



TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



REGULAMENTO





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



1. APRESENTAÇÃO DO EVENTO

1.1 CONCEITO

O Trail Foge Foge Capão 2025 é composto por duas provas competitivas: Trail Longo (25km) e Trail Curto (16km); e por uma Caminhada (10km), que se desenrolam na zona de Indicação Geográfica Protegida do Capão de Freamunde. Com partida e chegada no centro da cidade de Freamunde, a prova leva os participantes a percorrer ruas, quelhas típicas, quintas rurais e trilhos montanhosos da cidade e freguesias limítrofes.

1.2 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO

Qualquer contacto com a organização pode ser efetuado pelos seguintes meios:

Página do evento no Facebook: <https://www.facebook.com/fogefogecapao>

E-mail: trailfogefogecapao@gmail.com

Telemóvel: 912 404 393

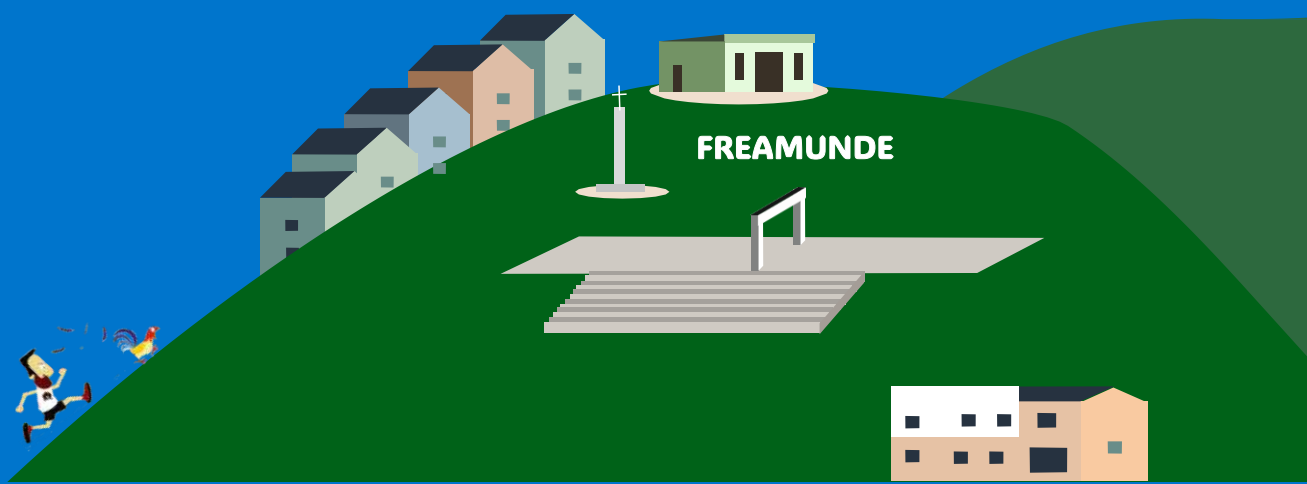
2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A participação nas corridas é aberta apenas a atletas a partir dos 18 anos. Na caminhada, poderão participar menores de 18 anos, desde que acompanhados por um adulto.

2.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição é feita através do site <https://stopandgo.net/events>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal, é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



2.3 CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente da distância e dificuldade específica da corrida, composta, essencialmente, por terrenos de piso irregular e com zonas de desnível acentuado;
- Estar consciente de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições e problemas adversos como: ambientais, climatéricos, físicos e mentais, decorrentes da fadiga, digestivos, dores musculares, articulares, pequenas lesões, entre outros;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas;
- A prova é feita em regime de semi-suficiência.

2.4 AJUDA EXTERNA

Os atletas só podem receber ajuda externa no caso de estar em causa a sua integridade física. Aquando da situação, o atleta deverá solicitar ajuda a um dos elementos da organização, que vão estar ao longo do percurso, ou a um atleta, de forma a poder ser socorrido o mais rapidamente possível. Em todo o caso, a ajuda externa não pode ser usada para tirar vantagem desportiva sobre os outros participantes sendo, desta forma, punida com penalização.

2.5 COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, e deve ser usado à frente do atleta, de preferência, à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal. Será fornecido um chip que deverá ser transportado durante toda a prova, sob pena de não ser classificado. O não cumprimento destas condições é alvo de penalização.

2.6 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Qualquer comportamento inadequado como ofensa verbal, física ou de qualquer outra forma, perante todas as pessoas, desrespeito ambiental, tentativa de ludibriar os demais participantes tirando qualquer tipo de vantagem, antes, durante e após o decorrer do evento é expugnável e alvo de advertência, expulsão ou desclassificação.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



3. PROVA

3.1 ORGANIZAÇÃO | REALIZAÇÃO

O Trail Foge Foge Capão 2025 é uma organização conjunta do CAF – Clube de Atletismo de Freamunde, do Sport Clube Freamunde, da Câmara Municipal de Paços de Ferreira e da Junta de Freguesia de Freamunde, que se realiza no dia 8 de junho de 2025, em Freamunde, e é constituído por um Trail Longo de 25km, um Trail Curto de 16km, e por uma Caminhada de 10km.

3.2 PROGRAMA / HORÁRIOS

SÁBADO, 7 DE JUNHO DE 2025

15h00 às 20h00: Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais.

DOMINGO, 8 DE JUNHO DE 2025

07h00: Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais.

08h00: Início do aquecimento/animação;

08h30: Partida do Trail Longo (25km)

09h00: Partida do Trail Curto (16km). 09h10: Partida da Caminhada (10km);

10h15: Horário previsto para a chegada dos primeiros atletas do Trail Curto (16km).

10h30: Horário previsto para a chegada dos primeiros atletas do Trail Longo (25km).

11h30: Início da cerimónia protocolar de entrega dos prémios.

13h00: Fim do evento.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



3.3 CATEGORIZAÇÃO DA CORRIDA

O Foge Foge Capão 2025 – Trail Longo terá a distância de, aproximadamente, 25km, com um desnível positivo acumulado de cerca de 1.200m. Conforme as normas de avaliação da ATRP, esta corrida tem a classificação de Trail Longo, com grau de dificuldade de nível 2.

O Foge Foge Capão 2024 – Trail Curto, terá a distância de, aproximadamente, 16km, com um desnível positivo acumulado de cerca de 600m. Conforme as normas de avaliação da ATRP, esta corrida tem a classificação de Trail Curto, com grau de dificuldade de nível 2.

A Caminhada tem a distância de, aproximadamente, 10km, sem carácter competitivo, não sendo, portanto, cronometrada. Até à data da realização da corrida, a organização reserva o direito de alterar o percurso caso se revele necessário.

3.4 MAPA | PERFIL ALTIMÉTRICO | DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Em data próxima do evento, serão divulgadas, através dos meios de comunicação usados pela organização, informações mais detalhadas acerca das características do percurso.

3.5 TEMPO LIMITE

O tempo limite para a conclusão do Trail Longo (25km) é de 4:00 horas, e para o Trail Curto (16km) é de 3:30 horas. Ultrapassando o tempo limite de passagem, os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. 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.

3.6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito pela empresa www.stopandgo.com.pt, com a recurso a chip.

3.7 POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização e os atletas devem respeitá-lo ao longo de toda a prova. É expressamente proibido optar por atalhos. A organização tem, durante o percurso, postos de controlo onde os atletas têm que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



3.8 ABASTECIMENTOS

Trail Longo (25km)

- 8km (sólido e líquido)
- 17km (sólido e líquido)
- Meta (sólido e líquido)

Trail Curto (16km)

- 8km (sólido e líquido); Meta (sólido e líquido)

Caminhada (10 km)

- 5km (líquido)
- Meta (sólido e líquido)

3.9 MATERIAL OBRIGATÓRIO

Telemóvel operacional | Apito | Manta térmica;

3.10 MATERIAL RECOMENDADO PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Calçado adequado | Recipiente com água e/ou copo ou recipiente similar;

Não haverá verificação do material recomendado, sendo o atleta o único responsável pela sua não utilização.

Nota: não serão fornecidos copos nos abastecimentos.

3.11 PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova é realizada em open road, ou seja, todos os atletas têm que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários. Ainda assim, a organização terá voluntários e polícia municipal a auxiliar a passagem nesses pontos.

3.12 PENALIZAÇÕES | DESCLASSIFICAÇÕES

É desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passa;
- Alteração do dorsal;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Receba ajuda com intuito de tirar vantagem sob os demais participantes.



TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



É penalizado todo aquele que:

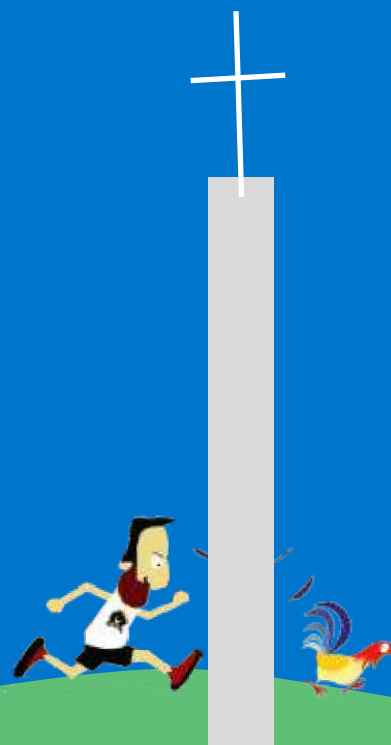
- Não leve o dorsal bem visível (15 minutos);
- Não se fizer acompanhar do material obrigatório constante deste regulamento (30 minutos);
- Ignore as indicações da organização (1 hora);
- Não passe nos postos de controlo (2 horas).

3.13 RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

Os atletas inscritos no Trail Foge Foge Capão aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e/ou outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

3.14 SEGURO DESPORTIVO

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. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



4. INSCRIÇÕES

4.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições <https://stopandgo.net/events>

Após ser feita a inscrição, os atletas têm que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias. Após este período, a inscrição é anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

4.2 VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Trail Longo (25km)

10/03/2025 a 11/05/2025 – 15,00€

12/05/2025 a 25/05/2025 – 20,00€

* Limitado a 150 atletas

Trail Curto (16km)

10/03/2025 a 11/05/2025 – 15,00€

12/05/2025 a 25/05/2025 – 20,00€

* Limitado a 400 atletas

Caminhada (10km)

10/03/2025 a 11/05/2025 – 10,00€

12/05/2025 a 25/05/2025 – 15,00€

* Limitado a 450 atletas

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

Nota: Não será aceite nenhuma inscrição após o dia 25 de maio de 2025.

4.3 CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO/DEVOLUÇÃO DA INSCRIÇÃO

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido, caso o atleta desista da 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 data de realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.





TRAIL FOGE FOGE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



4.4 INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

Corrida (TL 25km + TC 16km)

- Seguro;
- Dorsal;
- T-shirt técnica*;
- Abastecimentos;
- Medalha de *finisher*;
- Outras ofertas que a organização venha a conseguir disponibilizar.

Caminhada

- Seguro;
- Dorsal;
- T-shirt técnica*;
- Abastecimentos;
- Outras ofertas que a organização venha a conseguir disponibilizar.

* **NOTA IMPORTANTE:** A organização pede especial atenção no momento da escolha da camisola, uma vez que, atendendo à especificidade das mesmas (corte masculino e feminino) não será possível efetuar trocas de tamanhos. Ver tabela de correspondências entre tamanhos e medidas.

4.5 LEVANTAMENTO DO KIT DE PARTICIPANTE

O kit de participante pode ser levantado no secretariado da prova, que funcionará no local de partida, no centro urbano de Freamunde, sito na Praça 1º de Maio, nos dias e horários mencionados no ponto 3.2.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, ou por outra pessoa, a seu pedido, mediante apresentação de documento comprovativo da inscrição.

4.6 SERVIÇOS DESPONIBILIZADOS

- Posto de assistência médica;
- Balneários na Piscina Municipal de Freamunde, para utilização antes (equipar) e depois (duche) da corrida.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



Tabela de correspondências entre tamanhos e medidas (cm)

	UNISSEXO	
	PEITO	CINTURA
XS	81-86	81-86
S	87-92	87-92
M	93-98	93-98
L	99-104	99-104
XL	105-110	105-110
XXL	111-116	111-116



TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



5. ESCALÕES E PRÊMIOS

5.1 ENTREGA DE PRÊMIOS

A entrega dos prêmios realiza-se junto à zona de meta, pelas 11h30, conforme mencionado no ponto 3.2.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

5.2 ESCALÕES ETÁRIOS/GÊNERO INDIVIDUAIS/COLETIVOS

As categorias etárias são definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. A classificação coletiva é atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral. Pontuam para a classificação coletiva os três melhores classificados de cada equipa, independentemente do escalão. A pontuação coletiva resulta soma das classificações de cada elemento, ganhando a equipa que obtiver o valor mais baixo.

PRÊMIOS INDIVIDUAIS (TL 25 km + TC 16 km)

GERAL M/F

1º: Troféu + Jantar de Capão à Freamunde

2º e 3º: Troféu

SUB 20 M/F (18-19 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

SUB 23 M/F (20-22 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

SÊNIORES M/F (23-34 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F 35 (35-39 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F 40 (40-44 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F 45 (45-49 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F 50 (50-54 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha



TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



VETERANOS M/F 55 (55-59 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F 60 (60-64 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F 65 (65-69 anos)

1º, 2º e 3º: Medalha

VETERANOS M/F +70 (70 anos em diante)

1º, 2º e 3º: Medalha

PRÉMIOS COLETIVOS (TL 25 km + TC 16km)

EQUIPA MASCULINA

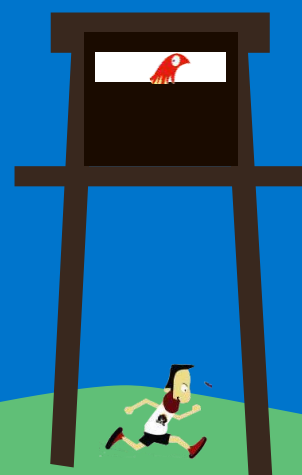
1ª, 2ª e 3ª Troféu

EQUIPA FEMININA

1ª, 2ª e 3ª Troféu

5.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

A apresentação de reclamações pode ser feita até ao dia 15 de junho de 2025, por e-mail, para: trailfogefogecapao@gmail.com e/ou geral@stopandgogo.com.pt.





TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO 2025

FREAMUNDE



6. 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.

7. OUTROS

Os casos omissos deste regulamento são resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não há recurso.

