

REGULAMENTO

TRAIL PÉ FIRME

Fim de Semana Europeu Desportivo

1. APRESENTAÇÃO

II Trail Pé Firme 2025: Um Mergulho na História, Desporto e Natureza

O Clube Académico de Penafirme convida-o a participar no Trail Pé Firme 2025, um evento épico que celebra a história local, o desporto e a beleza natural da Zona Oeste. Nos dias 27 e 28 de setembro, durante a Semana Europeia do Desporto, prepare-se para desafiar os seus limites e viver uma experiência inesquecível em Torres Vedras.

Dia 27 (Sábado): Trilhos desafiadores pelas terras do Hotel Golf Mar em forma de Circuito por Equipas de 2 ou de 4, grupos de amigos ou de empresas, ou familiares, pais e filhos, percorrendo 4 voltas de 5km cada e uma Caminhada em família pela Zona Santa Cruz (PR2). O Hipódromo irá transformar-se num palco de trilhos desafiadores para todos os níveis de experiência. Prepare-se para correr na natureza exuberante das propriedades do Hotel Golf Mar, onde vão ser testadas a força e a resistência, e não vão faltar paisagens deslumbrantes e uma vista de perder o fôlego!

Para aqueles que preferem um ritmo mais tranquilo, a Caminhada na Praia Azul oferece a oportunidade de apreciar a beleza do litoral português, com partida na Praia Azul e chegada ao Hipódromo. Um percurso ideal para aproveitar o ar puro do mar e contemplar a vastidão do oceano, percorrendo todo o PR2 do Concelho de Torres Vedras.

Dia 28 (Domingo): Superar limites no Pavilhão do Externato de Penafirme. Aqui o Pavilhão do Externato de Penafirme será o ponto de partida e chegada para novas aventuras. Prepare-se para desafiar seus limites nos percursos que combinam estradões com trilhos naturais, onde é exigido alguma técnica, resistência, determinação e cuidado.

É Um Evento para Todos os Gostos e para TODA A FAMÍLIA! Com diferentes distâncias e categorias, onde vão poder escolher qual se adequa mais a si. As competições vão ser cronometradas por meios eletrónicos (exceto o mini trail e caminhada), garantindo assim um ambiente competitivo e ao mesmo tempo divertido.

É muito mais do que um Evento Desportivo...

O Trail Pé Firme 2025 não é um simples Evento Desportivo. É uma oportunidade para celebrar a história local, homenagear o lendário Pé Firme e conectar-se com a natureza exuberante da região. As ruínas do Convento Velho, palco da bravura do Pé Firme, servem como um lembrete da força humana e da capacidade de superar desafios.

Participe e Faça Parte da História!

Inscreva-se agora e junte-se a nós para uma experiência inesquecível no Trail Pé Firme 2025. Desafie seus limites, conecte-se com a natureza e celebre a história local.

Já sabem...a correr ou a caminhar, o importante é participar!

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 Inscrições

2.1.1. Processo de Inscrição:

- As inscrições devem ser feitas através do site <https://www.recordepessoal.pt>.
- Trail Equipas (2/4 Pessoas)
 - Inscrições realizadas de forma individual (indicando apenas o nome de todos os elementos da equipa)
- A inscrição só será validada após a confirmação do pagamento.

2.1.2. Preços de Inscrição:

TRAIL PÉ FIRME	PREÇOS DE INSCRIÇÃO	Até 31 de Julho (inclusive)	De 1 de Agosto a 22 de setembro	Limite de inscrições
27 de Setembro	Trail Jovens Gaivotas	Gratuito	Gratuito	50
	Trail Equipa (2 Pessoas)	5€	6€	25 Equipas
	Trail Equipa (4 Pessoas)	5€	6€	25 Equipas
	Caminhada (PR2)	5€	5€	100 Praia Azul + 100 Santa Cruz
28 de Setembro	Trail Longo	18€	20€	200
	Trail Curto	15€	17€	200
	Mini Trail/Caminhada	10€	12€	200

2.1.3. Requisitos:

- A inscrição em qualquer um dos percursos implica a leitura, compreensão e aceitação total deste regulamento.
- A participação é aberta a todos os atletas com a condição física adequada.

2.1.4. Prazo Limite:

- O prazo limite para as inscrições é até ao dia 21 de setembro de 2025; às 23h59m.
- As inscrições poderão encerrar antes da data limite, caso o número máximo de participantes seja atingido.

2.1.5. Dados do Participante:

- O participante é responsável pela veracidade e correção dos dados fornecidos no ato da inscrição.
- O endereço de email indicado será utilizado como principal meio de comunicação para envio de informações importantes sobre a prova.

2.1.6. Alteração de Dados:

- A alteração dos dados da inscrição, incluindo o titular, é permitida até dia 21 de setembro de 2025, desde que não implique em alterações nos valores já pagos.
- Após essa data, não serão permitidas alterações.
- As solicitações de alteração devem ser enviadas para o email (geral@recordepessoal.pt).

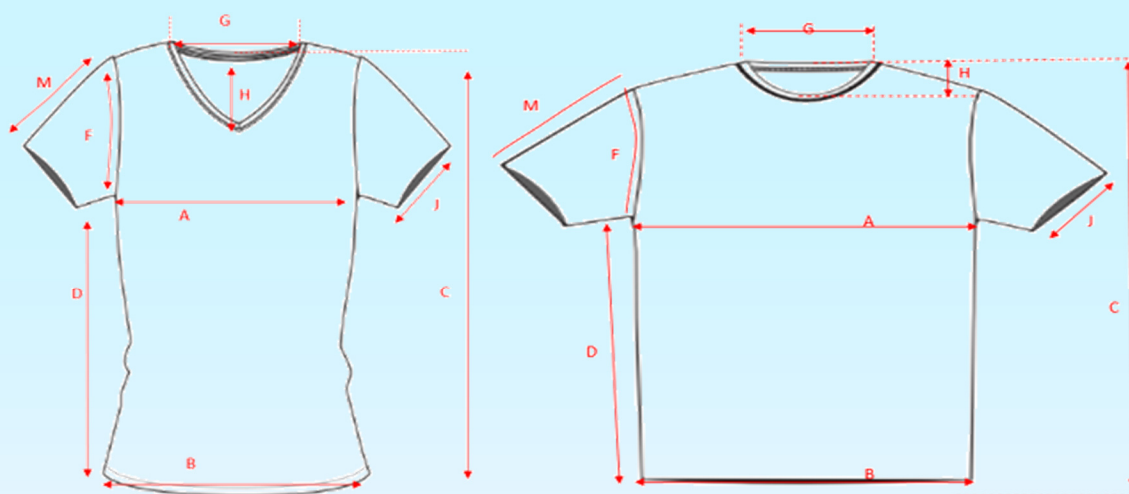
2.1.7. Refeições:

- Jantar Convívio (27 de setembro):
 - "Feira das Sopas" - A participação inclui a tigela alusiva ao evento.
 - Limitado a 300 refeições
 - Valor: 3€ para os atletas inscritos; 5€ por refeição para acompanhantes
- Almoço Convívio (28 de setembro):
 - A participação inclui o prato alusivo ao evento.
 - Limitado a 300 refeições
 - Valor: 5€ para os atletas inscritos; 7€ por refeição para acompanhantes
- Aquisição:
 - As refeições devem ser adquiridas no ato da inscrição da participação.
 - A compra de refeições fora do ato da inscrição não é garantida.

2.1.8.T-shirt:

- A t-shirt alusiva ao Evento (marca: Compressport) é oferta para os primeiros 300 inscritos no Trail Longo, Trail Curto e MiniTrail, apenas em modelo masculino.
- A partir dos 300 inscritos, oferta de uma t-shirt técnica de marca branca alusiva ao Evento.
- Na inscrição de dois dias, oferta de meias subidas socksby alusivas ao Evento.





WOMAN				FINAL MEASUREMENTS			MEN				
XS	S	M	L	MARK	DESIGNATION	MARK	XS	S	M	L	XL
41	43	45	47	A	CHEST WIDTH	A	48	50	52	54	56
41	43	45	47	B	BOTTOM WIDTH	B	48	50	52	54	56
56,5	58	59,5	61	C	FRONT BODY LENGHT	C	67	68,5	70	71,5	73
37,25	38	38,75	39,5	D	SIDE LENGTH	D	44,5	45,25	46	46,75	47,5
18,5	19,5	20,5	21,5	F	ARMHOLE	F	21,5	22,5	23,5	24,5	25,5
16,5	17	17,5	18	G	NECK OPENING	G	18	18,5	19	19,5	20
7	7,5	8	8,5	H	FRONT NECK DROP	H	5,5	6	6,5	7	7,5
1	1	1	1	I	COLLAR HEIGHT	I	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
14,5	15	15,5	16	J	SLEEVE OPENING	J	16	16,5	17	17,5	18
15	16	17	18	M	SLEEVE LENGHT WITHOUT COLLAR	M	20	21	22	23	24

2.1.9.O valor da inscrição inclui:

Participação no Evento – Trail Pé Firme (27 e/ou 28 de setembro)

Cronometragem do tempo através de chip eletrónico

Lembranças *finisher*

Desconto de 15% na estadia Hotel Golf Mar (via e-mail)

Reforço alimentar durante o percurso (líquidos e sólidos)

Seguro de acidentes pessoais

Serviço de segurança e socorro

Banhos – nos balneários no Pavilhão do Externato Penafirme

T-shirt Trail Compressport – aos primeiros 300 atletas inscritos no Trail Longo; Trail Curto e MiniTrail; depois T-shirt técnica marca branca

Meias Running Trail Socksby Personalizadas (meia subida) – Gratuita aos atletas inscritos nos 2 dias do Evento

Refeição – Opcional (Jantar 3€ e Almoço 5€ para os atletas mediante inscrição)

2.2 Normas

2.2.1 Idade (Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva.)

- A idade e o escalão do atleta serão considerados no dia da prova.
 - Trail Jovens Gaivotas:
 - Benjamins: 9 a 11 anos; Infantis: 12 a 13 anos; Iniciados: 14 a 15 anos; Juvenis: 16 a 17 anos
 - Trail Equipas / Mini Trail: a partir do Escalão de Juvenis – mais de 16 anos
 - Trail Curto: a partir de Juniores – mais de 18 anos
 - Trail Longo: a partir do Escalão Sub23 – mais de 20 anos
- Caminhada: Aberta a todos, no entanto, os menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

2.2.2 Condição Física

- Cada atleta é responsável por avaliar a sua capacidade física para a prova e enfrentar as condições climáticas e outras dificuldades que possam surgir no caminho.
- O atleta deve garantir a sua autossuficiência durante o percurso e gerenciar problemas físicos, mentais, lesões ou cansaço.
- A organização recomenda que todos os participantes testem a sua condição física com um médico.
- Ao inscrever-se, o atleta declara estar em boa saúde e com preparação física e mental adequadas à prova, isentando a organização de qualquer responsabilidade por danos causados pela sua participação.

2.2.3 Ajuda Externa

- Ajuda externa refere-se a qualquer tipo de assistência, tais como: alimentação, primeiros socorros, etc., exceto transporte ou ações que facilitem o percurso.
- Os atletas não podem receber ajuda externa durante a prova, exceto nas áreas de abastecimento, sem prejudicar os outros participantes. O local será divulgado no Guia do Atleta.

2.2.4 Conduta Desportiva

- Os participantes devem ter uma postura ética com a organização, com os outros participantes e com o meio ambiente.
- Serão **DESCCLASSIFICADOS**, sem direito a reembolso:
 - Quem tiver um comportamento inadequado, agressivo ou utilizar linguagem ofensiva para com os outros e organização;
 - Não prestar assistência a participantes em dificuldade;
 - Desrespeitar as instruções da organização e das forças de segurança;
 - Utilizar meios ilícitos para obter vantagem e/ou encurtar caminho;
 - Não realizar o controlo de partida;
 - Não completar o percurso;
 - Não colocar o dorsal visível durante o percurso ou tiver o chip em mau estado;
 - Participar com um dorsal que não é seu ou com outra identificação;

2.2.5 Responsabilidades Ecológicas e Ambientais

- Os participantes devem ter uma conduta responsável com a limpeza e preservação do meio ambiente em todas as áreas do evento, incluindo os percursos.
- É proibido deitar e deixar lixo no chão antes, durante e após a prova.
- Os participantes devem guardar consigo os resíduos das embalagens de alimentos e bebidas usados durante a prova.
- Recipientes para a recolha e depósito de lixo, serão disponibilizados nas áreas de abastecimento e no início/ final da prova;
- O desrespeito desta regra implica a desqualificação imediata do participante.
- Existirá um Sorteio Ecológico para quem guardar os seus resíduos (cápsulas, géis, embalagens, etc...) e identificar com o seu nº de dorsal.

3 PROVAS

3.1 Local

- 27 de setembro – Hotel Golf Mar - Hipódromo do Vimeiro
- 28 de setembro – Externato de Penafirme – Pavilhão Desportivo

3.2 Programa/horário*

27 de setembro 2025 – Hipódromo do Vimeiro
13h00 às 18h00 - Abertura do secretariado – Todas as Provas
14h00 - Início do Trail Jovens Gaivotas – Prova dos Benjamins
14h05 – Prova dos Infantis
14h30 – Prova dos Infantis/Iniciados
14h45 – Prova dos Juvenis
15h10 – Saída do Autocarro para a Caminhada da Praia Azul
15h55 – Saída do Autocarro para a Caminhada de Santa Cruz
16h00 – Início do Trail Equipas (Duplas / Quadras) – Partida da Caminhada (PR2) [Praia Azul]
16h45 – Partida da Caminhada (PR2) [Santa Cruz]
18h30 – Encerramento do percurso
18h45 – Início da Festa das Sopas

28 de setembro 2025 – Externato Penafirme
7h00 às 9h00 – Abertura do secretariado
8h00 – Controlo Zero inicial (TL)
8h15 – Início da Prova Trail Longo
8h45 – Controlo Zero inicial (TC)
9h00 – Início da Prova Trail Curto
9h05 – Controlo Zero inicial Mini Trail / Caminhada
9h10 – Início do Mini Trail / Caminhada
13h30 – Cerimónia entrega de prémios de todas as provas
13h45 – Encerramento dos percursos
13h00 – Abertura da refeição
15h30 - Encerramento do evento

*O programa poderá sofrer ajustes.

3.3 Levantamento do Kit do Participante / Dorsal

- Apresentação obrigatória do Documento de Identificação;
- Levantamento por Terceiros: é permitido mediante apresentação da identificação do participante e autorização;
- Alfinetes para os Dorsais: Não são fornecidos pela organização;
- Propriedade do Dorsal e Chip:
 - A organização detém a propriedade do dorsal e do chip;
 - O participante tem permissão para utilizá-lo até o final do percurso, desde que siga as regras e normas do regulamento;
 - O dorsal é oferecido ao participante no final do percurso;
- Levantamento Posterior do Kit e Dorsal:
 - Caso o atleta inscrito não participe no evento e não levante o kit nem o dorsal, poderá solicitá-lo no Pavilhão Desportivo do Externato de Penafirme até 31 de outubro de 2025, mediante apresentação de documento de identificação.

3.4 Partidas e Chegadas

- Partidas:
 - Serão realizadas de acordo com o programa.
 - Em caso de atraso, o participante poderá iniciar a prova desde que cumpra o "controlo zero" e esteja dentro do limite de tempo para a sua categoria.
- "Controlo Zero":
 - Obrigatório para confirmação da presença do participante e verificação do material obrigatório.
- Registo de Tempo:
 - O tempo do participante só será registado se ele cruzar a linha de chegada e cumprir todo o regulamento.
- Trail Circuito por Equipas de 2 ou 4 pessoas (4 voltas de 5km cada a dividir pelos colegas de equipa)
 - Estafetas - passagem de testemunho, na zona de meta.
 - Todos os elementos do grupo têm de passar o testemunho pelo menos uma vez.

3.5 Percursos

- Características:
 - Percursos circulares com início e fim no Hipódromo do Vimeiro (27 de setembro) ou Externato Penafirme (28 de setembro).
 - Trilhos naturais e estrada aberta ao trânsito (sistema Open-road).
 - A organização garante a segurança dos participantes, mas os atletas é que são responsáveis pela escolha das trajetórias de corrida.
 - Sinalizados com fita balizadora e setas nas mudanças de direção.

- Especificação:

Trail Pé Firme	Distância	Desnível d+
<i>Trail Jovens Gaivotas</i>		
- Benjamins	600m	--
- Infantis (1Volta)		
- Iniciados (2 Voltas)	1,6km/volta	77m*
- Juvenis (3 Voltas)		
Trail Equipas (2 / 4)	5 km/volta	222m*
Caminhada (PR2)	11 km	--
Trail Longo	31k	1100m*
Trail Curto	22k	800m*
Mini Trail /Caminhada	12k	100m*

- Alterações:
 - A organização pode alterar os percursos e distâncias por motivos de segurança, comunicando as alterações antes do evento.
- Ultrapassagens:
 - Permitidas, desde que não coloquem em risco a segurança dos outros participantes.
 - O atleta que ultrapassa deve sinalizar e verbalizar a intenção.
 - O atleta ultrapassado deve facilitar a ultrapassagem.
- Abandono:
 - O participante que abandonar o percurso deve informar a organização e o seu número de dorsal.
 - O abandono voluntário é da responsabilidade do atleta, que assume os riscos e danos daí resultantes, isentando a organização de qualquer responsabilidade.

3.6 Material Obrigatório e Aconselhado

- Material Obrigatório:
 - A não apresentação do material obrigatório em qualquer momento do percurso implica na desqualificação do participante.
 - A organização pode alterar a lista de materiais obrigatórios de acordo com as previsões meteorológicas.
- Lista do Material Obrigatório:
 - Certifique-se de ter todo o material obrigatório antes da prova.
 - O material aconselhado pode ajudá-lo a ter uma experiência mais segura e agradável durante a prova.

Material	Trail Jovens Gaivotas	Trail Equipas / Trail Curto / Trail Longo	Mini Trail / Caminhada	Caminhada (PR2)
Alfinetes ou porta dorsal	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Recipiente para líquidos (copo ou similar)	Aconselhado	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta sobrevivência (manta térmica);	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Reserva de água com 0,5 litros no mínimo	Aconselhado	Aconselhado	Aconselhado	Aconselhado
Reserva de alimentos	Aconselhado	Aconselhado	Aconselhado	Aconselhado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco impermeável	Aconselhado (consoante as condições meteorológicas)			
Documento de identificação	Para levantamento dos dorsais			

3.7 Abastecimento Alimentar

- Pontos de Abastecimento:
 - A organização fornecerá pontos de abastecimento com alimentos sólidos e líquidos ao longo do percurso.
 - Os locais dos pontos de abastecimento serão divulgados posteriormente.
- Responsabilidade do Participante:
 - Os participantes são responsáveis por levar os seus próprios copos ou recipientes para líquidos, nos pontos de abastecimento.
 - A organização não fornecerá copos ou recipientes descartáveis.
- Observações:
 - Planeie a sua estratégia de hidratação e alimentação durante a prova.
 - Utilize os pontos de abastecimento para se manter hidratado e energizado.
 - Tenha em consideração as condições climáticas e a sua necessidade individual de ter água e alimentos.

4 CONTROLO DO TEMPO DE PROVA

4.1 Chip de Cronometragem (Percursos de Trail)

- Obrigatório: A utilização do chip é obrigatória para todos os participantes dos percursos de Trail (exceto Mini Trail e Caminhada).
- Posicionamento: O participante deve garantir que o chip esteja posicionado corretamente para o registo de tempo.
- Uso Incorreto: O uso incorreto ou a não utilização do chip, implica na não contagem do tempo do participante, levando à sua desclassificação e ausência na lista final de tempos.

4.2 Pontos de Controlo

- Localização: os pontos de controlo e o registo de tempo será na partida e chegada, bem como noutros pontos ao longo do percurso.

4.3 Limites de Tempo

- Abandono: Participantes que chegarem aos pontos intermédios após os limites de tempo serão obrigados a abandonar o percurso.
- Resgate: O veículo da organização estará disponível para recolher os participantes que abandonarem a prova.
- Responsabilidade: Ao optar por continuar no percurso por conta própria, o participante assume total responsabilidade por sua segurança e bem-estar.

4.4 Classificação Geral

- Tempo: A classificação para os participantes que concluírem o percurso dentro do regulamento será baseada no tempo dispendido.
- Escalões: A classificação será de acordo com os Escalões da ATRP (Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva.)

Masculino		Feminino	
Trail Jovens Gaivotas		Trail Curto	
Benjamins - até 11 anos	Benjamins - até 11 anos	Geral	Geral
Infantis - 12 a 13 anos	Infantis - 12 a 13 anos	Juniores - 18 a 19 anos	
Iniciados - 14 a 15 anos	Iniciados - 14 a 15 anos	M SUB 23 - 20 a 22 anos	F SUB 23 - 20 a 22 anos
Juvenis - 16 a 17 anos	Juvenis - 16 a 17 anos	M Seniores - 23 a 34 anos	F Seniores - 23 a 34 anos
Mini Trail		M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 a 39 anos
Geral	Geral	M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
Circuito (Trail por Equipas)		M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
Equipas 2 (duplas) / Equipas 4 (quadras)		M50 - 50 a 54 anos	M50 - 50 a 54 anos
Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 30 de Setembro será classificado no escalão M40 durante toda a época. Ex: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de Outubro e 30 de Setembro do ano seguinte, será classificado no escalão Júnior durante toda a época.		M55 - 55 a 59 anos	F55 - 55 a 59 anos
		M60 - 60 a 64 anos	F60 - 60 a 64 anos
		M65 - 65 a 69 anos	F65 - 65 a 69 anos
		M70 - mais de 70 anos	F70 - mais de 70 anos

4.5 Protestos de Classificação

- Procedimento: Para solicitar a revisão da sua classificação, o participante deve preencher um requerimento e pagar uma taxa de 50€.
- Reembolso: Em caso de revisão favorável, a taxa será devolvida ao participante.

5 PRÉMIOS

- Troféus:
 - Serão entregues troféus aos três primeiros colocados da classificação geral e de cada escalão.
 - Também será premiada a equipa com o maior número de inscritos. Para a contagem da equipa com o maior número de inscritos, a identificação dos participantes na inscrição deve ser exatamente a mesma.
- Classificações e Tempos:
 - Todas as classificações e tempos da prova serão publicados no site da empresa de cronometragem (<https://www.recordepessoal.pt/resultados>).
- Entrega de Prémios:
 - Os participantes premiados que não comparecerem à cerimónia de entrega de prémios, podem nomear um representante para receber o prémio.
 - O representante não poderá subir ao pódio.
 - O prémio pode ser levantado no Pavilhão Desportivo do Externato de Penafirme a partir do dia útil seguinte à cerimónia, mediante apresentação de documento de identificação do premiado.

6 SEGURO

- Cobertura:
 - A organização providenciará os seguros obrigatórios para este tipo de prova, conforme Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro.
 - O valor do prémio do seguro está incluído na taxa de inscrição.
- Franquia:
 - O pagamento da franquia do seguro em caso de acidente é da responsabilidade dos participantes.
- Acidentes:
 - Em caso de acidente com necessidade de recorrer a serviços de emergência, assistência médica ou evacuação, o participante ou o seu representante, deve comunicar de imediato à organização.
 - A organização não se responsabiliza por despesas de sinistros dos quais não tenha tomado conhecimento em tempo hábil para acionar o seguro.

7 DIREITOS DE IMAGEM

- Autorização:
 - Ao inscrever-se, o participante autoriza a utilização gratuita e incondicional à organização dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias e filmagens durante o evento.
 - A organização poderá utilizar as imagens nos meios de comunicação e divulgação da prova.

8 PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS

- Tratamento de Dados:
 - Os seus dados pessoais vão ser processados pela organização do evento de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).
 - O objetivo do tratamento de dados é fornecer os serviços necessários para a sua participação no evento.
- Comunicação:
 - O tratamento de dados para comunicação sobre o evento é opcional e depende do seu consentimento expresso no formulário de inscrição.
 - O tratamento está em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

9 SEGURANÇA

- Condições Climáticas:
 - O evento poderá ser realizado sob quaisquer condições atmosféricas, desde que não coloquem em risco a segurança e integridade dos participantes.
- Cancelamento ou Adiamento:
 - A organização reserva-se ao direito de cancelar ou adiar a prova a qualquer momento, por indicação da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, caso as condições mínimas de segurança não sejam reunidas.
 - Nessa situação, a organização não poderá ser responsabilizada.

10 RESPONSABILIDADE

- Assunção de Riscos:
 - Ao se inscrever na prova, assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas consequências decorrentes da participação, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.
 - A organização e os envolvidos na organização do evento, ficam isentos de qualquer responsabilidade.
- Aceitação do Regulamento:
 - A inscrição nas provas implica a total aceitação do presente regulamento.

11 ORGANIZAÇÃO

- Contacto:
 - Para entrar em contacto com a organização, utilize os seguintes e-mails de acordo com o assunto:
 - Inscrições: trail@penafirme.edu.pt
 - Outros assuntos: cap@penafirme.edu.pt

12 CASOS OMISSOS

- Resolução de Pendências:
 - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, e as suas decisões serão finais.