

**4<sup>a</sup> EDIÇÃO**  
**TRILHO DO NEVEIRO**

**CASTANHEIRA DE PERA**



**CONQUISTA ESTA HISTÓRIA**

**CASTANHEIRA DE PERA**

**09 NOV 2025**

*\*save the date*



## REGULAMENTO

### TRILHO DO NEVEIRO 2025

O TRILHO DO NEVEIRO- O desporto, o turismo na natureza e de aventura são um dos segmentos que têm vindo a ganhar uma relevância crescente nas últimas décadas, tendo as regiões de montanha como um dos seus principais territórios de ação.

Considerando que a atividade de trail running apresenta uma forte ligação com o turismo na natureza, é indispensável realizar uma caracterização dos conceitos que o próprio turismo de natureza envolve, bem como a sua importância para a economia local e regional, e os efeitos que pode produzir.

O trail running consiste numa corrida pedestre aberta a todos, num ambiente natural quer de montanha, deserto, floresta ou outras. A rota deve estar marcada devidamente, onde os participantes tenham informação suficiente para finalizar a prova sem se perderem. Nesta situação, podem usar-se desde marcas físicas a marcas permanentes, coordenadas GPS, ou orientação por mapa.

OS NEVEIROS DO COENTRAL- Durante muitos anos, os “neveiros” do Coentral em Castanheira de Pera tornaram-se famosos por transportar gelo para o palácio real em Lisboa que depois servia para confeccionar gelados e refrescos para a corte. Dos sete poços construídos no alto da Serra do Coentral (Lousã), somente restam três que pela sua raridade foram considerados imóveis de interesse público.

Estes poços da neve são seguramente mais antigos do que a capela (1786). Admite-se mesmo que sejam muito anteriores a Julião Pereira de Castro no ofício de que só há notícia devidamente documentada a partir de 1757 em alvará de D. José também é assinado pelo Marquês de Pombal.

### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO:

Trilho do Neveiro Longo 32 Km- Maiores de 16 anos

Trilho do Neveiro Curto 19 Km- Maiores de 16 anos

Mini Trilho do Neveiro 10 Km – Maiores de 16 anos

Caminhada do Neveiro 10 km – Maiores de 12 anos

\*Feitos até ao dia anterior à data da prova





## **1.2. INSCRIÇÃO:**

Para a participação na prova o atleta deverá realizar a sua inscrição no site <https://stopandgo.net/events> até ao dia 2 de novembro e proceder ao respetivo pagamento. Ao regularizada a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição e os menores de 18 anos têm simultaneamente de entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Cartão de Cidadão deve anexar.

## **1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS:**

Para participar, o atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

Deve também ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de prova.

Para além de se encontrar adequadamente preparado para a prova, o atleta deve enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, e gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares ou pequenas lesões.

## **1.4. AJUDA EXTERNA:**

Não é permitida qualquer tipo de ajuda no decorrer das provas. Caso isso aconteça, poderá implicar penalização ou até mesmo desclassificação do atleta.

## **1.5. DORSAL:**

O número do dorsal é pessoal e intransmissível, deverá ser usado na frente do corpo e sempre visível.

## **1.6. CONDUTA DESPORTIVA:**

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos concorrentes organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente procurando um impacto ambiental nulo.

Caso se verifiquem as infrações anteriormente descritas, estas serão alvo de penalização.





## 2. PROVA

### 2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA/ORGANIZAÇÃO:

O Trilho do Neveiro é organizado pela Prazilândia Turismo e Ambiente E.M com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Castanheira de Pera, União das Freguesias de Castanheira de Pera e Coentral e Bombeiros Voluntários de Castanheira de Pera.

Este evento pretende promover a vertente sul da Serra da Lousã, local de excelência para este tipo de desporto e região natural que deve ser preservada.

O Trilho do Neveiro será realizado no dia 09 de novembro de 2025 em Castanheira de Pera.

O trilho do Neveiro será constituído por 3 provas:

- Trilho do Neveiro Longo 32 K;
- Trilho do Neveiro Curto 19 K;
- Mini Trilho do Neveiro/Caminhada 10 K;

### 2.2. PROGRAMA/ HORÁRIO:

Data: 09 de novembro de 2025;

Local da partida/chegada: Junto á Igreja de São Sebastião, Pera, Castanheira de Pera (40°02'15.0"N - 8°11'26.5"W)

Secretariado: Antiga escola primária de Pera

- 08 de novembro de 2025 (sábado):
  - Secretariado: entre as 16h30 e as 19h30;
- 09 de novembro de 2025 (domingo):
  - Secretariado: entre as 6h30 e as 8h30;
  - Partida do Trilho Longo (32km): 9h15;
  - Partida do Trilho Curto (19 Km): 9h25
  - Partida do Mini Trilho do Neveiro (10km): 9h35;
  - Partida da Caminhada (10km): 9h45;
  - Almoço: 12h30;
  - Cerimónia de entrega de prémios: 16h00;





### **2.3. DISTÂNCIA /DESNÍVEL POSITIVO:**

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável.

PROVA	DISTÂNCIA	DESNÍVEL POSITIVO
Trilho do Neveiro Longo	32K	-
Trilho do Neveiro Curto	19K	-
Mini Trilho do Neveiro/Caminhada	10K	-

Nota: Estes dados poderão ser retificados até um mês antes da realização do evento.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o desnível se assim o entender sendo a alteração, no caso do desnível, nunca superior a 10%.

### **2.4. TEMPO LIMITE:**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos em cada posto de abastecimento. Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras. Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os postos de controle serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

### **2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS:**

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal.

### **2.6. POSTOS DE CONTROLE:**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão pontos de controlo devidamente assinalados. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controle.





## 2.7. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS:

As provas do evento são em regime semiautônomo, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

### Trilho do Neveiro Longo (32km) – 09h15

Abastecimento (Santo António da Neve): **Sólidos/Líquidos**

Abastecimento (Casa do Guarda- Figueiredo): **Sólidos /Líquidos**

Abastecimento (Parque eólico do Fontão/Posto de vigia): **Sólidos / Líquidos**

### Trilho do Neveiro Curto (19km) – 09h25

Abastecimento (Santo António da Neve): **Sólidos/Líquidos**

Abastecimento (Casa do Guarda- Figueiredo): **Sólidos /Líquidos**

### Mini-Trilho do Neveiro (10 km)- 9h35

Abastecimento (Cova das Malhadas): **Sólidos/ Líquidos**

### Trilho do Neveiro Caminhada (10 km) - 09h45

Abastecimento (Cova das Malhadas): **Sólidos/ Líquidos**

## 2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO:

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

EQUIPAMENTO	32 K Longo	19K Curto	10K Mini Trilho do Neveiro/Caminhada
Dorsal	X	X	X
Apito	X	X	X
Copo	R	R	R





<b>Telemóvel</b>	X	X	X
<b>Manta térmica (140cmX 200cm)</b>	X	X	X
<b>Reservatório de água (1L)</b>	R	R	R

X- Material obrigatório;

R- Material recomendado;

Nota: Caso as condições climatéricas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado. Nesse caso, o mesmo irá ser informado aos atletas através dos meios de comunicação oficiais, pelo menos 48 horas antes do início da prova.

## 2.9. INFORMAÇÃO SOBRE 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 vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos.

O atleta é responsável pelo cumprimento das regras do código de estrada.

## 2.10. PENALIZAÇÃO/DESCLASSIFICAÇÕES:

INFRAÇÃO	SANÇÃO
<b>Não prestar assistência a um participante esteja a necessitar de ajuda</b>	<b>Desclassificação e inibição de participar na prova no ano seguinte</b>
<b>Troca de dorsal entre atletas</b>	<b>Desclassificação da prova</b>
<b>Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas</b>	<b>Desclassificação e inibição de participar na prova no ano seguinte</b>
<b>Abandonar a prova sem avisar a organização</b>	<b>Desclassificação da prova</b>
<b>Retirar sinalização do percurso</b>	<b>Desclassificação e inibição de participar na prova no ano seguinte</b>
<b>Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários</b>	<b>Desclassificação</b>
<b>Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta</b>	<b>Desclassificação</b>
<b>Falhar um dos postos de controlo</b>	<b>Desclassificação</b>
<b>Perda de dorsal/chip</b>	<b>Desclassificação</b>
<b>Não cumprimento do percurso estabelecido</b>	<b>Desclassificação</b>
<b>Falta de item material obrigatório</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Receber ajuda externa fora dos locais definidos</b>	<b>Desclassificação</b>



## 2.11. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE:

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.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

## 2.12. SEGURO DESPORTIVO:

Seguro desportivo está de acordo com a lei em vigor.

O seguro de acidentes pessoal está incluído na inscrição.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO:

As inscrições terão de ser efetuadas online no site <https://stopandgo.net/events>.

Não serão aceites pré-inscrições por email ou telefone. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

Após ser feita a inscrição os atletas terão de regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a data-limite 02/11/25.

A inscrição é pessoal e intransmissível.

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

### 3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO:

PROVA	FASE 1	FASE 2	FASE 3 (DIA DA PROVA)
Trilho do Neveiro Longo-32K	24€	26€	30€
Trilho do Neveiro Curto-19K	18€	20€	25€
Mini Trilho do Neveiro	13€	15€	17€
Caminhada	12€	14€	16€



Calendário de valores de inscrição:

1<sup>ª</sup> Fase: até 12 de outubro de 2025;

2<sup>ª</sup> Fase: 13 de outubro de 2025 a 02 de novembro de 2025;

3<sup>ª</sup> Fase: 9 de novembro de 2025;

Almoço: Inscrição +7.50€; Acompanhante: +7.50€

#### CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO:

No caso de doença e/ou lesão poderá ser aceite o cancelamento de inscrição desde que seja formalizada até ao dia 26/10/2025, por email para [animacao@praiadasrocas.com](mailto:animacao@praiadasrocas.com), acompanhado do atestado médico. A haver reembolso, será de 50% do valor da inscrição. Depois de 26/10/2025 não haverá reembolso.

#### **3.3. MATERIAL INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO:**

- Dorsal;
- Camisola/T-shirt de Participante;
- Saco com brindes;
- Prémio de finisher;
- Cronometragem;
- Abastecimentos;
- Seguro desportivo;
- Transporte para a meta, em caso de desistência;
- Assistência em posto médico;

#### **3.4. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS (TRANSPORTE: LISBOA – CASTANHEIRA DE PERA E BANHOS)**

Transporte em autocarro de Lisboa para Castanheira de Pera (viagem com a duração aproximada de 2:30h, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição), com limite mínimo para cada autocarro de 30 participantes.

- Hora prevista da saída: 5:30H
- Valores de inscrição: 8,5€
- Partida domingo, dia 09 de novembro 2025

Os banhos estão disponibilizados no local de partida/chegada.





#### 4. PRÉMIOS:

Os atletas que finalizem as provas competitivas e caminhada receberão um prémio de Finisher.

Serão entregues troféus por escalão aos 3 primeiros classificados (masculino/feminino).

Serão entregues prémios:

- maior equipa em competição (longo/Curto);
- melhor classificação em equipa em competição (longo/curto).

Os prémios serão entregues no dia do evento.

Os escalões das provas estarão designadamente na seguinte forma:

TRILHO DO NEVEIRO LONGO E CURTO	
M Júnior - 18 a 19 anos	F Júnior - 18 a 19 anos
M Sub23 - 20 a 22 anos	F Sub23 - 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35- 35 a 39 anos	F35 – 35 anos a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
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

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da época competitiva.

Para a época 2025/2026, será a idade do atleta a 30 de setembro de 2026

Na prova Mini Trilho do Neveiro (10 km) será constituído um pódio alargado até ao 3º classificado por género.

Nas provas competitivas (Longo/Curto) serão premiados os 3 primeiros classificados da geral (masculino/feminino) e à equipa com mais atletas inscritos:

	32 KM – TRILHO LONGO		19KM – TRILHO CURTO	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
1º LUGAR	300€	300€	250€	250€
2º LUGAR	200€	200€	175€	175€
3º LUGAR	125€	125€	100€	100€

#### 5. CEDÊNCIA DE IMAGEM E TRATAMENTO DE DADOS:

Os participantes do Trilho dos Neveiros cedem integral e gratuitamente à Organização os direitos de utilização da imagem e voz, autorizando a sua reprodução, edição e publicação, em





qualquer suporte (papel ou digital), e integrada em qualquer outro material (fotografia, desenho, ilustração, pintura, vídeo, animação, etc.) conhecido ou que venha a existir, para:

- Divulgação na página eletrónica do evento;
- Divulgação nas redes sociais;
- Exposição em formato físico ou digital;

De acordo com o nº3 do artigo 7º do Regulamento (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Concelho de 27 de abril de 2016, o titular dos dados poderá retirar o seu consentimento, por escrito, a qualquer momento.

Os participantes confirmam o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

## 6. INFORMAÇÃO

### 6.1 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL:

Respeito absoluto pela natureza e pelos animais. 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. Relembramos que os comportamentos que violem este princípio serão punidos com desclassificação.

### 6.2 APOIOS E EMERGÊNCIA:

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

### 6.3 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/trilhodoneveiro>

E-mail: [animacao@praiadasrocas.com](mailto:animacao@praiadasrocas.com)

Telemóvel: Pedro Simões: 962856331 / Patrícia Lourenço: 915001266