

Terra Agraciada por excelentes condições naturais, quer na Montanha quer no Rio, as nossas prioridades são estimular os sentidos e aumentar o respeito pela Mãe Natureza. Entre montanhas e planícies, subidas e descidas, os atletas terão condições de excelência durante a prova. Ao longo dos vários percursos, os atletas poderão contemplar as maravilhas que Melgaço ostenta: os Caminhos e Pontes Romanas, as Aldeias Típicas (Brandas), os Trilhos, as Paisagens sobre os Vales dos Rios, Minho e Mouro, e vários monumentos como o Castelo de Melgaço, Conventos e Igrejas Centenárias, Museus, entre outros. Este ano, o evento passará pelas U.F. de Vila e Roussas, U.F. Chaviães e Paços, Freguesia de Fiães, U.F. Castro Laboreiro e Lamas, U.F. Parada do Monte e Cubalhão e Freguesia de S. Paio.

A Gastronomia é extremamente rica, desde a Lampreia do Rio Minho, que é um peixe pré-histórico muito apreciado pelo seu sabor, até ao Cabrito criado nas Montanhas do Concelho não esquecendo o nosso fumeiro certificado de excelência, sempre bem regados com o nosso néctar Alvarinho.

Com tudo isto, não te faltam argumentos para vires até Melgaço, usufruíres de tudo o que temos de diferente e genuíno e acima de tudo, ser muito feliz. Mais um ano terás percursos diferentes, renovados, mas a mesma simpatia e carinho das nossas Gentes para contigo.

Melgaço, Terra de boas gentes, esperamos por Ti de braços abertos...

## Informações importantes

**Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o explanado no respetivo regulamento. O presente regulamento está sujeito a alterações.**

- **INSCRIÇÕES**
  - Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: [stopandgo.net](http://stopandgo.net)
  - Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.
  - A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo indicado, perdendo consequentemente a vaga.
  - O atleta tem que confirmar na lista de inscritos a sua situação, se a sua inscrição está validada.
  - As inscrições abrem o dia 01 de dezembro de 2025 às 09h00.
  - O período de inscrições será entre o dia 01 de dezembro e 08 de março, respetivamente, até às 23.59 com pagamento efetuado dentro desse intervalo, impreterivelmente.
  - As inscrições encerram no dia 08 de março 2026 para todas as provas, sendo que, na última semana, nomeadamente, entre dia 1 e 8 de março as mesmas, terão um acréscimo de 5€.

- Para alterações de inscrições, enviar um email à organização: [info@melgacoalvarinhotrail.com](mailto:info@melgacoalvarinhotrail.com). De referir que alteração de dados de inscrição no último mês não será permitida.
- A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

- **Valores e Períodos de Inscrição**

- O período de inscrições decorre de 01 de dezembro 2025 até 08 de março 2026 (ou até esgotarem as vagas).
- Até às 23h59 do dia 01 de março de 2026 – Após as 23h59 do dia em questão já não será permitido efetuar pagamento, nem será criada nova referência bancária.
  - Caminhada – 10€
  - Trail Curto – 20€
  - Trail Longo – 30€
  - Trail Ultra – 40€
- Entre o dia 01 e 08 de março até às 23h59, o preço acresce 5€ – Após as 23h59 do dia em questão já não será permitido efetuar pagamento, nem será criada nova referência bancária.
  - Caminhada – 15€
  - Trail Curto – 25€
  - Trail Longo – 35€
  - Trail Ultra – 45€
- Desconto de 10% para equipas com 15 ou mais elementos desde que no mínimo metade dos elementos da equipa esteja inscrito nas provas de Trail.

- **Devolução do valor de inscrição**

- 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 até 10 dias antes da prova, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Melgaço Alvarinho Trail.
- Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.

- **Material incluído com a inscrição**

- Dorsal.
- Brindes alusivos ao evento.
- Abastecimentos durante o percurso.
- Seguro Desportivo, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.
- Chip para controlo de tempos (exceto para a Caminhada).
- Prémio de Finalista para todas as provas de Trail
- Troféu + Garrafa de Alvarinho para todos os atletas de pódio.
- Banhos de água quente para todos os Atletas.
- Sorteio de Produtos Regionais ao cruzar a meta.
- Reportagem Fotográfica.

- **Condições de Participação**

- Idade para Participação das diferentes Provas.
  - Trail Ultra 50km, a partir dos 18 anos.
  - Trail Longo 32km, a partir dos 18 anos.
  - Trail Curto 20km, a partir dos 18 anos.
  - Caminhada 10km, aberta a todo público, mas os menores de 14 anos terão que ir acompanhados por um adulto (seio familiar diário) e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade.
- Inscrição Regularizada
  - Efetuar corretamente a inscrição em: [stopandgo.net](http://stopandgo.net)
  - Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.
- Condições Físicas
  - Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por Trilhos de Montanha, do desnível positivo/negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
  - De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em Montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar as condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro, chuva, etc.).

- Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
- Ajuda Externa
  - Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.
- Colocação do Dorsal
  - O número do atleta é pessoal e intransmissível. O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente, sendo estritamente proibida a sua colocação em mochilas.
  - Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, o qual ser-lhe-á devolvido no final da prova.
  - Em caso de perda do Dorsal, ao atleta ser-lhe-á imposto o tempo do último classificado da sua Prova.
  - Os Dorsais serão identificados por cores diferentes, dependendo da Prova a realizar. Também terão identificado o Perfil e os Abastecimentos inerentes.
  - Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras entre atletas, do Dorsal.
- Regras de Conduta Desportivas
  - O MAT é um evento que promove e privilegia, o Fair-play.
  - O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.
  - O MAT reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento.
  - Qualquer Atleta que for recriminado ou mesmo expulsado do Evento, devido a má Conduta Desportiva, não será reembolsado.

## A PROVA

- Apresentação

O 11º Melgaço Alvarinho Trail / Quintas de Melgaço (MAT) é organizado pela Melsport E.M., com apoio da C.M. de Melgaço, Associação Trail Running de Portugal,

Associação de Atletismo de Viana do Castelo e Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Melgaço. Será realizada no dia 15 de março de 2026, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

- **Percursos**

- Todos os percursos decorrem no Concelho de Melgaço, percorrendo várias freguesias do mesmo.
- Todos os percursos arrancam e terminam no Largo Hermenegildo Solheiro. As provas iniciam a partir das 08h00.
- O limite de participantes será de 1000.
- Haverá vários abastecimentos (líquidos e sólidos) durante o percurso em todas as provas, assim como controlos de passagem e horários.

- **O Evento:**

- **15 de março – 11.º Melgaço Alvarinho Trail**
  - Caminhada de 10km e 500 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio.
  - Trail Curto de 20km e 800 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio. (Séries xxx ATRP)
  - Trail Longo de 32km e 1.850 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio. (Séries xxx ATRP)
  - Trail Ultra de 50km e 2.700 metros de desnível positivo, grau de dificuldade médio. (Séries xxx ATRP)
  - As distâncias correspondem a um valor aproximado, poderão não coincidir com todos os GPS.
  - Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para as quatro provas.

- **Secretariado**

- O secretariado (entrega de Dorsais) funcionará no Edifício das Piscinas Municipais de Melgaço.
- Sábado, dia 14, das 15h00 às 20h00.
- Domingo, dia 15, das 6h30 às 08h30.
- Ao levantar o Dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do Dorsal, imperativo legal.
- Levantamento múltiplo de Dorsais (individuais/equipas) – necessário fazer-se acompanhar de listagem com os números do C.C. (ou número de outro

documento utilizado no ato da inscrição), para poder recolher os Dorsais, sendo que o responsável pelo levantamento deverá assinar o respetivo termo de responsabilidade, ficando associada a sua identificação. Assim tentamos evitar trocas, má-fé e até brincadeiras de alguns participantes.

- Também há a possibilidade de levantar todos os Dorsais de uma Equipa, para isso os interessados devem enviar um email a organização ([info@melgacoalvarinhotrail.com](mailto:info@melgacoalvarinhotrail.com)) a fazer esse pedido.

- **Horários**

- **Domingo dia 15 de março 20256**
  - 06h30 – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)
  - 08h30m- Encerramento do secretariado
  - 07h40m- Abertura Controlo Zero Trail Ultra
  - 08h00m- Partida do Trail Ultra
  - 08h15m- Abertura Controlo Zero Trail Longo
  - 08h30- Partida Trail Longo
  - 08h45- Abertura Controlo Zero Trail Curto
  - 9h00- Partida Trail Curto
  - 9h05- Chamada para a Caminhada
  - 09h15- Partida Caminhada
  - 10h30m- Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Curto
  - 11h30m- Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Longo
  - 13h30m- Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Ultra
  - 14h30m- Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Curto e Trail Longo)
  - 16h00m- Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Ultra)
  - 17h00m- Encerramento do evento
  - O horário é o de Portugal Continental, uma hora mais em Espanha
  - Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da Prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar

- **Barreira Horária**

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- Para evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista da segurança, na prova do Trail Longo e na Trail Ultra, são estabelecidos os seguintes tempos máximos de passagem.
- Trail Ultra – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova
- Trail Longo – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova
- Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.
- As distâncias (aproximadas) indicadas poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização, serão validos para o tempo da passagem no posto de controlo.
- Trail Curto e Caminhada não terão barreiras horárias
- **Controlo de tempos**
  - Chip integrado no dorsal.
  - O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente.
  - Haverá controlos intermédios para que as Provas decorram da forma mais íntegra possível.
  - Ao longo do percurso existirão postos de controlo que poderão coincidir com os abastecimentos. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.
- **Abastecimentos**
  - Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
  - Os líquidos não se servirão nem em garrafas, nem em copos, cada Atleta terá de levar consigo algum recipiente para poder abastecer (eco responsabilidade).
  - Abastecimentos – a informar em momento oportuno nos canais de comunicação da prova
  - Abastecimento na Meta para todos os Participantes.

- Os abastecimentos serão compostos por alimentos líquidos e sólidos
- Dependendo das Condições Atmosféricas poderá haver mais abastecimentos nos locais apropriados.

- **Material Recomendado e obrigatório**

- Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente, com capacidade mínima recomendada de 1 litro.
- Alimentação adicional suficiente para ser utilizada entre os abastecimentos, caso seja necessário.
- Manta térmica (**obrigatório**) -Todas as provas de trail.
- Apito (**obrigatório**) – Todas as provas de trail.
- Telemóvel operativo com carga e saldo (**obrigatório**) – Todas as provas de trail.
- Roupa extra de prevenção para as condições meteorológicas (corta vento, chapéu ou boné, etc.)
- As provas do Trail Longo e do Trail Ultra superam os 1.200 metros de altitude, em Montanha e a estas altitudes, as Condições Atmosféricas podem-se alterar rapidamente, aconselha-se aos Atletas ter em conta estas indicações.

- **Passagem de locais com tráfego rodoviário**

- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e 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.
- Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

- **Penalizações/Desqualificações**

- Não cumpra o regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso – mínimo 20 min.
- Não tenha os controlos obrigatórios nem o respetivo material obrigatório – 20 min. cada item/controlo.
- Deteriore ou suje os meios por onde passe – 20 min. por infração.
- Não leve o Dorsal visível – primeiro, repreensão, caso não cumpra 20 min. Ignore as indicações da organização – desqualificação.

- Tenha alguma conduta antidesportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral – desqualificação.
- Falsificar os dados fornecidos a inscrição – desqualificação.
- Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas – desqualificação.
- Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso – desqualificação.

- **Abandonos**

- Se tiver que abandonar por qualquer motivo tente chegar ao reforço mais próximo, a organização dispõe de transporte para o levar a Meta.
- Se estiver lesionado e não consiga chegar ao próximo reforço, tem um número de telefone de emergência no Dorsal para entrar em contacto com a organização, que irá com profissionais ao seu encontro. Deve mencionar o número do quilómetro em que se encontra (caso tenha GPS) ou o número da última marca quilométrica.

- **Marcações**

- Os Percursos serão marcados com fita cor de rosa com logótipo personalizado.
- Placas e estacas com o logótipo do MAT (Melgaço Alvarinho Trail).
- Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.
- A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

- **Responsabilidades dos Participantes**

- Os atletas inscritos no MAT aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

- **Seguro desportivo**

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. Mais perto do evento a organização dará nota da respetiva apólice contratualizada.
- Aconselha-se que cada Participante tenha Seguro Desportivo Pessoal
- **Banhos**
  - Os balneários estarão disponíveis nas Piscinas Municipais de Melgaço.
- **Semi-autonomia**
  - Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.
- **Alteração do Percurso, cancelamento da Prova**
  - A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada.
- **Conselhos**
  - Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.
  - Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.
  - É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente, de forma a garantir adequada integridade física e psicológica durante todo o percurso.
- **Ajuda Externa**
  - Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova.
  - Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa.

## CATEGORIAS E PRÉMIOS

- **Prémios**
  - A entrega de prémios terá lugar no dia da prova no horário previsto das 14.30 horas e das 16 horas para o Ultra Trail.
  - É obrigatória a presença (ou representante) dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, a organização não enviara troféus ou prémios, por correio postal ou outro meio de distribuição.
  - Serão premiados todos os atletas que terminem as respetivas Provas e ainda os 3 primeiros de cada categoria, Masculino/Feminino, na modalidade de Trail.
  - Todos os atletas que terminarem as provas de Trail terão direito a um prémio de finalista.
  - Para o Trail Curto, Trail Longo, e Trail Ultra haverá Prémios para os três primeiros atletas, por categoria e por sexo.
  - Haverá também prémios para as três melhores Equipas de cada prova de Trail, contabilizando os três primeiros atletas da mesma equipa a entrar na meta, independentemente do sexo ou categoria.
  - Os premiados de pódio recebem um troféu e uma garrafa de Alvarinho.
- **Categorias**
  - **Provas de Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto (SPRINT)**
    - Geral Masculino/Feminino.
    - Júnior Masculino/Feminino (18 a 19 anos) (até 25 km).
    - Sub-23 Masculino/Feminino – 20 anos a 22 anos.
    - Sénior Masculino/Feminino – 23 anos a 39 anos.
    - Master 35 Masculino/Feminino – 35 a 39 anos.
    - Master 40 Masculino/Feminino – 40 anos a 49 anos.
    - Master 50 Masculino/Feminino – 50 anos a 59 anos.
    - Master 60 Masculino/Feminino – + de 60 anos.

### • **Prazos de Reclamação**

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Organização, acompanhada de uma caução de 50.00€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º do dorsal e os motivos alegados.

- O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

- **Comunicação**

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do MAT, o site <http://www.melsport.pt> e a pagina oficial do evento no Facebook. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações das provas e do respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

- **Direitos de Imagem**

- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do MAT e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.
- 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.

- **Proteção de Dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para [info@melgacoalvarinhotrail.com](mailto:info@melgacoalvarinhotrail.com)

- **Proteção 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.