



REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A nona edição do TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO será realizada no dia 15 de março de 2026 (domingo), independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização considere que as mesmas não ofereçam risco para os participantes.

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO é organizado pelo Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) levando os atletas a percorrer trilhos da Freguesia de Vila Verde. Conta com o apoio da Câmara Municipal da Figueira da Foz, Junta de Freguesia de Vila Verde, bem como de outras entidades.

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, será constituído por duas distâncias competitivas (trail curto e mini trail) com a distância de 21 kms e 13 kms, respetivamente. No mini trail (13 kms) poderão participar atletas com idade superior a 16 anos, enquanto que no trail curto (21 kms) poderão participar atletas com idade superior a 18 anos (contando para o efeito de cálculo de idade a data de 30 de setembro de 2026, conforme ponto 6. do Regulamento Geral de Competições da ATRP).

É obrigatório o preenchimento de uma declaração de responsabilidade pelo encarregado de educação a entregar à organização até ao levantamento dos dorsais (a solicitar à entidade organizadora por mail) no caso dos menores que participem no mini-trail.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A plataforma de inscrições para participação no TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO será a STOP AND GO, no seguinte endereço a definir. As inscrições abrem no dia 1 de dezembro de 2025 e terminam a 1 de março de 2026 às 23H59M. Não serão permitidas quaisquer alterações nas inscrições a partir desta data.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O atleta deverá estar consciente das características da prova, que decorrerá fora de estrada, por trilhos em que o desnível é uma constante, podendo surgir vários obstáculos como raízes de árvores, pedras e outros característicos das provas de trail. Os atletas deverão estar preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como o frio ou chuva. Cada participante tem que estar preparado para gerir os seus problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, assim como pequenas lesões.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não é permitida ajuda externa.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo ser levantado no horário estipulado para o efeito no secretariado da prova. A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação de identificação. Este deve ser usado em local visível durante toda a prova e facultado sempre que a organização o solicite sendo a zona correta para fixação abaixo do peito. É responsabilidade do atleta o uso de alfinetes ou outro meio de fixação do dorsal.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta. Todos os atletas deverão obrigatoriamente transportar os resíduos que produzam até aos locais adequados que a organização

providenciará para depósito dos mesmos. O abandono dos resíduos em local inapropriado dará lugar à desclassificação do atleta.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) organiza no dia 15 de março de 2026 o TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO.

A prova será constituída por 2 eventos competitivos, o Mini Trail (13 kms) e o Trail Curto (21kms) e ainda uma caminhada com a distância de 10 kms.

A prova de 13 kms fará parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra – Mini Trail, inserida na ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

A prova terá início e fim na Rua Comendador Mário Barraca.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado – 14 de março de 2026

Secretariado aberto no período das: 16h00 às 20h00

Domingo – 15 de março de 2025

07h00 - Abertura do secretariado

09h00 – Início da prova de Trail Curto

09h15 – Encerramento do secretariado

09h30 – Início da prova de Mini-trail

09h45 – Início da Caminhada

13h30 – Encerramento dos percursos

14h30 – Entrega de prémios

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

As provas de trail têm a distância aproximada de 21 e 13 kms, sendo classificadas respetivamente como TRAIL CURTO (pela classificação da ATRP).

A categorização por dificuldade será divulgada oportunamente.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Em preparação. Será publicado logo que concluirá.

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite para a prova longa será de 04h30, sendo os percursos encerrados por atletas que desempenham as funções de “Vassoura”.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa Stop And Go. O controlo será feito através de um chip descartável colocado no dorsal. Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final. As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da empresa de cronometragem.

2.7. POSTOS DE CONTROLE

Serão efetuados controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova. As falhas de passagem nos locais de controlo poderão dar lugar a desclassificação.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Haverá 1 posto de abastecimento de líquidos/sólidos no mini trail.

Na prova de trail curto existirão 2 postos de abastecimento líquidos/sólidos. Além dos postos de abastecimento durante a prova, no final será fornecido almoço constituído por uma sopa, uma bifana, arroz-doce e uma bebida. Nos abastecimentos não serão fornecidos copos nem garrafas pelo que os atletas deverão transportar consigo um recipiente apropriado para ingestão de líquidos.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

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

- Telemóvel operacional;
- Manta térmica;
- Apito.

Além do material obrigatório é aconselhado o uso de:

- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético;
- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequado para a corrida em trilhos.

O uso do dorsal com chip é obrigatório desde a partida até terminar a prova. Caso as previsões meteorológicas o aconselhem poderá ser obrigatório o uso de material adicional, sendo os atletas informados com a antecedência mínima de 48 horas. Por cada um dos três items obrigatórios em falta em qualquer fase da prova (até ultrapassar a linha da meta) será atribuída uma penalização de 10 minutos a somar ao tempo final de prova.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

As provas decorrem em “open road”, com os membros da organização a estarem presentes nos locais de cruzamento nas vias rodoviárias. Os atletas não estão dispensados do cumprimento das regras de trânsito, devendo igualmente ser respeitadas as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento além da desclassificação na prova.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Além das penalizações previstas em 2.9, o desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal ou do chip e a conduta antidesportiva dará lugar a desclassificação.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica a 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 nos riscos não cobertos pelo

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

2.13. SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais desportivo que, atempadamente, será apresentado ao atleta, mas cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei. De igual forma será celebrado um seguro de responsabilidade civil. Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é feita através do site a definir de acordo com os prazos estabelecidos. O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento. A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de inserção dos dados e validada após pagamento. Após ser efetuada a inscrição serão remetidos os dados para pagamento que os atletas terão que regularizar no prazo indicado. Ultrapassado esse prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer nova inscrição. Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após 06 de março. Quaisquer dúvidas deverão ser remetidas por mail para o endereço encostasdomondegogrva@sapo.pt.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições inicia-se no dia 01 de dezembro de 2025 terminando às 23:59 horas de 01 de março de 2026 com as seguintes taxas:

- Trail – 22 €
- Mini Trail – 17 €
- Caminhada – 13 €

(Os valores indicados incluem 1 sopa, 1 bifana no pão, 1 arroz doce e uma bebida). Os atletas filiados na ADAC terão um desconto no valor de 1,5 € na prova de 13 kms, devendo inserir o seu n.º de filiado na FPA/ADAC durante o processo de inscrição.

3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não procederá à devolução do dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento, porém, é possível a cedência da inscrição a outro atleta até à data limite de inscrições devendo para o efeito ser contactada a organização a fim de atualizar os dados. Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal com chip;
- Seguro Desportivo;
- Seguro de Responsabilidade Civil;
- Abastecimentos;
- Almoço (1 sopa, 1 bifana no pão, arroz-doce e uma bebida);
- T-Shirt;
- Brinde/s que a organização possa providenciar.

3.4.1. Uma vez que as t-shirts da prova serão corte feminino e masculino, dependendo do género, ressalvamos que só garantimos essa opção até dia 28 de fevereiro. Todas as inscrições efetuadas posteriormente, estão sujeitas às t-shirts que restarem exclusivamente de modelo masculino.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado estará localizado na sede do Grupo Recreativo Vilaverdense nos dias 14 e 15 de março, nos horários referidos no ponto 2.2.

3.6. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP PARA CRONOMETRAGEM

O dorsal com chip fornecido pela organização deverá ser colocado de forma bem visível durante a totalidade do percurso. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Os balneários do pavilhão do GRV estarão abertos a quem pretenda tomar banho

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Nas provas de trail curto e mini-trail existirão os seguintes prémios:

Trail Curto e Mini Trail - Coletivos (3 primeiras equipas por género), geral (3 primeiros M/F) e escalões em ambos os géneros (Sub18, Sub20, Sub23, Sen 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70). Para efeitos de classificação nos respetivos escalões, será considerada a idade do atleta à data de 30 de setembro de 2026.

Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa/género na classificação geral. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate pontual classificar-se-á primeiro a equipa que tiver fechado primeiro.

A equipa com maior número de atletas com inscrição concluída no conjunto das duas provas e caminhada terá direito a um prémio a anunciar brevemente.

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A entrega de prémios ocorrerá junto da zona da meta pelas 14h30.

4.2. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas serem devidamente justificadas.

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Vila Verde é uma freguesia do Concelho da Figueira da Foz e fica a 4kms do centro da cidade.

5.2. ONDE FICAR

A Figueira da Foz dispõe de um alargado leque de ofertas de alojamento pelo que se sugere a consulta nas páginas da especialidade.

5.3. LOCAIS A VISITAR

A Figueira da Foz é um local de excelência como destino turístico pelo que se aconselha a consulta da página do Município da Figueira da Foz a fim de saber o que visitar
<https://www.cm-figfoz.pt/>

Notas e alterações: O presente regulamento poderá ser atualizado devendo ser consultada a versão mais atualizada publicada na página de inscrições. A organização só transmitirá os dados estritamente necessários para a celebração do seguro desportivo e responsabilidade civil bem como à ADAC e ATRP para fins de elaboração das classificações não existindo cedência de dados a quaisquer outras entidades ou patrocinadores. A Política de Privacidade da empresa que assegura as inscrições e cronometragem pode ser consultada em <https://stopandgo.net/policy>.