km | 20 anos | SIM | SIM |
| Trail | 30 km | 20 anos | SIM | SIM |
| Sprint | 16 Km | 18 anos | SIM | SIM |
| Mini Trail | 10 km | 14 anos | NÃO | SIM |
| Caminhada | 7 Km | Sem restrições | N / A | N / A |

*** A idade a ter em conta será a que o participante terá em 31 de outubro de 2026, os menores poderão participar na caminhada (com termo de responsabilidade assinado pelo representante legal)**

2.2. Condições físicas

- Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar preparado física e mentalmente de forma adequada.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem 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.

3. Possibilidade ajuda externa

- Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, desde que não cause interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização.
- Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

4. Colocação dorsal

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito, sendo proibida a sua colocação em mochilas. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

5. Regras 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, expulsão ou desqualificação.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso **exige-se** que não abandonem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

6. Inscrições

6.1. Processo inscrição

- As inscrições serão efetuadas online através da plataforma de eventos do nosso parceiro **ACORRER**,

- Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: entrorioealdeia@gmail.com.

- Para todas as inscrições serão geradas referências automáticas de Multibanco, não sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento tendo, no entanto, as mesmas um tempo limitado para pagamento, sob pena de serem inativadas.

- O processo de inscrições termina no dia 2 de junho de 2026.

6.2. Valores e condições de inscrição

| Prova | Valor |
|------------------------|--------------|
| ULTRA 45 Km | 25 € |
| TRAIL 30 Km | 20 € |
| SPRINT 16 Km | 18 € |
| MINI TRAIL 10 KM | 15 € |
| CAMINHADA FOFINHA 7 Km | 14 € |

6.3. INSCRIÇÃO INCLUI ALMOÇO, Dorsal, Seguro, Camisola E OUTRAS OFERTAS DE PATROCINADORES

6.4. Serviços disponibilizados

- Balneários
- Serviço de Bar
- Solo duro

7. Secretariado da prova/ horários e locais

Dia 5 de junho

19:00h -Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador (Local da Partida).

Dia 6 de junho

06:00h -Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador (Local da Partida).

8. Categorias e Prémios

8.1. Definição das categorias etárias/sexo individuais

ULTRA/TRAIL/SPRINT

| MASCULINO | FEMININO |
|--------------------------|--------------------------|
| M Seniores – até 39 anos | F Seniores – até 39 anos |
| M 40 – 40 a 49 anos | F 40 – 40 a 49 anos |
| M 50 – 50 a 59 anos | F 50 – 50 a 59 anos |
| M 60 – mais de 60 anos | F 60 – mais de 60 anos |

MINI TRAIL

Classificação Geral (Mascullinos e Femininos)

CAMINHADA

Sem Classificação

8.2. Classificação por equipas (Ultra, Trail e Sprint)

- A classificação coletiva determina-se da seguinte forma: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (mascullinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva. Seguidamente organizam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior.

- Exemplo:

- Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$ lugar
- Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$ lugar
- Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$ lugar

8.3. Prémios

- Lembrança à equipa com mais elementos inscritos;
- Prémio às três equipas melhor classificadas do Ultra, Trail e Sprint.
- Prémio aos 3 primeiros classificados da geral Mascullinos e Femininos do Ultra, Trail, Sprint e Mini Trail;
- Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Ultra, Trail e Sprint.

9. Marcação do Percurso

- A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

- Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em passagens de estradas e outros locais.

- Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

- No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

10. Alteração de dados de inscrição

- O atleta ao inscrever-se numa distância só poderá efetuar a troca para outra distância até ao dia do fecho das inscrições devendo contactar para o efeito a plataforma o mail geral@acorrer.pt

11. Imagem e Marketing

- Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

12. Casos Omissos

- Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas.