



## Regulamento

**CABANÃO TRAIL**  
2025  
1ª EDIÇÃO - O INÍCIO

**DOMUS TRAIL**  
CLUBE DOMUS NOSTRA

**CABANÃO  
TRAIL**  
O INÍCIO

**26 JAN 2025**  
PORTOMAR - MIRA

[HTTPS://MEUTEMPO.PT/PROVA?CABANAOTRAIL](https://meutempo.pt/prova?cabanaoctrail)

ENG: 50 ANOS CLUBE DOMUS NOSTRA  
SPOR: Mira Mira

SOMENGL

Portomar, 26 de janeiro de 2025

Organização: Clube Domus Nostra– secção de Trail



## 1-Enquadramento

O “Cabanão Trail - O início” é um evento desportivo organizado pela secção de *trail* da associação Clube Domus Nostra e integra duas provas de cariz competitivo e uma caminhada de cariz recreativo.

A prova do **Mini Trail 14 Km** faz parte do CDTRC (Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra) e a do **Trail 21 Km** apura os atletas para Taça de Portugal de Trail – 2025 (da ATRP)

## 2-Condições de participação

- ✦ Podem participar todas as pessoas, federadas e não federadas:
  - com mais de 18 anos para o percurso Trail 21 km;
  - com mais de 15 anos para o percurso Trail 14 Km;
  - menores acompanhados por um adulto, para a caminhada de 10 Km;
- ✦ Para a prova do Trail 14 Km os menores de 18 anos terão de entregar o termo de responsabilidade fornecido pela organização, devidamente assinada pelos pais;
- ✦ O participante deverá apresentar o comprovativo da regularização da inscrição e/ou documento de identificação pessoal no momento do levantamento do dorsal;
- ✦ O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e, deve estar à frente por cima da roupa, na zona do peito, abdómen ou cintura, bem visível, para evitar erros de leitura dos chips, bem como facilitar a sua observação pelos elementos da organização;
- ✦ Todos os participantes devem estar fisicamente aptos e ser responsáveis pelo seu estado de saúde;
- ✦ Ao inscrever-se, o participante aceita este regulamento e assume os riscos associados à prática do *trail running*;
- ✦ É da responsabilidade do atleta a veracidade dos dados fornecidos.

## 3-Percurso

- ✦ Os percursos estão sinalizados por fitas e placas.
- ✦ O secretariado, a partida e a chegada serão na sede do Clube Domus Nostra;
- ✦ Como não haverá corte de tráfego rodoviário permanente em todo o percurso, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- ✦ Haverá postos de controlo e abastecimento ao longo do percurso;
- ✦ De forma a assegurar o bom cumprimento integral do percurso, poderão existir pontos de controlo móveis (surpresa);



- ✘ A organização não disponibiliza copos ou garrafas para os abastecimentos líquidos, cada atleta deverá ser portador de recipiente próprio para o efeito;
- ✘ O apoio médico estará disponível durante toda a prova. Em caso de emergência, os participantes devem ligar para os números de apoio que se encontram no dorsal;
- ✘ Não é permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto nos casos de emergência;
- ✘ Qualquer participante que abandone a prova, deve informar o ponto de controlo mais próximo ou contactar a organização;
- ✘ Como o controlo é realizado de forma eletrónica através do chip no dorsal do atleta, este só o deverá retirar após a finalização da prova. A perda do dorsal (e respetivo chip) resulta na desqualificação do atleta.

#### 4-Inscrições

- ✘ As inscrições são realizadas exclusivamente através da plataforma “Meu Tempo” até 19 de janeiro (<https://www.meutempo.pt/>). Não serão aceites inscrições a partir desta data;
- ✘ O valor da inscrição para as provas de **Trail** contempla o direito a um dorsal personalizado com *chip*, aos abastecimentos, banho no fim da prova, *t-shirt*, prémio *finisher* (para quem concluir) e brindes, bem como o seguro individual de acidentes pessoais (exceto os atletas filiados por já se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA – Federação Portuguesa de Atletismo);
- ✘ O valor da inscrição para a **caminhada** contempla o direito a um dorsal, ao abastecimento do percurso, banho no fim da prova, *t-shirt*, prémio *finisher* (para quem concluir) e brindes, bem como o seguro individual de acidentes pessoais;
- ✘ Taxas de Inscrição: Os valores das inscrições estão divididos por prova e em 2 fases distintas:

Prova	Fase I	Fase II
	Até 01/12/2024	Até 19/01/2025
Trail 21 Km	17.00 €	20.00 €
Trail 14 Km	14.00 €	17.00 €
Trail 14 Km (filiado ADAC)	12.50 €	15.50 €
Caminhada 10 Km	12.00 €	14.00 €

- ✘ Possibilidade de condições especiais para equipas com mais de 10 elementos. Mais informações através do e-mail: [domustrail@gmail.com](mailto:domustrail@gmail.com);
- ✘ Após submissão da inscrição, os atletas têm um prazo de 5 dias para efetuar o respetivo pagamento e assim, validar a mesma.;
- ✘ Até 19 de janeiro de 2025 é permitida a alteração de prova, desde que haja disponibilidade de vagas;
- ✘ De 1 a 19 de janeiro as alterações solicitadas tem uma taxa administrativa acrescida de 5.00 €;



- ✚ Caso o atleta solicite a alteração da inscrição para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, o valor de diferença não será restituído. Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial;
- ✚ Não é permitido a permuta de prova entre dois participantes inscritos em distâncias diferentes;
- ✚ A organização reserva-se o direito de encerrar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever;
- ✚ Quando atingido o número de inscrições determinado pela organização, não são asseguradas vagas de atletas já inscritos, que não tenham procedido ao pagamento da respetiva inscrição dentro do prazo de validade;
- ✚ O valor da inscrição não será devolvido caso o atleta desista de participar no evento;
- ✚ A organização reserva-se o direito de cancelar ou alterar a data da prova em caso de condições meteorológicas adversas ou outros fatores imprevisíveis. Em caso de cancelamento, a inscrição é transferida para a nova data. Em caso de alteração da data do evento e o atleta não pretenda participar nessa data, o valor da inscrição não será devolvido.

## 5-Equipamento

### ✚ Trails 21 Km e 14 Km:

Obrigatório: **dorsal** (desclassificação); **telemóvel ativo**, **apito** e **manta** (penalização de 15 minutos);

Recomendado: corta-vento/impermeável, água e reserva de alimentos.

### ✚ Caminhada: Hidratação própria recomendada e roupa adequada às condições climatéricas.

## 6-Programa

Sábado, 25 de janeiro de 2025

15:00 às 19:00 – Levantamento de dorsais

Domingo, 26 de janeiro de 2025

07:00 - Levantamento de Dorsais

08:45 - Aquecimento

9h00 – Briefing de partida

09:15 – Partida Trail 21 Km

09:30 – Partida Trail 14 Km

09:45 – Partida Caminhada (10 Km)

14:00 – Entrega de Prémios

*\* Programa sujeito a alterações.*



✚ Em caso de condições climáticas fortemente adversas, ou outros motivos de força maior, a partida poderá ser atrasada no máximo duas horas.

✚ Tempos limites para conclusão: Trail 21km: 4:30 horas; Trail 14km: 4:00 horas Caminhada 10km: 4 horas. Após atingidos os respectivos limites, os participantes serão desclassificados e deverão regressar, pois a Organização não poderá garantir a sua assistência.

## 7-Escalões

Os escalões etários têm como referência a idade do atleta a **30 de setembro de 2025** e serão definidos automaticamente no ato da inscrição:

### ✚ Trail 21 Km

- ❖ Sub-23M/23F (18 aos 22 anos);
- ❖ Seniores M/F (23 aos 34 anos);
- ❖ M35/F35 (35 aos 39 anos);
- ❖ M40/F40 (40 aos 44 anos);
- ❖ M45/F45: (45 aos 49 anos);
- ❖ M50/F50: (50 aos 54 anos);
- ❖ M55/F55: (55 aos 59 anos);
- ❖ M60/F60: (60 aos 64 anos);
- ❖ M65/F65: (65 aos 69 anos).
- ❖ M70/F70: (mais de 70 anos).

### ✚ Trail 14 Km

- ❖ Sub-18M/18F (16 e 17 anos);
- ❖ Sub-20M/20F (18 e 19 anos);
- ❖ Sub-23M/23F (20 aos 22 anos);
- ❖ Seniores M/F (23 aos 34 anos);
- ❖ M35/F35 (35 aos 39 anos);
- ❖ M40/F40 (40 aos 44 anos);
- ❖ M45/F45: (45 aos 49 anos);
- ❖ M50/F50: (50 aos 54 anos);
- ❖ M55/F55: (55 aos 59 anos);
- ❖ M60/F60: (60 aos 64 anos);
- ❖ M65/F65: (65 aos 69 anos).
- ❖ M70/F70: (mais de 70 anos).



## 8-Prêmios

🏃 **Geral** - Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);

🏃 **Individual**- Trail 21km e Trail 14km:

- ❖ Sub-18M/18F: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo, só no Mini Trail (a definir);
- ❖ Sub-20M/20F: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo, só no Mini Trail (a definir);
- ❖ Sub-23M/23F: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ Seniores M/F: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M35/F35: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M40/F40: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M45/F45: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M50/F50 Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M55/F55: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M60/F60: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M65/F65: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);
- ❖ M70/F70: Troféu para os 3 primeiros atletas de cada sexo (a definir);

🏃 **Coletiva**: Troféu para as 3 melhores equipas em cada prova de Trail (a definir);

O critério será a soma das posições dos 3 primeiros atletas de cada equipa por sexo, independentemente do escalão. Vence a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate ganha a equipa que fechar primeiro.

## 9-Regras de conduta desportiva

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- 🏃 Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- 🏃 Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- 🏃 Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- 🏃 Não interferir na marcação do percurso durante a prova;

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o atleta em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## 10-Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os



praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas. Todos os participantes bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um **seguro de responsabilidade civil** durante a realização da prova. A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

## **11-Outras informações**

**Direitos de Imagem** - Ao inscrever-se no evento, o participante autoriza a captação e uso de imagens para fins de divulgação do evento, sem qualquer compensação.

**Política de Privacidade** - Os dados pessoais recolhidos serão utilizados exclusivamente para a gestão da prova e não serão partilhados com terceiros, exceto quando necessário para a realização do evento (ex. seguros).

**Omissões** – O júri da prova decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento que não foram objeto de regulamentação.

**Esclarecimentos** - Para assuntos relacionados com a inscrição contactar: [geral@meutempo.pt](mailto:geral@meutempo.pt). Para outros assuntos contactar: [domustrail@gmail.com](mailto:domustrail@gmail.com).