

# REGULAMENTO

Trilhos dos Heróis – Sunset Trail



Bombeiros Voluntários de Vila Franca  
das Naves



BV VFNaves/Trilhos dos Heróis  
Email - bventosvfn@outlook.pt

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade participação das diferentes provas

Nos Trilhos dos Heróis de 2026 serão enquadradas as seguintes provas com os respetivos escalões etários:

Nomenclatura	Prova	Distância	Idade mínima permitida de participação*	Classificação Escalões	Classificação Geral
Trail dos Super Heróis	Trail Longo	31 Km	18 anos	Sim	Sim
Trail dos Heróis	Trail Curto	19 Km	16 anos	Sim	Sim
Corrida Pequenos Heróis	Trail Kids	----	5-15anos	Sim	Não
Caminhada dos Heróis	Caminhada	12 Km	Sem restrições	N/A	N/A

\* A idade a ter em conta será a que o participante terá até ao fecho das inscrições.

### 1.2. Inscrição regularizada

O processo de inscrição será efetuado através da plataforma de inscrições do nosso parceiro WAITASTART.

Na página oficial da organização do evento será disponibilizado o link de acesso direto à inscrição: <https://www.facebook.com/trilhosdosherois>.

Para todas as inscrições existirão vários métodos de pagamento (referências automáticas de multibanco, MBWay, ou cartão de crédito), não sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento. No entanto, haverá um tempo limitado para pagamento.

A plataforma de inscrições para o Trail Longo, Trail Curto, Caminhada e Kids estará disponível a partir do dia 6 de janeiro, estando a mesma disponível até ao dia 18 de setembro.

Todos os participantes que sejam menores (<18 anos) devem apresentar, no secretariado da prova, termo de responsabilidade que estará atempadamente disponível no nosso site.

A taxa de inscrição sofrerá alterações com o aproximar do evento.



### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- 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;
- Adquirir antes do evento, capacidade de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, frio, nevoeiro ou chuva;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, e pequenas lesões;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### 1.4. Definição de possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, nos locais definidos pela organização, ou seja, nos pontos de abastecimentos, desde que não prejudique outros atletas. A ajuda externa entende-se por assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, substituição de equipamento, primeiros socorros ou similar, e nunca poderá ser ajudar no transporte ou qualquer outra ação que ajude o atleta a transpor o percurso com maior facilidade.

### 1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta/participante é pessoal e intransmissível, deve ser colocado em local facilmente visível aos elementos da organização. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

Em caso de desistência, desqualificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

### 1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as modalidades, serão alvo de advertência ou



desqualificação. Será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que deixem o lixo nos postos de abastecimentos (PA's) ou que o transportem até ao fim da prova, sob pena do atleta/participante ser desclassificado.

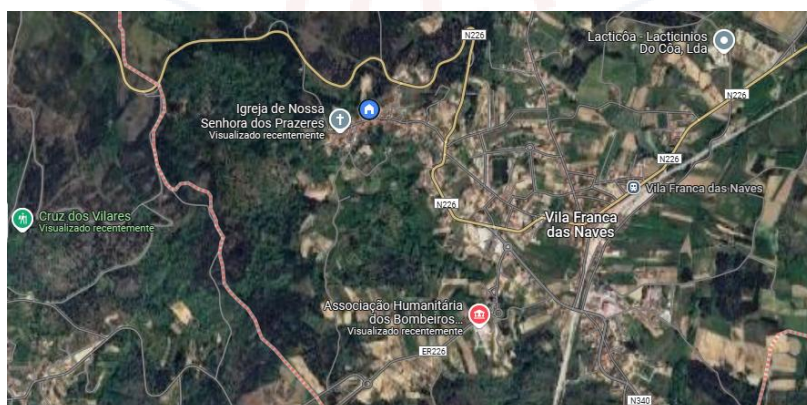
## 2- Prova

### 2.1 Apresentação da prova(s) / Organização

As provas de **Trail** e a **Caminhada** que constituem os **Trilhos dos Heróis** decorrerão no dia **26 de Setembro de 2026**, e é um evento desportivo organizado pelos Bombeiros Voluntários de Vila Franca das Naves.

Com partida e chegada no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Vila Franca das Naves, percorrem caminhos e trilhos do concelho de Trancoso.

Vila Franca das Naves é uma localidade do concelho de Trancoso, tendo sido elevada a Vila a 9 de Dezembro de 2004. Em 2013, no âmbito de reorganização nacional das freguesias, Vila Franca das Naves foi agregada com a Freguesia de Feital, formando a União das Freguesias de Vila Franca das Naves e Feital. Pela sua centralidade, os modernos acessos proporcionados pela ligação do IP2, e as ligações ferroviárias através da Linha da Beira Alta, é uma localidade que facilita a mobilidade dos habitantes não só do concelho de Trancoso mas também de toda a região envolvente.



Os Trilhos dos Heróis são constituídos por 3 corridas de competição e 1 caminhada.

- Trail dos Super Heróis – 31km;
- Trail dos Heróis – 19km;
- Corrida Pequenos Heróis – na zona envolvente do quartel;
- Caminhada dos Heróis – 12km.

## 2.2 Descrição dos percursos:

Os percursos dos Trilhos dos Heróis incluindo a caminhada são percorridos quase na totalidade por trilhos e caminhos, com diferentes tipos de piso e características. A organização privilegia o trilho desafiante e divertido, pelo que os mesmos serão constantes durante o evento.

Nos casos onde tenham de circular em vias públicas terão de o fazer pelas bermas, tendo a máxima atenção aos veículos que nelas possam circular, assim como deverão respeitar as regras de trânsito.

No entanto, na Corrida Pequenos Heróis os participantes irão correr em circuito próprio na zona envolvente do Quartel dos Bombeiros de Vila Franca das Naves.

Os percursos, bem como a realização das provas, poderão ser alterados se a segurança dos atletas o justificar.

## 2.3 Programa / Horários

### **Sexta feira, 25 de setembro de 2026:**

17h00 – Abertura do secretariado.

21h00 – Encerramento do secretariado.

### **Sábado, 26 de setembro de 2026**

13h00 – Abertura de Secretariado.

15h00 – Início Corrida Pequenos Heróis.

16h00 – Partida da Caminhada dos Heróis.

16h05 – Abertura do controlo zero Trail Super Heróis.

16h20 – *Briefing* do Trail dos Super Heróis.

16h30 – Partida do Trail dos Super Heróis.



16h35 – Abertura do controlo zero Trail Heróis.

16h50 – *Briefing* do Trail dos Heróis.

17h00 – Partida do Trail dos Heróis e Encerramento do Secretariado.

20h30 – Entrega de Prémios e convívio final.

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização, podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

## 2.4 Distância / Altimetria

Prova	Distância (km)	D+ (m)	Alt. máx (m)	Alt. mín (m)
Trail dos Super Heróis	31 km*	1000*	803*	485*
Trail dos Heróis	19 km*	650*	803*	485*
Caminhada dos Heróis	12 km*	400*	803*	485*

\*os dados definitivos serão divulgados oportunamente na página da organização.

Na prova Corrida Pequenos Heróis:

Prova	Distância (m)
Benjamin A	400m
Benjamin B	500m
Infantis	1000m
Iniciados	1500m

## 2.5 Mapa / Perfil altimétrico / Descrição percurso – aproximado

A informação do perfil altimétrico será disponibilizada oportunamente na página do Facebook dos Bombeiros de Vila Franca das Naves. Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos. Informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado através de fitas com identificação, e a cor será divulgada posteriormente. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou

a percorrer. Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (por exemplo, separações de provas, passagens de estrada). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

## 2.6 Tempo limite

O tempo limite é de 06h00 para o Trail dos Super Heróis, 04h00 para o Trail dos Heróis e 03h30 para a Caminhada dos Heróis.

Todos os atletas que não consigam chegar dentro do tempo estipulado, não poderão continuar em prova, e serão encaminhados para a zona de chegada em transporte próprio da organização.

Apesar de os últimos atletas trazerem consigo o “Vassoura” da prova, a organização a partir das 22h30 irá retirar todas as marcações deste último troço, para que nem mesmo os atletas que queiram prosseguir no evento por sua conta o possam fazer, uma vez que está em causa a sua segurança e a da organização que pretende que tudo corra bem para quem nos visita.

Caso o atleta não acate as indicações da organização, esta reserva-se ao direito de impedir o mesmo de participação em edições futuras.

## 2.7 Metodologia de controle de tempos

O Controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa WAITASTART, sendo as mesmas publicadas no site do evento, bem como na plataforma da mesma durante o evento em Live Timing e após o mesmo. O controlo será efetuado através de chip, existindo um ponto de controlo intermédio durante o percurso da prova Trail dos Super Heróis.

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada até 60 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova. Para outras reclamações ou atualizações de informação devem ser dirigidas à organização do evento através do email: [bventosvfn@outlook.pt](mailto:bventosvfn@outlook.pt).





## 2.8 Postos de controlo

Existirá um controlo zero através de chip para o trail longo e curto, efetuado pela organização com a empresa parceira WAITASTART.

Para além do controlo intermédio no Trail dos Super Heróis, será efetuado controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o atleta transporte o dorsal bem visível. Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante no posto de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

## 2.9 Locais dos abastecimentos (PA's)

Informação acerca de distâncias de PA's, alimentação e hidratação será disponibilizada pela organização oportunamente na página da mesma.

A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como copo moldável, caneca, bidon ou *camelbak*.

## 2.10 Zonas de Espetáculo

Informação acerca dos trajetos de todos os atletas e locais onde podem ser observados será disponibilizada pela organização oportunamente na página da mesma.

## 2.11 Material obrigatório / recomendado

Material/ Prova	Trail dos Super Heróis	Trail dos Heróis	Caminhada dos Heróis	Corrida Pequenos Heróis
<b>Dorsal</b>	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
<b>Porta dorsais</b> (a organização não disponibiliza alfinetes)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório



<b>Apito</b>	Obrigatório	Obrigatório	-	-
<b>Manta térmica</b>	Obrigatório	Obrigatório	-	-
<b>Boné/bandana</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado	-
<b>Telemóvel funcional</b>	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	-
<b>Frontal/lanterna</b>	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	-
<b>Reservatório para líquidos</b>	Obrigatório	Obrigatório	-	-
<b>Copo/caneca</b> (a organização não disponibiliza)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	-
<b>Corta vento</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado	-
<b>Mochila/Cinto/CamelBak</b>	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado	-
<b>Bastões</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado	-

### 2.12 Penalizações / Desclassificações

Poderão ser aplicadas as seguintes penalizações:

<b>Incumprimento</b>	<b>Penalização</b>
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificado
Ausência de item de material obrigatório (por item).	30 minutos
Ausência de passagem nos pontos de controlo.	Desclassificação
Exceder o tempo limite de prova.	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/colaboradores.	Desclassificação
Conduta antidesportiva.	Desclassificação
Participação com dorsal de outro atleta.	Desclassificação

### 2.13 Responsabilidades perante o atleta

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o atleta/participante possa iniciar e completar a sua prova desde que o mesmo respeite e aceite o presente regulamento.



### 2.13.1 Secretariado

O secretariado funcionará no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Vila Franca das Naves, situado na Avenida Joaquim Caetano, 6420-748 em Vila Franca das Naves.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.



### 2.13.2 Estacionamentos



### 2.13.3 Transporte

Para os atletas/participantes que tenham de deixar os veículos na zona envolvente ao Estádio do Picoto, a organização do evento irá disponibilizar transporte para o Quartel, assim como no final da prova para os banhos.



### 2.13.4 Banhos quentes

Serão disponibilizados banhos quentes a todos os atletas/participantes.

- Estádio do Picoto
- Piscinas



### 2.14 Seguro desportivo

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

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (24h) para efetivar a participação ao seguro.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente por negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

## 3. Inscrições

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

### 3.1 Processo inscrição (local, página web)

As inscrições irão estar abertas a partir de 06 de janeiro de 2026.

As inscrições serão efetuadas online através da plataforma de eventos da empresa parceira WAITASTART, existindo link direto de acesso à mesma, na página dos Bombeiros Voluntários de Vila Franca das Naves em <https://www.facebook.com/trilhosdosherois>. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.



A plataforma de inscrições estará disponível até que seja atingido o limite máximo de inscrições permitidas pela organização.

	Prova	Distância	Vagas
Trail dos Super Heróis	Trail Longo	31 Km	300
Trail dos Heróis	Trail Curto	19 Km	400
Corrida Pequenos Heróis	Trail Kids	----	60
Caminhada dos Heróis	Caminhada	12 Km	300

### 3.2 Valores e períodos de inscrição

Provas	1ª Fase Até 30 abril	2ª Fase 01/05 a 18/08	3ª Fase 18/08 a 18/09
Trail dos Super Heróis	16 €	18 €	20 €
Trail dos Heróis	11 €	13 €	15 €
Caminhada dos Heróis	8 €	10 €	12 €
Corrida Pequenos Heróis	-	2 €	4 €

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido após o pagamento. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 8 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### 3.3 O que inclui a sua inscrição:

Incluído na Inscrição	Longo	Curto	Kids	Caminhada
Participação na prova	X	X	X	X
Seguro de acidentes pessoais	X	X	X	X
Reforços sólidos e líquidos (PA's)	X	X	X	X
Banhos no final da prova	X	X	X	X
Prémio Conclusão Evento (finisher)	X	X	X	X
Prémios Classificação Geral	X	X	-	-



Prêmios Classificação Escalões	X	X	X	-
Reforço final	X	X	X	X
Transfer	X	X	X	-
Brindes que a organização venha a adquirir	X	X	X	X
Refeição ligeira final	X	X	X	X

#### 4. Categorias e Prêmios

Os prêmios de cada prova serão entregues nos horários estipulados no ponto 2.3.

##### 4.1. Definição das categorias etárias/ sexo / individuais e equipas

##### 4.1.1 Escalões para as Provas Trail Longo (25 km) e Trail Curto (15 km)

Masculinos	Femininos
<b>M Sub 23</b> – < 23 anos	<b>F Sub 23</b> – < 23 anos
<b>M Senior</b> – 23 a 39 anos	<b>F Senior</b> – 23 a 39 anos
<b>M40</b> – 40 a 49 anos	<b>F40</b> – 40 a 49 anos
<b>M50</b> – 50 a 59 anos	<b>F50</b> – 50 a 59 anos
<b>M60</b> – 60 a 69 anos	<b>F60</b> – 60 a 69 anos
<b>M70</b> – 70 a 79 anos	<b>F70</b> – 70 a 79 anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado a idade que o atleta terá até 26 de setembro de 2026.

- Exemplo: Um atleta que faça 40 anos entre 1 de Janeiro e 26 de setembro será classificado no escalão M40.
- Exemplo: Um atleta que faça 40 anos depois do 26 de setembro será classificado no escalão MSenior.

##### 4.1.1 Escalões para a Prova Trail Kids

As categorias etárias para o trail kids serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. Todos os atletas terão de participar obrigatoriamente na sua categoria.



Masculinos	Femininos
<b>Benjamim A</b> – 5 a 6 anos	<b>Benjamim A</b> – 5 a 6 anos
<b>Benjamim B</b> – 7 a 9 anos	<b>Benjamim B</b> – 7 a 9 anos
<b>Infantis</b> – 10 a 12 anos	<b>Infantis</b> – 10 a 12 anos
<b>Iniciados</b> – 13 a 15 anos	<b>Iniciados</b> – 13 a 15 anos

#### 4.3 - Prémios

Nos Trilhos dos Heróis são premiados os 3 primeiros classificados de cada escalão para os 3 provas competitivas, e os 3 primeiros classificados da geral Masculina e Feminina nas provas Trail Longo e Trail Curto.

A caminhada não tem prémio, apenas prémio finisher à chegada da meta.

**Haverá um prémio para as três equipas mais numerosas.**

#### 5. Direitos de imagem e publicidade

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante dá autorização aos organizadores da prova à 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.

#### 6. Proteção de dados

Todos os participantes, ao formalizarem a inscrição, autorizam a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento e posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas, quer em fotografia ou vídeo, possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.





## 7. Modificações

As informações presentes neste regulamento podem sofrer alterações a qualquer momento pela entidade organizadora, no entanto, caso existam serão divulgadas na página oficial da organização.

A inscrição no evento implica a aceitação do presente regulamento.

## 8. Casos omissos

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

## 9. Informações

### 9.1. Como chegar

Faça as malas e rumo a Vila Franca das Naves no distrito da Guarda, região da Beira Alta, aproveitando as ligações rodoviárias IP2, A25, N226, e a proximidade com A23 e N17, e, ainda a linha ferroviária da Beira Alta. A um passo da cidade da Guarda, a dois de Viseu, e a pouco mais de hora e meia das cidades de Coimbra e Aveiro, é nesta pacata Vila que se vai deixar deslumbrar com a vista para a Serra da Estrela, Serra da Marofa, Serra da Gata, Serra de Béjar, e Peña de Francia. É nesta freguesia, na portela de Vila Franca das Naves, justamente na linha divisória de águas vertentes ao Mondego e ao Côa, que finda o edifício tectónico da Beira-Douro.

### 9.2. Locais a visitar

- Igreja Matriz de Vila Franca das Naves;
- Capela Nossa Senhora da Boa Esperança;
- Igreja de Nossa Senhora dos Prazeres;
- Jardim das Pedras;
- Abrigos dos Pastores;
- Igreja Matriz Santa Margarida;
- Miradouro Parque de Merendas do Barrocal da Cruz – Vilares







**A Organização dos Trilhos dos Heróis,  
Bombeiros Voluntários de Vila Franca das Naves**

