



# **REGULAMENTO DO EVENTO**

## **IX MINHO E LIMA TRAIL**



**NOTA: O PRESENTE REGULAMENTO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES ATÉ 15 DIAS QUE ANTECEDEM À PROVA.**

ATENÇÃO: todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página de facebook da prova ([@minhoelimatrail](https://www.facebook.com/minhoelimatrail)), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **1.1. Idade participação para as diferentes provas**

A IX Minho e Lima Trail é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Ponte de Lima e concelho de Vila Verde, por isso, a prova Minho e Lima Trail (Caminhada, Trail Curto e o Trail Longo) destina-se:

- a. **Trail Sprint**, atletas a **partir dos 18 anos (inclusive)**;
- b. **Trail Longo**, atletas a **partir dos 21 anos (inclusive)**.

### **1.2. Inscrição regularizada**

- a. A **inscrição** será feita através do site **<http://www.cyclonessports.com>**
- b. 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;
- c. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta, inclusive para efeitos de seguro;
- d. O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- a. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- b. De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- c. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve;

- d. Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- e. Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

#### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

- a. Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e **somente autorizada nos 100 metros** que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes;
- b. Atletas que **recebam apoio fora da zona autorizada são penalizados com 15 minutos** a somar ao tempo total da prova.

#### **1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem**

- a. O dorsal é pessoal e intransmissível;
- b. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização;
- c. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

- a. O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;
- b. É estritamente proibido deitar qualquer tipo de lixo no decorrer do percurso. Todos aqueles que desrespeitarem esta regra serão desqualificados.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova**

- a. A “IX Minho e Lima Trail” é um evento organizado pela Associação Minho e Lima Trail, com o apoio e colaboração do Município de Ponte de Lima, das Juntas de Freguesia de Arca e Ponte de Lima, Fornelos e Queijada, Boalhosa, Serdedelo, Ribeira e Fontão e com o apoio de várias empresas locais;
- b. A IX edição do MLT integra o Campeonato Regional de Trail 2025/2026 da Associação de Atletismo de Viana do Castelo;

## IX EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 01 DE MARÇO DE 2026

- c. O evento será realizado no dia **01 de março de 2026**, na vila de Ponte de Lima e apresentará três provas distintas:
- **Trail Longo** com a distância aproximada de **30 km**;
  - **Trail Curto** com a distância aproximada de **16 km**;
  - **Caminhada Solidária** com a distância aproximada de **11 km**.
- d. A Caminhada é um evento solidário em que a receita reverte a favor dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima.

**NOTA:** A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 15%, se assim o entender.

### 2.2. Programa

**28 de fevereiro de 2026:**

**15H00** – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo do Camões;

**19H30** – Encerramento do secretariado.

**01 de março de 2026:**

**07H00** – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo do Camões;

**08H30** – Início do controlo zero do Trail Longo;

**09H00** – Partida Trail Longo;

**09H05** – Início do controlo zero do Trail Sprint;

**09H30** – Partida do Trail Sprint e da Caminhada Solidária;

**10H50** – Previsão de chegada dos primeiros atletas do Trail Curto;

**11H15** – Previsão de chegada dos primeiros atletas do Trail Longo;

**12H15** – Entrega de Prémios do Trail Curto no Largo de Camões;

**13H00** – Entrega de Prémios do Trail Longo no Largo do Camões;

**17H00** – Encerramento da IX Minho e Lima Trail.

### 2.3. Distância

**Trail Longo** – distância aproximada de **30 Km** (Grau dificuldade 3);

**Trail Curto** – distância aproximada de **16 Km** (Grau dificuldade 2);

**Caminhada Solidária** – distância aproximada de **11 Km** (Grau dificuldade 1).

## 2.4. Mapa/perfil altimétrico/descrição percurso/dificuldade ATRP

- a. **Trail Longo:** percurso circular com cerca de 30 Km e um acumulado positivo (D+) de 1600 metros (grau dificuldade 3), com partida e chegada no Largo de Camões;
- b. **Trail Curto:** percurso linear com cerca de 16 Km e um acumulado positivo (D+) de 700 metros (grau dificuldade 2), partida e chegada no Largo de Camões;
- c. **Caminhada:** percurso circular com cerca de 11 Km e um acumulado positivo (D+) de 400 metros, com partida e chegada no Largo de Camões.

**(Mapa e perfil de altimétrico a divulgar brevemente na página oficial de Facebook do Minho e Lima Trail)**

## 2.5. Tempo Limite

- a. O Trail Longo terá as seguintes barreiras horárias:
  - **2H30 aos 14 quilómetros:** todos os atletas que passem com mais de 2H30 aos 14 quilómetros serão barrados;
  - **3H45 aos 21 quilómetros:** todos os atletas que passem com mais de 4H00 aos 21 quilómetros serão barrados.
- b. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

## 2.6. Separação de Percursos

- a. Os locais de separação/junção de percursos, estarão devidamente identificados;
- b. É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se o fizerem será considerado como abandono voluntário da prova e do percurso, ficando assim a organização exonerada de qualquer responsabilidade quanto à segurança, assistência e seguro da prova do respetivo atleta;

## 2.7. Metodologia de controlo de tempos

- a. **O chip deve ser colocado na sapatilha, obrigatoriamente**, como indicado pela empresa fornecedora, de forma a garantir o correto funcionamento. A

má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo;

- b. Este chip é entregue no levantamento do kit de atleta, sendo devolvido no final da prova.

## 2.8. Partidas/Chegadas

- a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes;
- b) Serão permitidas partidas até 15 minutos após o horário estabelecido para cada distância.

## 2.9. Postos de Controlo/Marcações

- a) A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas de pano laranjas e sinalização em placas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações;
- b) Existirão também alertas de zonas de perigo/controles/abastecimentos;
- c) Ao longo do percurso existirão postos de controlo intermédios em lugar a definir pela organização.

## 2.10. Locais de abastecimento

- a) Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento;
- b) Informa-se que, nos abastecimentos líquidos **NÃO HAVERÁ COPOS PLÁSTICOS**, sendo obrigatório que o atleta se faça do próprio flask, garra ou recipiente semelhante.

## 2.11. Material Obrigatório

Todos os participantes nas provas deverão fazer-se acompanhar do seguinte material **obrigatório**:

Material	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada Solidária
Manta de sobrevivência (térmica)	X	X	Opcional
Apito	X	X	Opcional

Corta-vento ou impermeável	X	X	X
Telemóvel operacional	X	X	X
Reservatório para líquidos	X (mínimo 500ml)	X (mínimo 250ml)	X (mínimo 250ml)

### 2.12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso. Contudo, dado que será impossível realizar corte total do tráfego rodoviário, é da responsabilidade dos participantes cumprir as regras de trânsito bem como ter atenção a possíveis viaturas, motociclos ou bicicletas nas estradas de uso público e nos trilhos.

### 2.13. Penalizações/desclassificações

#### a. Penalizações:

- Não leve material obrigatório: penalização de 15 minutos por item obrigatório;
- Não leve o dorsal bem visível: penalização de 10 minutos;
- Ignore as indicações da organização: penalização de 5 minutos.

#### b. Desclassificações:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Alteração do dorsal;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Não passe nos postos de controlo.

**NOTA:** haverá posto de controlo antes de entrar na linha de partida, caso o atleta não tenha consigo nenhum dos itens obrigatórios, não será permitida a sua partida para a prova.

### 2.14. Responsabilidades perante o atleta/participante

- a) O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza;

- b) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei;
- c) A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento;
- d) 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;
- e) A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante;
- f) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos;
- g) Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

### 2.15. Seguro desportivo

- a. A organização dispõe dos seguros obrigatórios para participantes, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O **pagamento da franquia do seguro**, em caso de acidente, é da **exclusiva responsabilidade dos atletas**.
- b. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a **maior brevidade possível, até 24 horas após o término do evento**, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.
- c. Em caso de acidente o atleta terá obrigatoriamente de ceder à organização o seu dorsal e chip, para comprovativo perante o seguro.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição

- a) A inscrição é realizada online através do site: <https://www.cyclonessports.com/>
- b) **Abertura** de inscrições no dia **16 de novembro de 2025**;
- c) **Fecho** das inscrições é a **23 de fevereiro de 2026**.

### 3.2. Valores e período de inscrição

**Fase de inscrições 16 novembro de 2025 até dia 23 de fevereiro de 2026:**



## IX EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 01 DE MARÇO DE 2026

- a. Trail Longo 30 km – 24,00 euros;
- b. Trail Curto 16 km – 15,00 euros;
- c. Caminhada Solidária 11 km – 11,00 euros.

### 3.3. Lotação

- a. Trail Longo 30 km – 400 vagas;
- b. Trail Curto 16 km – 600 vagas;
- c. Caminhada Solidária 11 Km – 600 vagas.

### 3.4. Desconto de equipas

Número de atletas	Total desconto
10 atletas	10 %
15 atletas	15 %

### 3.5. Condições de devolução do valor de inscrição

- a) A organização não tem o dever de devolver o valor da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento;
- b) No caso de as condições climáticas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2027 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.

### 3.6. Material incluído com a inscrição

- a) Trail Longo, Trail Curto e Caminhada Solidária:
  - Dorsal;
  - Sistema de cronometragem;
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Abastecimentos;
  - Banhos – No pavilhão Municipal de Ponte de Lima;
  - Medalha finisher;
  - T-shirt;
  - Outros brindes que a organização consiga angariar.

### 3.7. Secretariado da prova: horários e locais

#### 28 de fevereiro de 2026

**15H00** – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo de Camões;

**19H30** – Encerramento do secretariado.

#### 01 de março de 2026

**07H00** – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo de Camões;

**08H15** – Encerramento do secretariado para o Trail Longo.

**09H15** – Encerramento do secretariado para o Trail Sprint.

- a) O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão;
- b) Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal;

## 4. PRÉMIOS

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

A entrega de prémios será no Largo de Camões, mediante os seguintes horários:

- Trail Curto – 12H15;
- Trail Longo – 13H00.

### 4.2. Categorias de prémios

Para a classificação do Trail Longo de 28 Km e Trail Curto de 15 Km serão considerados os seguintes escalões:

#### a. Classificação Sexo Feminino:

- Geral: 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Juniores: 18 e 19 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Seniores: 23 aos 39 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Veteranas V40: 40 aos 44 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Veteranas V45: 45 aos 49 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Veteranas V50: 50 aos 54 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;

## IX EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 01 DE MARÇO DE 2026

- Veteranas V55: 55 aos 59 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Veteranas V60: 60 aos 64 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Veteranas V65: 65 aos 69 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Veteranas V70: mais de 70 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;

### **b. Classificação Sexo Masculino:**

- Geral: 1.<sup>a</sup> Classificado; 2.<sup>a</sup> Classificado; 3.<sup>a</sup> Classificado;
- Juniores: 18 e 19 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Seniores: 23 aos 39 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Veteranos M40: 40 aos 44 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Veteranos M45: 45 aos 49 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Veteranos M50: 50 aos 54 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Veteranos M55: 55 aos 59 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- Veteranos M60: 60 aos 64 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado.
- Veteranos M65: 65 aos 69 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado.
- Veteranos M70: mais de 70 anos - 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado.

**Nota:** as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

### **c. Classificação por equipas:**

- 1.<sup>o</sup> Classificado;
- 2.<sup>o</sup> Classificado;
- 3.<sup>o</sup> Classificado.

○ Critérios de Classificação:

- ✓ Só é considerado a equipa que comporte **3 ou mais elementos** representados na prova, e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento;
- ✓ Conta o somatório do tempo dos 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar a prova;
- ✓ A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), **somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que menor pontuação obtiverem através do cálculo anterior.**

○ Critérios de Desempate:

- ✓ Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa;
- ✓ Caso permaneça o empate o critério seguinte de desempate será pela primeira equipa a fechar com os 3 atletas.

**EXEMPLO:**

- Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$  lugar
- Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$  lugar
- Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$  lugar

**5. PUBLICIDADE E IMAGEM**

- a. Os atletas estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento;
- b. Os atletas poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas;
- c. A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em todos os resultados por eles obtidos.
- d. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

## 6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Os espaços, em que este evento decorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham, pelo que 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.

## 7. 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, bem como pressupõe 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.

## 8. APOIO DE EMERGÊNCIA

- a. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem durante o percurso e na local de chegada;
- b. Em caso de emergência devem ligar para os números que constam no dorsal.

## 9. CASOS OMISSOS

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

## 10. DIVERSOS

- a. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;
- b. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.
- c. Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser

## **IX EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 01 DE MARÇO DE 2026**

escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;

- d. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar;
- e. O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.