

1. DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e organização GanharDestak e Sport Ponto Come, realiza-se no dia 23 de novembro de 2025 a 6ª edição do **Consilcar Oeiras Trail**, que será percorrido por trilhos na zona de Barcarena – Oeiras, com partida e chegada na Fábrica da Pólvora, num Trail Longo de 20K+, num Trail Curto de 10K+ e numa Caminhada de 10K+.

2. HORÁRIOS

TRAIL LONGO – 20 K+

O Trail tem a distância de 20 K+, e tem início às 09:00 horas. Com partida e chegada na Fábrica da Pólvora em Barcarena – Oeiras.
Tempo limite de 3 horas e 30 minutos.

TRAIL CURTO/CAMINHADA – 10 K+

O Trail/Caminhada tem a distância de 10 K, e tem início às 09:10 horas. Com partida e chegada na Fábrica da Pólvora em Barcarena – Oeiras.
Tempo limite de 3 horas.

3. ALTIMETRIA

TRAIL 20K+

Em breve

TRAIL/CAMINHADA 10K+

Em breve

4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos no Trail Longo, de 16 anos no Trail Curto e 14 anos na Caminhada, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer

tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- M Juvenil – 16/17 anos (exclusivo Trail Curto)
- M Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/34 anos
- M 35 (35 a 39 anos)
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 a 64 anos)
- M 65 (65 a 69 anos)
- M 70 (mais de 70 anos)

FEMININOS:

- F Juvenil – 16/17 anos (exclusivo Trail Curto)
- F Júnior – 18/20 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/34 anos
- F 35 (35 a 39 anos)
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (60 a 64 anos)
- F 65 (65 a 69 anos)
- F 70 (mais de 70 anos)

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de €31.672,04, despesas de tratamento e repatriamento até €5.067,53, despesas de funeral até €2.533,77, franquias absolutas de 10% na cobertura de invalidez permanente e franquias por pessoa/sinistro de 75€ na cobertura de despesas de tratamento. A idade mínima de 14 anos e máxima de 80 anos. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO E LIMITE DE INSCRITOS

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova e na Bilheteira Online.
Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País.
O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Formas de pagamento:

MBWay, Multibanco, Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 19 de novembro de 2025.
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.
- Limite: 1.250 inscritos

Notas importantes

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- Os clubes são responsáveis por confirmar no website oficial na Lista de Inscritos, se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa

8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO

A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.

É concedido ao participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal seleccionar essa opção disponibilizada no formulário.

9. SECRETARIADO

Levantamento do kit do atleta na Fábrica da Pólvora.

Localização: <https://maps.app.goo.gl/mvx6HZiWQUHLZtnN9>

O levantamento do kit do atleta é individual, com apresentação do bilhete da BOL.

Horário:

- Sábado dia 22 de novembro das 14h30 às 18h00
- Domingo dia 23 de novembro das 07h00 às 08h30

Recomenda-se o levantamento do kit do atleta no sábado dia 23 de novembro, por questões de segurança.

10. SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento com máscara e distanciamento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- A organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

11. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- A não apresentação ou ausência de 1 ou mais itens do material obrigatório, poderá haver desclassificação.

12. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral e por equipas.

Não há classificações na Caminhada.

13. PRÉMIOS

Trail 20K+

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- 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.

Trail 10K+

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- 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.

Entrega de prémios a partir das 11h30.

Outros prémios

Oferta de uma t-shirt técnica (homem e de mulher, limitado ao stock existente), uma medalha relativa à prova para os todos os chegados no trail longo, trail curto e caminhada.

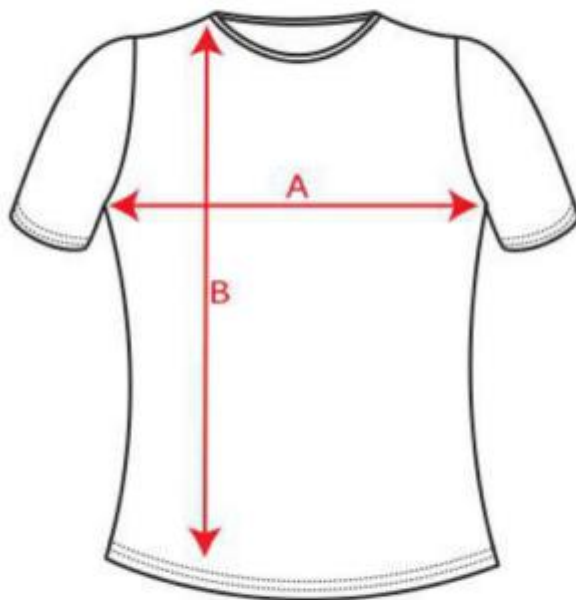
A organização assegura, pelo período de 5 dias, a contar da data de realização do evento, a guarda de todos os *kits* pagos e não recolhidos.

Para obter o *kit* não recolhido, o atleta deverá entrar em contacto com a organização através dos contactos disponíveis.

As despesas de envio do *kit* estarão a cargo do atleta.

Tamanhos das t-shirts:

MODELO WOMAN



	S	M	L	XL
(A)	42cm	45cm	48cm	51cm
(B)	62cm	64cm	66cm	68cm

14. ABASTECIMENTOS

Deve dar-se preferência à realização da competição em regime de autossuficiência, devendo o corredor ser portador do seu próprio abastecimento.

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos e na chegada.

. O Trail Longo terá 2 abastecimentos no percurso outro no final. O Trail Curto e a Caminhada terão um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail 20K+ (2 abastecimentos e chegada)

Trail 10K+/Caminhada (1 abastecimento e chegada)

15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Há controlos de passagem por via eletrónica, exeto na Caminhada.

16. INTERRUPÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito

18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

19. DUCHE

Duche nos Bombeiros Voluntários de Barcarena.

Localização: <https://maps.app.goo.gl/uTyoUsbcYznANopv8>

20. SERVIÇO DE MASSAGENS

Serviço de massagens para os atletas chegados, junto à chegada na Fábrica da Pólvora.

21. PREÇOS

Trail 20K+

- Até 16 de julho: **14 €**
- 28 de junho a 5 de setembro: **15,5 €**
- 6 de setembro a 31 de outubro: **17,5 €**
- 1 a 19 de novembro: **19,5€**

Trail 10K+

- Até 16 de julho: **11,5 €**
- 28 de junho a 5 de setembro: **13 €**
- 6 de setembro a 31 de outubro: **14 €**
- 1 a 19 de novembro: **15€**

Caminhada 10K

- Até 16 de julho: **10 €**
- 28 de junho a 5 de setembro: **11,5 €**
- 6 de setembro a 31 de outubro: **12,5 €**
- 1 a 19 de novembro: **13,5€**

22. CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

23. ESTACIONAMENTO PARA VIATURAS

Estacionamento junto à Fábrica da Pólvora.

Localização: <https://maps.app.goo.gl/APjK66sHsRtRhdAXA>

24. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

25. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Oeiras Trail, aceitam o presente Regulamento.