



# REGULAMENTO

## 2026

# TRAIL ROTA DAS FONTES

ASSOCIAÇÃO  
HUMANITÁRIA  
CASTANHEIRENSE



ORGANIZADOR:



CASTANHEIRA DO VOUGA

Associação Humanitária  
Castanheirense



CO-ORGANIZADORES:

ÁGUEDA  
CÂMARA MUNICIPAL



## Índice

<b>1.</b>	<b>Condições de participação.....</b>	<b>4</b>
1.1	Idade de participação.....	4
1.2	Inscrição regularizada .....	4
1.3	Condições físicas .....	4
1.4	Possibilidade de ajuda externa .....	5
1.5	Colocação do dorsal .....	5
1.6	Conduta desportiva.....	5
<b>2.</b>	<b>Prova .....</b>	<b>5</b>
2.1	Apresentação da prova / organização.....	5
2.2	Programa.....	5
2.3	Distância, altimetria e caracterização de dificuldade do percurso .....	6
2.4	Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso .....	6
2.5	Tempo limite / Barreiras horárias .....	6
2.6	Metodologia de controlo de tempos.....	6
2.7	Postos de controlo .....	6
2.8	Abastecimentos .....	6
2.9	Material Obrigatório/ Recomendado.....	7
2.10	Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário .....	7
2.11	Penalizações/desclassificações: .....	7
2.12	Reclamações .....	7
2.13	Responsabilidades perante o atleta / participante .....	8
2.14	Seguro desportivo .....	8
<b>3.</b>	<b>Inscrições.....</b>	<b>8</b>
3.1	Processo inscrição .....	8

3.2	Valores e períodos de inscrição.....	8
3.3	Cancelamento de Inscrição e Reembolso .....	8
3.4	Material incluído com a inscrição.....	9
3.5	Secretariado da prova: horários e locais .....	9
4.	Categorias e Prémios .....	9
4.1	Data, local e hora entrega de prémios .....	9
4.2	Categorias etárias / sexo individuais e equipas .....	10
4.3	Prémios Trail Rota das Fontes .....	10
4.4	Prémios Troféu Trail Terras de Águeda .....	11
5.	Informações .....	12
5.1	Localização .....	12
5.2	Onde ficar.....	12
5.3	Estacionamento .....	12
5.4	Serviços disponibilizados.....	12
5.5	Contatos.....	12
6.	Marcação e Pontos de Controlo .....	13
7.	Responsabilidade ambiental .....	13
8.	Direitos de imagem .....	13
9.	Proteção de dados.....	13
10.	Apoio e emergência .....	13
11.	Casos omissos .....	13
12.	Diversos.....	13
13.	Normas de Conduta .....	14
14.	Disposições finais .....	14

## NOTA PRÉVIA

O 7º Trail / Caminhada ROTA DAS FONTES 2026 é organizado pela Associação Humanitária Castanheirense. Este evento decorrerá no dia 22 de março de 2026 no lugar da Igreja em Castanheira do Vouga, Águeda junto às instalações da referida Associação. O Trail e a Caminhada decorrerão quase na totalidade por caminhos e trilhos. Nos pontos onde os participantes se cruzem com trânsito rodoviário, haverá sinalização e elementos da organização para alertar a situação.

No entanto, como não nos será possível realizar o corte de tráfego nessas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas povoações e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

A prova terá início junto à sede da Associação Humanitária Castanheirense e terminará no mesmo local.

O evento é constituído por 3 provas competitivas de aproximadamente 31km, 16km e 10km e não competitivo uma caminhada de 9km e um Trail Kids de 1km.

O Trail terá início às 8:30h (31km), 9:30h (16km), 9:45h (10km) e a caminhada às 9:45h logo atrás da prova de 10km. Já o Trail Kids decorrerá pelas 12:00h. Futuramente serão divulgados dados referentes a mapas e altimetria.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos às redes sociais da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## 1. Condições de participação

### 1.1 Idade de participação

A prova competitiva (trail longo) do evento Rota das Fontes é destinada apenas a atletas com idade igual ou superior a 18 anos à data de 31 de Outubro, já a prova competitiva de (trail curto) e (mini trail) é destinada a atletas com idade igual ou superior a 16 anos à data de 31 de Outubro. Os atletas Juvenis ou Juniores, e no caso dos menores de idade à data do evento, devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada e submetida via upload nos campos indicados na plataforma de inscrições.

A prova recreativa (caminhada) destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Serão permitidos animais, desde que os donos se responsabilizem por eventuais danos.

### 1.2 Inscrição regularizada

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.

### 1.3 Condições físicas

É imprescindível que os atletas gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Aconselha-se, assim, que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. É fundamental, também, que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. O atleta deverá, ainda, saber como atuar em caso

de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

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

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3, ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

#### **1.5 Colocação do dorsal**

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. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência. No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

#### **1.6 Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

### **2. Prova**

#### **2.1 Apresentação da prova / organização**

O trail Rota das Fontes é organizado pela Associação Humanitária Castanheirense no dia 22 de março de 2026, decorrerão em simultâneo 3 provas competitivas: Trail Longo (31 km), Trail Curto (16 km) e Mini Trail (10km). Decorrerão também duas provas recreativas: Caminhada (9 km) e um Trail Kids.

É um evento que percorre as veredas do monte, passando por margens de rio, ribeiros e escarpas, proporcionando ao atleta a travessia de trilhos de beleza ímpar onde cascatas, vegetação natural e aldeias antigas se fundem num cenário natural que vale a pena conhecer.

#### **2.2 Programa**

##### **21 de março de 2026**

- 15h00 – 20h00: Abertura do secretariado; entrega de dorsais / kit de participação no pavilhão da Associação Humanitária Castanheirense.

##### **22 de março de 2026**

- 07:00-08:30 – Entrega de dorsais / kit de participação;
- 08:05 – Briefing geral aos participantes;
- 08:20 – Aquecimento;
- 08:30 – Partida Trail longo (31km);
- 09:30 – Partida Trail Curto (16km);
- 09:45 – Partida Mini Trail (10km) seguido da Caminhada (9Km);
- 12:00 – Partida Trail Kids (1Km);
- 13h30 – Entrega de prémios (*a organização reserva-se ao direito de alteração de horário sem aviso prévio*) – Encerramento.

## **2.3 Distância, altimetria e caracterização de dificuldade do percurso**

Trail Longo – 31 km – D+ 1400m

Trail Curto – 16 km – D+ 700m

Mini Trail – 10 km – D+ 450m

\* Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar a distância e altimetria.

## **2.4 Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso**

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.facebook.com/rotadasfontestrail>

## **2.5 Tempo limite / Barreiras horárias**

• O tempo limite para a conclusão da prova: Mini Trail é de 3:00h, Trail Curto é de 3:30h, para o Trail Longo é de 5:00h;

• A prova contará também com barreiras horárias intermédias - (serão publicadas nos nossos canais de comunicação).

As barreiras horárias foram calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta dentro do tempo limite, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento.

As distâncias indicadas são aproximadas e poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização, serão válidos para o tempo da passagem no posto de controlo.

• Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão o poder para retirar da prova qualquer atleta se o seu estado de saúde assim aconselhar.

• O atleta que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

## **2.6 Metodologia de controlo de tempos**

Controlo realizado através de:

• Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);

• Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de controlo (picagem);

A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

## **2.7 Postos de controlo**

Os controlos intermédios estarão em lugar definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização identificados.

## **2.8 Abastecimentos**

O percurso do Trail de 31 km terá 4 postos de abastecimentos, 2 sólidos e 2 líquidos, o Trail de 16km terá 3 postos de abastecimento, 2 sólidos e 1 líquido. O mini trail e caminhada terá 2 postos de abastecimento, 1 sólido e 1 líquido. No entanto os percursos têm vários pontos naturais de água. Caso seja necessário devido às condições climáticas, serão introduzidos novos pontos de abastecimento.

## 2.9 Material Obrigatório/ Recomendado

Todos os participantes deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e pelas dificuldades acrescidas

decorrentes das condições atmosféricas que se poderão verificar, é obrigatório/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

Material obrigatório:

- Trail Longo/Trail Curto e Mini Trail: Manta térmica, Telemóvel operacional e ligado e Apito.
- Caminhada: Reservatório de água.

**Nota:** *No controle do material obrigatório o atleta é responsável por retirar os itens da mochila, ou equivalente, e mostrar à equipa de juizes-árbitros.*

Material Recomendado:

- Calçado apropriado à prática desportiva da modalidade;
- Mochila ou cinto de Hidratação e recipiente(s);
- Alfinetes ou porta dorsais.

**Nota:** *A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos, nem alfinetes ou porta dorsais.*

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação.

## 2.10 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.11 Penalizações/desclassificações:

Serão motivo de penalização os atletas que:

- Não apresentarem o material obrigatório (15 minutos, cada item).

Serão motivo de desclassificação os atletas que:

- Participem com o dorsal de outro atleta;
- Não cumpram a totalidade do percurso estipulado;
- Não passem pelos pontos de controlo;
- Não acatarem as ordens dos membros da organização;
- Apresentem conduta antidesportiva com outros atletas ou organização.
- Não cumpra o presente regulamento;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu numero de dorsal bem visível;
- Perca o seu chip e/ou dorsal;

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

## 2.12 Reclamações

Podem-se apresentar reclamações por escrito ao Júri de Prova.

Deverão ser apresentadas o mais tardar até 2 horas após a publicação online das classificações por prova, ou a conclusão do participante na mesma. Estas só serão aceites

depois de pago uma fiança de 50€. A fiança só será reembolsada se o Júri de prova considerar que a reclamação é justificada.

As reclamações serão por escrito devendo cumprir um tipo de formato mínimo, onde se constará o seguinte:

- Nome e apelido da pessoa que a realiza;
- Número do cartão de cidadão ou similar;
- Nome(s) e apelido(s) do/a(s) afetado/a(s);
- Número(s) de dorsal(ais);
- Situações que alegam.

### 2.13 Responsabilidades perante o atleta / 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.

### 2.14 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1 Processo inscrição

A inscrição é realizada online através da plataforma da Lap2go.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;

A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;

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

A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

### 3.2 Valores e períodos de inscrição

As inscrições online abrem no dia 10 de janeiro de 2025.

		<b>Trail Longo (31 km)</b>	<b>Trail Curto (16 km)</b>	<b>Mini Trail (10km)</b>	<b>Trail Kids (1 km)</b>	<b>Caminhada (9 km)</b>
<b>1ª Fase</b>	<b>de 1 de dezembro 2025 a 11 de janeiro 2026</b>	17 €	15 €	12 €	5 €	10 €
<b>2ª Fase</b>	<b>de 12 de janeiro 2026 a 15 de março 2026</b>	19 €	17 €	14 €	5 €	12 €

**Nota:** O almoço tem o acréscimo de 3 € ao valor da inscrição

### 3.3 Cancelamento de Inscrição e Reembolso

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.



As mesmas também podem ser suspensas, adiadas e/ou anuladas por decisão da Organização e / ou das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, ICNF, etc.

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para a.humanitariacastanheirense@gmail.com, para a organização poder proceder ao respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo. Em caso algum serão devolvidas taxas de inscrição. Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações apenas até ao encerramento das inscrições.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença não será restituído.

### 3.4 Material incluído com a inscrição

**Trail longo / Trail curto / Mini Trail:** dorsal, Chip de controlo de tempo, lembrança alusiva ao evento, medalha de finisher, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

**Caminhada:** lembrança alusiva ao evento, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, e outros brindes que a organização consiga obter.

**Trail kids:** seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, medalha de finisher e outros brindes que a organização consiga obter.

**Nota:** O almoço tem o acréscimo de 3€ ao valor da inscrição

### 3.5 Secretariado da prova: horários e locais

- No dia 21 de março de 2026 o secretariado funcionará no pavilhão da Associação Humanitária Castanheirense entre as 15:00h e as 20:00h;
  - No dia 22 de março de 2026 o secretariado funcionará no pavilhão da Associação Humanitária Castanheirense entre as 7:00h e as 8:30h;
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal.

## 4. Categorias e Prémios

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

Os prémios serão entregues junta à zona de chegada, no próprio dia a partir das 13:30h (sujeito a alteração por parte da organização sem aviso prévio).

## 4.2 Categorias etárias / sexo individuais e equipas

Irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP (**no caso de a prova pertencer ao circuito nacional de trail**).

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre **1 de Janeiro e 30 de Setembro**, será classificado no escalão M40 ou F40 durante todo o Campeonato.

Masculinos	Femininos
M Juvenil - 16 e 17 anos (apenas Trail Curto)	F Juvenil - 16 e 17 anos (apenas Trail Curto)
M Júnior – 18 e 19 anos	F Júnior – 18 e 19 anos
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos	F Seniores – 23 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 – mais de 60 anos	F60 – mais de 60 anos

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

## 4.3 Prémios Trail Rota das Fontes

Os resultados obtidos nesta prova serão Trail Longo e Trail Curto (31 km, 16 km, 10 km) – classificação geral:

Masculino:	Feminino:
1º – Troféu	1º – Troféu
2º – Troféu	2º – Troféu
3º – Troféu	3º – Troféu

Serão atribuídos prémios por escalões aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres, nas provas Trail Longo 31 Km, Trail Curto 16 Km e Mini Trail de 10 Km, da seguinte forma:

Trail Longo 31 km		Trail Curto 16 km		Mini Trail 10 km	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Masculinos
-	-	M Juvenil	F Juvenil	M Juvenil	M Juvenil
M Júnior	F Júnior	M Júnior	F Júnior	M Júnior	M Júnior
M Sub 23	F Sub 23	M Sub 23	F Sub 23	M Sub 23	M Sub 23
M Seniores	F Seniores	M Seniores	F Seniores	M Seniores	M Seniores
M40	F40	M40	F40	M40	M40
M50	F50	M50	F50	M50	M50
M60	F60	M60	F60	M60	M60

**Nota:** Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados durante a Cerimónia de entrega de Prémios.

Serão atribuídos prémios à equipa mais numerosa.

No caso da equipa mais numerosa o prémio será um leitão assado e será dada à equipa que inscrever mais elementos no somatório de todas as provas (Trail longo, Trail curto, Mini Trail, Caminhada e Trail Kids).

Relativamente à classificação por equipas, esta será obtida pela soma das posições da classificação geral dos 3 primeiros atletas da equipa (feminino e/ou masculino) ordenados pela ordem crescente.

O critério de desempate das equipas será a soma dos três melhores tempos. Aplicável a ambas as distâncias.

Trail longo:	Trail curto:
1º – Troféu	1º – Troféu
2º – Troféu	2º – Troféu
3º – Troféu	3º – Troféu

#### 4.4 Prémios Troféu Trail Terras de Águeda

Serão também atribuídos prémios monetários no âmbito do Troféu Trail Terras de Águeda aos 3 primeiros classificados (masculino e feminino) no final da etapa à geral. (Estes prémios monetários são única e exclusivamente da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda – ver regulamento do **Troféu Trail Terras de Águeda**)

##### 4.4.1 Classificação Final de cada etapa do Troféu Trail Terras de Águeda

###### **Trail Curto**

- 1º Classificado (Masculino/ Feminino) - 50€
- 2º Classificado (Masculino/ Feminino) - 30€
- 3º Classificado (Masculino/ Feminino) - 20€

###### **Trail Longo**

- 1º Classificado (Masculino/ Feminino) - 50€
- 2º Classificado (Masculino/ Feminino) - 30€
- 3º Classificado (Masculino/ Feminino) - 20€

##### 4.4.2 Classificação Final do Troféu Trail Terras de Águeda

###### **Trail Curto**

- 1º Classificado (Masculino/ Feminino) - 150€ + camisola de campeão
- 2º Classificado (Masculino/ Feminino) - 100€+ Troféu
- 3º Classificado (Masculino/ Feminino) - 75€+ Troféu

###### **Trail Longo**

- 1º Classificado (Masculino/ Feminino) - 250€ + camisola de campeão
- 2º Classificado (Masculino/ Feminino) - 100€ + Troféu
- 3º Classificado (Masculino/ Feminino) - 75€ + Troféu

##### 4.4.3 Classificação final do Troféu Trail Terras de Águeda (por equipas)

São consideradas equipas femininas e masculinas, equipas com 3 atletas no mínimo que finalizam a prova na mesma distância. Pontuam os 3 melhores elementos (independentemente do escalão a que pertençam) em cada distância das provas pontuáveis para o Circuito.

### **Trail Curto**

- 1º Classificado (Masculino/ Feminino) - 150€ + camisola de campeão
- 2º Classificado (Masculino/ Feminino) - 100€+ Troféu
- 3º Classificado (Masculino/ Feminino) - 75€+ Troféu

### **Trail Longo**

- 1º Classificado (Masculino/ Feminino) - 250€ + camisola de campeão
- 2º Classificado (Masculino/ Feminino) - 100€+ Troféu
- 3º Classificado (Masculino/ Feminino) - 75€+ Troféu

## **5. Informações**

### **5.1 Localização**

40°34'14.8"N 8°22'01.6"W  
40.570787, -8.367104

### **5.2 Onde ficar**

Solo Duro disponibilizado na sede da Associação Humanitária Castanheirense junto ao local de partida, sob condição de pedido aquando do momento de inscrição.

### **5.3 Estacionamento**

Haverá espaço para estacionamento Junto ao Parque do Moinho de Vento.  
A organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.

### **5.4 Serviços disponibilizados**

Serão disponibilizados a todos os participantes do evento banhos quentes, num local a 7 km da prova, no qual disponibilizaremos transporte de ida e volta.  
Será também disponibilizado transporte dos postos de abastecimento para o local de partida / chegada para os atletas desistentes.

### **5.5 Contatos**

Qualquer dúvida poderá ser exposta e esclarecida na página da Rota das Fontes,

<https://www.facebook.com/rotadasfontestail>

no Facebook da Associação Humanitária Castanheirense,

[www.facebook.com/associacaohumanitaria.castanheirense](https://www.facebook.com/associacaohumanitaria.castanheirense)

Contactos:

Tel. +351 (915501529 / 964058754 / 933721969 / 917164955).

Ou através do email

[a.humanitariacastanheirense@gmail.com](mailto:a.humanitariacastanheirense@gmail.com)

## **6. Marcação e Pontos de Controlo**

O percurso estará marcado com fitas e placas sinaléticas, sendo obrigatória a passagem pelos pontos de controlo estabelecidos.

## **7. 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.

## **8. 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

## **9. Proteção de dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário online de inscrição serão registados pela Organização para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, classificação e notícias diversas.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para a Organização

[a.humanitariacastanheirense@gmail.com](mailto:a.humanitariacastanheirense@gmail.com)

## **10. Apoio e emergência**

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

## **11. Casos omissos**

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

## **12. Diversos**

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- 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 assim o obrigarem, ou devido a força maior.

### 13. Normas de Conduta

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Efetuar corretamente a inscrição;
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas competitivas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

### 14. Disposições finais

A inscrição no TRAIL ROTA DAS FONTES 2026 pressupõe a aceitação integral do presente regulamento.

Os casos omissos ou duvidosos não mencionados neste regulamento serão resolvidos pela Organização, que é soberana em todas as situações e aspetos, não havendo recurso das deliberações que venham a ser tomadas.

Castanheira do Vouga, 25 de novembro de 2025