



REGULAMENTO

TRAIL ÁGUIAS DE ALVELOS

08-03-2026

1 Apresentação/Organização

1.1) O Trail Águias de Alvelos é organizado pela Secção de Atletismo e Trail Running da Associação Recreativa e Cultural Águias de Alvelos, com sede na Rua Sra. Das Dores, 742 – 4755-035 Alvelos - Barcelos, no dia **8 de Março de 2026** sendo constituído por três provas competitivas - o Trail, Trail Sprint e o Mini-Trail, assim como uma caminhada, sem carácter competitivo.

1.2) Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região nomeadamente o Trail Running, trazendo à freguesia de Alvelos, atletas de todo o País.

1.3) Além do apoio de diversas empresas da região, contamos igualmente com apoios institucionais da Junta de Freguesia de Alvelos e Câmara Municipal de Barcelos.

1.4) O Trail Águias de Alvelos é uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, pedreiras, estradões e obstáculos naturais, por terrenos montanhosos circundantes da freguesia de Alvelos.

2 Condição Física

É necessário ter a condição física adequada às características desta prova de alguma dureza, com alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, frio, chuva, etc.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada, boné, óculos e creme solar (que deve aplicar sempre que considerar necessário).

O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional.

3) Idade de Participação nas Provas

Idade mínima de participação no Trail: 18 Anos

Idade mínima de participação no Trail Sprint: 16 Anos

Idade mínima de participação no Mini-Trail: 15 Anos

Idade mínima da caminhada: 15 Anos

Idade mínima Trail Kids: 6 anos

Nota: A inscrição de menores de 18 anos nesta atividade está dependente da assinatura de um Termo de Responsabilidade. (ver anexo)

4) Colocação do dorsal

4.1) O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

4.2) Em caso de desistência, ou resgate de emergência, o(s) atletas(s) deverá(ão) entregar



o(s) dorsal(is) à organização, nos abastecimentos, controlos intermédios ou no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

No final da prova o dorsal será devolvido ao atleta.

5) Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário

Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

6) Programa / Horário

Sábado – dia 7 de março de 2025

15h00 – Abertura do secretariado e entrega de dorsais (local a identificar)

18h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo – dia 8 de março de 2025

07h00 – Abertura do secretariado (Adro da Igreja Paroquial de Alvelos, junto à meta)

08h30 – Encerramento do secretariado

08h30 – Partida Trail Longo;

09h00 – Trail Kids;

09h50 – Partida Trail Curto;

09h55 – Partida Mini-Trail

09h55 – Partida Caminhada

11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas.

11h45 – Início de cerimónia de entrega de Prémios

14h00 – Encerramento do Trail Águias de Alvelos

Nota: Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e do comprovativo de pagamento.

O chip é entregue no ato de levantamento do dorsal. O chip será entregue logo após cortar a linha de meta (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

Em caso de não participação/ desistência deve devolver o chip à organização (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

O **Trail** tem início às 08h30m, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia de Alvelos, com distância aproximada de 33* km, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

O **Trail Sprint** tem início às 09h50m, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia



de Alvelos, com distância aproximada de 18* km, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

O **Mini-Trail/Caminhada** tem início às 09h55m, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia de Alvelos, com distância aproximada de 10* km, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

A **Caminhada** tem início às 09h55m, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia de Alvelos, com distância aproximada de 10* km, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

O **Trail Kids** tem início às 09h00h, percorre caminhos e trilhos circundantes da freguesia de Alvelos, com duas distâncias: 1.5km* (dos 6 aos 9 anos) e 3km* dos 10 aos 14, com início e fim no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos.

*Sujeito a alterações

7) – Inscrições

Para a participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

As inscrições terão abertura a 09/12/2025.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados (data limite 01/03/2026) e através do formulário específico, que estará disponível no site <http://cyclonessports.com/>.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada e serão consideradas validadas após pagamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

O número limite de participantes nas provas é de 250 em cada uma delas, assim como na caminhada.

A partir de 2 de março de 2026 não serão aceites alterações/trocadas de distâncias, escalão, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.

A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica apresentada até um mês antes da prova (data 08/02/2026), será devolvido o valor total da inscrição. Até 15 dias antes da prova, nos casos de desistência pelos motivos anteriormente mencionados, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Trail de Alvelos (edição 2027). Depois desta data, não serão aceites pedidos de devolução.



Em caso de alterações do percurso ou cancelamento da prova no dia da mesma, seja por questões de ordem meteorológica adversa, ou outros motivos que a organização julgue decisivos, o valor da inscrição não será devolvido, mas a inscrição transitará para a edição seguinte.

Inscrição:

- a) Aceda a página: <http://cyclonesports.com/> insira os seus dados corretamente e siga todos os passos até ao pagamento da inscrição.
- b) Se atleta Federado na Associação de Atletismo de Braga, aceda a pagina <https://fpacompeticoes.pt/> insira os seus dados corretamente e siga todos os passos até ao pagamento da inscrição. (ler [regulamento A.A.Braga – Campeonato Regional Trail A.A.Braga](#))
- c) Conserve consigo o comprovativo de inscrição até ao dia da atividade.

7.1) Inscrições por Equipas:

Serão aceites inscrições por equipas, em formulário próprio disponibilizado a pedido à organização, através de e-mail para: alvelosatletismo@gmail.com onde serão aplicadas as seguintes regras de desconto sobre o valor total das inscrições:

Até 9 atletas	0% desconto
10 a 19 atletas	10% desconto
20 a 25 atletas	15% desconto
+ 25 atletas	20% desconto

8) Taxas de Inscrição

Prova / Data Inscrição	Inscrições até 23h59 de 31/12/2024 Fase 1	Inscrições até 23h59 de 02/02/2025 Fase 2	Inscrições até 23h59 de 01/03/2025 Fase 3
	14,00€	17,00€	20,00€
Trail Longo (33 Km)	10,00€	13,00€	16,00€
Mini-Trail (12km)	7,50€	10,00€	12,50€
Caminhada (12 km)	5,00€	7,50 €	10,00€
Trail Kids	grátis	grátis	grátis

O valor de inscrição inclui dorsal, seguro de acidentes pessoal, cronometragem (excepto caminhada), abastecimentos durante e após a prova, e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

9) Marcação e Controlos

O percurso estará marcado com fitas de cor viva com a inscrição “Secção de Atletismo | Trail

Running Águias de Alvelos", sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos. Existirão referências quilométricas em alguns controlos.

10) Abastecimentos

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação. Na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos.

Trail (33km) - Haverá três abastecimentos intermédios (2 sólidos/liquidos + 1 líquidos). Km/Locais a anunciar posteriormente.

Trail Sprint (18km) - Haverá um abastecimento intermédio (sólidos/liquidos). Km/Local a anunciar posteriormente.

Mini-Trail e Caminhada (12km) - Haverá um abastecimento intermédio(sólidos/liquidos). Km/Local a anunciar posteriormente.

11) Barreira Horária (Trail – 33KM)

Existirão duas barreiras Horária na distância do Trail (33Km):

Km 20, com o tempo limite de passagem de 3h20.

Km 27, com o tempo limite de passagem de 4h30.

Após esta Barreira Horária, todos os atletas devem ser recolhidos neste local devidamente sinalizado, e serão desclassificados (ver ponto 14)

12) Classificações

12.1) Classificações Individuais

12.1.1) TRAIL E TRAIL SPRINT

Haverá classificação geral, tendo direito a prémio os 3 primeiros atletas masculinos e femininos de cada prova.

Acumulável À classificação geral existirão os prémios por escalão, terão direito a prémio os 3 primeiros classificados de cada um dos seguintes escalões*:

Escalão Masc. / Fem.	Grupo Idade
Sub23	< 22 anos
Senior	23 a 34 anos
V35	35 a 39 anos
V40	40 a 44 anos
V45	45 a 49 anos
V50	50 a 54 anos
V55	55 a 59 anos
V60	60 a 64 anos
V65	65 a 69 anos
V70	> 70 anos

*Prevalece a data efetiva do atleta a 30/09/2025, data de encerramento da época desportiva.

12.1.2) MINI-TRAIL

Haverá classificação geral, tendo direito a prémio os 3 primeiros atletas masculinos e femininos.

Os Prémios da classificação geral acumulam com a dos seguintes escalões*:

Escalão Masc. / Fem.	Grupo Idade
Juvenil	16 a 17 anos
Junior	18 a 19 anos

*Prevalece a data efetiva do atleta a 30/09/2025, data de encerramento da época desportiva.

12.1.2) TRAIL KIDS

Haverá classificação geral, tendo direito a prémio os 3 primeiros atletas masculinos e femininos.

Os Prémios da classificação geral acumulam com a dos seguintes escalões*:

Escalão Masc. / Fem.	Grupo Idade	Distancia
Sub 9	6 a 9 anos	1.5 km
Sub 14	10 a 14 anos	3.0 km

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somam-se os lugares dos 3 melhores classificados de cada equipa.

Exemplo:

Equipa A: 5o + 6o + 7o = 18 => 1o lugar

Equipa B: 3o + 4o + 12o = 19 => 2o lugar

Equipa C: 1o + 2o + 17o = 20 => 3o lugar

13) Prémios

A cerimónia de entrega de prémios terá início 11h45. Se houver atletas ainda em prova com direito a prémio ser-lhes-á entregue posteriormente.

O atleta premiado que não esteja presente para receber o prémio terá 30 dias para o reclamar junto da organização.

NOTA: São atribuídos Prémios apenas segundo a alínea a) do artigo 12.1 deste regulamento.

14) Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) não cumpra o presente regulamento;
- b) não complete a totalidade do percurso;
- c) deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) não leve o seu dorsal bem visível;
- e) ignore as indicações da organização;
- f) tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
- g) o atleta que não apresente material obrigatório em eventual controlo (ver nº16)
- h) o atleta que não cumpra a Barreira Horária (ver nº 11)

A organização reserva-se ao direito de impedir, em futuras edições, as inscrições de participantes que denotem algum dos comportamentos acima descritos nas alíneas f) e g).

15) Secretariado

O secretariado funcionará junto à meta no Adro da Igreja Paroquial de Alvelos, tal como previsto no ponto 6 do presente regulamento.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e do comprovativo de pagamento.

O chip é entregue no ato de levantamento do dorsal. O chip será entregue logo após cortar a linha de meta (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

Em caso de não participação/ desistência deve devolver o chip à organização (a sua não-devolução implica o pagamento de 10€ à organização).

16) Material recomendado / obrigatório

Todos os participantes nas provas do Trail Águias de Alvelos deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/obrigatório que se façam acompanhar do seguinte material:

	Caminhada/Mini-Trail		Trail Curto		Trail Longo	
	Obrigatório	Recomendado	Obrigatório	Recomendado	Obrigatório	Recomendado
Manta Sobrevivencia	X		X		X	
Apito	X		X		X	
Copo ou Receptante	X		X		X	
Corta-Vento		X		X		X
Telemóvel Funcional		X	X		X	
Reservatório de pelo menos 0,5L		X	X		X	

17) 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.

18) Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

19) Responsabilidade Perante o Atleta

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

20) Seguro

Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

21) Diversos

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos às redes sociais associadas ao evento e à organização assim como ao seu e-mail, onde serão colocados à disposição todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

22) Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

23) Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, serão alvo de advertência, multa, desqualificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal.

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

24) Casos Omissos

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

ANEXO
Termo de Responsabilidade

Eu, _____, Encarregado de
Educação de _____, ao inscrever o meu
educando no **Trail ÁGUIAS DE ALVELOS de 08/03/2026**, declaro que me responsabilizo por
qualquer dano causado pelo meu educando a terceiros, assim como toda a responsabilidade por
danos causados ao meu educando durante toda a atividade, desresponsabilizando, deste modo, a
Associação Recreativa e Cultural Águias de Alvelos de qualquer ónus.

Alvelos _____ de _____ de _____

(Assinatura do Encarregado de Educação – anexar cópia do documento de identificação)