

# 18, 19 ABRIL

## GRANDE TRAIL FISGAS DE ERMELO

*"MONTANHA DE EMOÇÕES"*



UTMB® INDEX







**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos aos nossos meios de comunicação (*website, Facebook, instagram*), 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.

## Organização:

O Grande Trail Fisgas de Ermelo é promovido e organizado pela AMA – Associação Mondim Atletismo, com data de realização nos dias 18 e 19 de abril 2026.

### 1. Condições de participação

#### Idade de participação nas diferentes provas

Trail Longo, Trail Curto e Uphill: idade mínima de 18 anos;

Caminhada: a partir dos 12 anos;

#### 1.2. Inscrição regularizada

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- A organização confirmará sempre via correio eletrónico a receção dos pedidos de inscrição a fim de fazerem o respetivo pagamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

### 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.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc

### 1.4. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu dorsal à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dez minutos. Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal/chip à organização, mas que será devolvido (dorsal) no final da prova (na meta ou no secretariado).

### 1.5. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.



# MONDIM DE B

## Montanha de En



## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova

Será realizado nos dias 18 e 19 de abril, com partida na Aldeia de Ermelo e chegada em Mondim de Basto, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. Paralelamente ao evento haverá a **ExpoFísgas** – uma exposição de material de desporto. O Grande Trail Físgas de Ermelo será constituído pelas seguintes provas:

- Trail Longo e Trail Curto – Carácter competitivo
- Uphill – Carácter competitivo
- Caminhada e Físgas Kids – Sem carácter competitivo

Dado tratar-se de uma modalidade exigente, a organização, se o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ter que alterar os percursos previamente estabelecidos para ambas as distâncias.

O **Trail Longo** com cerca de 33km aprox., de carácter competitivo, percorre caminhos e trilhos das Físgas de Ermelo, passando pelas aldeias situadas na Serra do Alvão, subida ao Alto da Senhora da Graça a 947mts de altitude, terminando em Mondim de Basto.

O **Trail Curto** com cerca de 23km aprox. de carácter competitivo, percorre trilhos desde a aldeia de Ermelo, passando pelas Físgas de Ermelo, aldeia de Vila Chã, aldeia de Vilar de Ferreiros, sobe ligeiramente o Alto da Senhora da Graça e termina em Mondim de Basto.

**FÍSGAS UPHILL** com cerca de 7km aprox. de carácter competitivo, percorre trilhos desde Mondim de Basto e termina no alto da Senhora da Graça.

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo que abrirá 60 minutos antes da prova e encerrará 10 minutos antes da partida. 10 Minutos após a partida saem os atletas “vassouras” que iniciarão a retirada das fitas sinalizadoras.



## 2.2. Programa / Horário **Provisório**

### 18 de Abril – Sábado

10h00 - Abertura da EXPOFISGAS / Secretariado

10h30 – Cerimónia de abertura

16h00 - **Início previsto** do **FISGAS UPHILL** | **Local:** Arena do evento

16h20 - **Início previsto** do **FISGAS KIDS** | **Local:** Parque da Zona Verde

17h30 - Cerimónia final/Cerimónia de entrega de lembranças FISGAS KIDS / FISGAS UPHILL

19h00 - Encerramento do EXPOFISGAS / Secretariado

### 19 de Abril - Domingo

06h30 às 08h30 – Abertura do Secretariado / EXPOFISGAS

07h10 - Início do transporte para Ermelo

08h15 - Controlo de material obrigatório

09h00 - Partida da prova Trail Longo [Previsto]

09h30 - Partida da prova Trail Curto [Previsto]

09h35 - Partida Caminhada

11h15 - Chegada prevista para os 1º atletas da prova: Trail Curto

11h50 - Chegada prevista para os 1º atletas da prova: Trail Longo

13h15- Cerimónia de entrega de prémios [Previsto]

16h00 - Encerramento da prova/evento



### 2.3. Distância/Altimetria **Provisório**

Fisgas Trail Longo 32 km: 1750D+

Fisgas Trail Curto 23 km: 1200 D+

Fisgas Uphill 7k: 800D+

Fisgas Caminhada 10 km: 550 D+

### FISGAS KIDS

Benjamins A: 500 mts

Benjamins B: 500 mts

Infantis A: 1000 mts

Infantis B: 1500 mts

Iniciados: 2000 mts

### 2.4. Mapa/Perfil altimétrico/Descrição percurso

Os percursos do Grande Trail Fisgas de Ermelo são compostos por caminhos, trilhos, levadas, rios, estradas florestais e estradas rodoviárias.

Os participantes devem ter a máxima atenção quando tiverem de circular em vias públicas, terão de o fazer pelas bermas tendo a máxima atenção aos veículos que nelas possam circular.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Os percursos estarão sinalizados com fita cor de laranja, além de placas.

## Trail Longo | 30km

Percorso não é circular

Partida prevista: Ermelo - 9h30

Meta: Mondim de Basto

Limite de conclusão da prova: 6h00

Desnível: 1700 D+



TRAIL LONGO  
FISCAS DE  
ERMELLO

abastecimento



## FISGAS TRAIL LONGO | 33km aprox. **Provisório**

Início previsto: 9h00

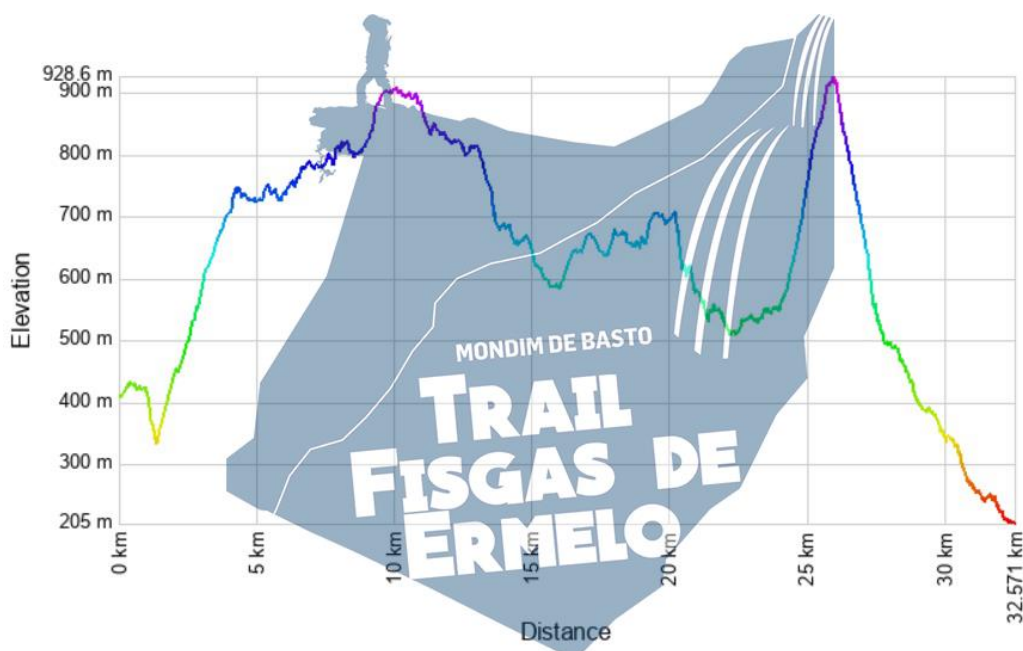
Partida: Aldeia de Ermelo | GPS: 41°21'34.3"N 7°53'22.2"W

Chegada: Praça do Município - Mondim de Basto

Percurso: Linear

Desnível: 1750d+

### Gráfico do percurso



### Abastecimento / Local:

**PAC 1** – Bobal (Sólidos/Líquidos) – 11 km

GPS: [41°23'59.0"N 7°50'05.4"W](#)

**PAC 2** – Vilarinho – Parque de Merendas (Sólidos/Líquidos) – 19 km

GPS: [41°25'22.5"N 7°52'19.3"W](#)

**PAC 3** – Senhora da Graça (Sólidos/Líquidos) – 25 km

GPS: [41°25'00.5"N 7°54'54.9"W](#)

**Nota:** ao longo dos percursos existirão pontos de água que estarão devidamente identificados.

## FISGAS TRAIL CURTO | 23km **Provisório**

Início previsto: 9h30

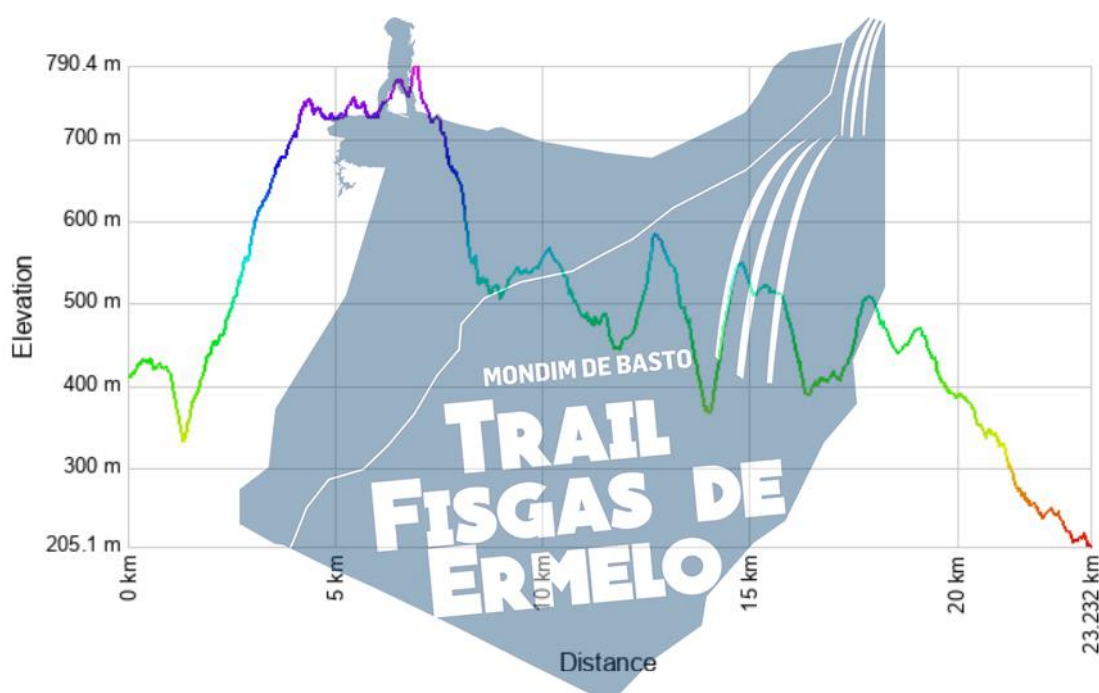
Partida: Aldeia de Ermelo | GPS: 41°21'34.3"N 7°53'22.2"W

Chegada: Praça do Município - Mondim de Basto

Percurso: Linear

Desnível: 1200 d+

### Gráfico do percurso



### Abastecimento / Local

**PAC** – Vilarinho (Trilho dos Aflitos) (Sólidos/Líquidos) – 12.500 km

GPS: [41°24'24.7"N 7°52'16.4"W](#)

**Nota:** ao longo dos percursos existirão pontos de água que estarão devidamente identificados.





# REGULAMENTO

## GRANDE TRAIL FÍGAS DE ERMELO 2026

FIGAS UPHILL | 7km aprox. **Provisório**

Início previsto: **16:00**

Partida: Mondim de Basto

Chegada: Alto Senhora da Graça

Desnível: 800 D+

Percurso: Linear

Gráfico do percurso

**BREVEMENTE**

Abastecimento / Local

**BREVEMENTE**

## FISGAS CAMINHADA | 10km aprox. Provisório

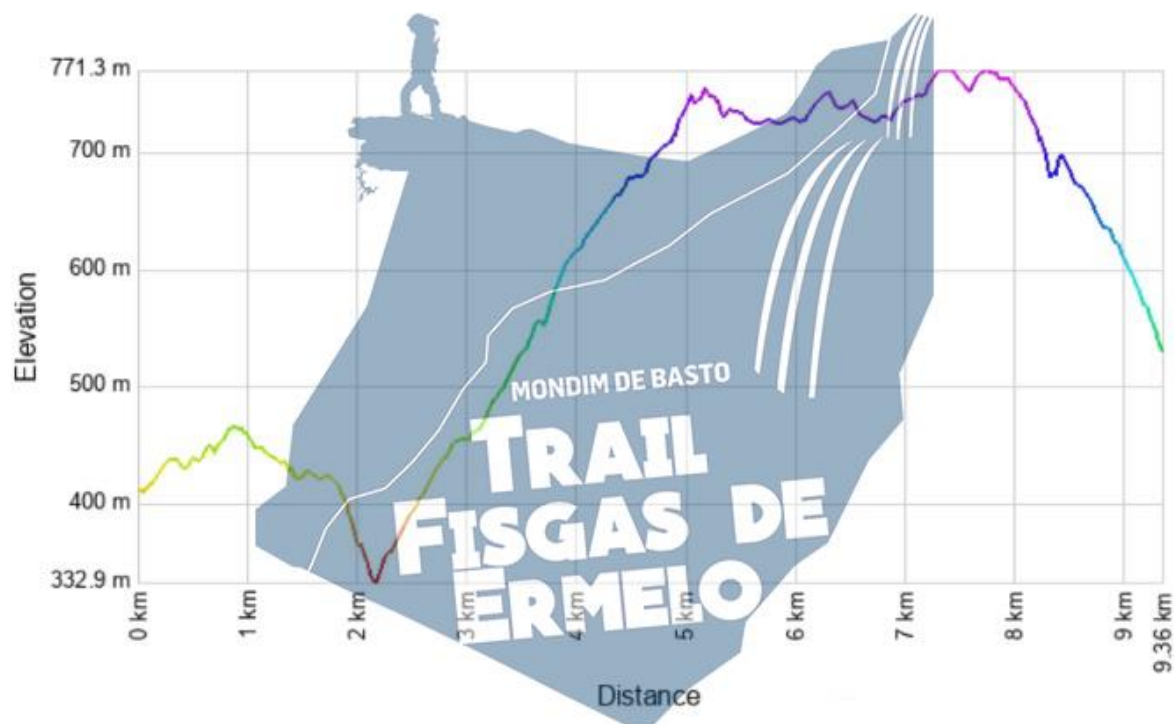
Início previsto: 09h35

Partida: Aldeia de Ermelo | GPS: 41°21'34.3"N 7°53'22.2"W

Chegada: Fojo - Centro Interpretativo Fisgas de Ermelo

Desnível: 550 D+

Percurso: Linear



## Abastecimento / Local

**PAC** – Fojo [Centro Interpretativo Fisgas de Ermelo] (Sólidos/Líquidos) – 9.500 km

GPS: [41°22'49.2"N 7°52'38.0"W](#)



#### 2.4.1 Separação de percursos

Nos locais devidamente identificados haverá separação dos percursos devidamente marcados. É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se, apesar das indicações, 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.

O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.

#### 2.5. Tempo limite **Provisório**

Todo o participante em qualquer dos eventos que se retirar, deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

Fisgas Trail Longo: 6h00

Fisgas Trail Curto: 5h00

Fisgas Uphill: 1h30

Fisgas Caminhada: 2h30

#### 2.5. Barreira horária:

**[brevemente disponível]**

Para continuar em prova, os atletas têm de sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, será feito o barramento, situação esta que implica a entrega do Chip à organização.

Se o atleta decidir prosseguir no percurso será da sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Chip 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. Este chip é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova. A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 10,00€ e a respetiva desclassificação.

## 2.7. Postos de controlo / Marcações

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas plásticas e setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações. Existirão também alertas de zonas de perigo / controles / abastecimentos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo surpresa para registo de passagem. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal ou indicar o seu número de dorsal ao controlador. Devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. O controlo é da responsabilidade do atleta, pelo que este deve-se certificar que foi registada a sua passagem.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

As provas do **Grande Trail Fisgas de Ermelo** são em **regime semiautónomo**, 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. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.

Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento (locais já citados no ponto 2.4).

**Os abastecimentos não dispõem de copos.**



## 2.9. Material obrigatório e recomendado

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

<b>MATERIAL OBRIGATÓRIO</b>	<b>TRAIL LONGO</b>	<b>TRAIL CURTO</b>	<b>UPHILL</b>	<b>CAMINHADA</b>
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Drosal (visível)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional (c/ bateria suficiente)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco ou impermeável (dependendo da situação meteorológica no dia da prova)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Boné ou proteção para cabeça	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Bastões	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado

**POR CADA ITEM EM FALTA SERÁ APLICADA UMA SANÇÃO DE 30 MIN AO TEMPO DE PROVA**

**Atenção:** A organização não oferece copos/pratos nos abastecimentos

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

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

## 2.11. Penalizações/Desclassificações

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 30 minutos, 2PC – 60 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação.

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por conduta não desportiva.

Conforme o previsto no ponto 2.6, a não devolução do chip implica a desclassificação.

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Caso chegue ao posto controlo intermédio depois do horário estabelecido pela organização.
- Caso chegue ao controlo da meta depois do horário de fecho da mesma.
- Caso não cumpra o percurso estipulado.
- Caso não siga as indicações de elementos da organização.
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva.
- Caso tenha alguma conduta poluidora.

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

O atleta desclassificado durante o decorrer da prova, no percurso, por qualquer elemento da organização, deve retirar-se imediatamente da competição. A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização nomeadamente quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

O participante declara que cumpre as condições descritas neste regulamento 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. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

### 2.13. 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. **O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.** Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## 3. Inscrições

### 3.1. Inscrição

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no website [www.trailfisgasdeermelo.pt](http://www.trailfisgasdeermelo.pt)

- A **inscrição é anulada** automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no **prazo de 3 dias**, perdendo assim a vaga.
- O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta presente neste regulamento.
- A não indicação do número de sócio ATRP, ITRA, FPA ou a indicação de um número errado, a organização não se responsabiliza por essa omissão.
- Não serão aceites outros métodos de inscrição.
- **Taxas e formas de pagamento:** Pagamento por referência de multibanco (MB):  
Ao valor da inscrição, acresce o custo adicional da referência de multibanco:  
Caminhada no valor de 13€, taxa de 0.50€  
Trail Curto no valor de 20€, taxa de 0.63€  
Trail Longo no valor de 24€, taxa de 0.71€
- O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento / comprovativo de inscrição confirmada da inscrição correspondente.

### 3.2. Taxas e período de inscrição nas provas

TAXAS DE INSCRIÇÃO					
FASES	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	UPHILL	CAMINHADA	FISGAS KIDS
1º Fase   até 2 Março	24,00 €	20,00 €	10,00 €	13,00 €	Gratuito
2º Fase   até 3 Abril	28,00 €	24,00 €			
3º Fase   até 10 Abril	32,00 €	28,00 €			

PACK PROMOCIONAL   UPHILL + TRAIL		
FASES	UPHILL + TL	UPHILL + TC
1º Fase   até 2 Março	31,00 €	27,00 €
2º Fase   até 3 Abril	36,00 €	32,00 €

**Info:** Acresce o custo adicional da taxa da referência de MB mencionado no ponto 3.1.

### 3.3. Inscrição sobre pontuação ITRA ou UTMB

Os critérios para distinguir um corredor de um corredor de elite é seu índice de desempenho **ITRA** ou **UTMB** (Masculino  $\geq 750$  / Feminino  $\geq 600$ ), ou ter sido vencedor da última edição do Trail Fisgas de Ermelo. Para poderem beneficiar do desconto, devem remeter um e-mail para [trailfisgasdeermelo@gmail.com](mailto:trailfisgasdeermelo@gmail.com) até ao dia 31 de Março, com o link pessoal da conta ITRA antes de efetuarem o respetivo pagamento, caso contrário não poderá ser reclamado.

Os pedidos carecem sempre da análise da direção de prova.

ITRA - INDEX RANKING						
DISTÂNCIA DISTANCE	MASCULINOS / MALE PERFORMANCE INDEX (PI)			FEMENINOS / FEMALE PERFORMANCE INDEX (PI)		
	$\geq$			$\geq$		
TL – 33 km	750	800	850	600	630	660
TC – 23 km	750	800	850	600	630	660
DESCONTO DISCOUNT	25%	50%	100%	25%	50%	100%



### 3.4. Desconto para equipas numerosas

Por cada 9 inscrições válidas, oferecemos a 10ª inscrição.

Devem remeter um e-mail para [trailfigasdeermelo@gmail.com](mailto:trailfigasdeermelo@gmail.com) a solicitar a oferta antes de efetuarem o respetivo pagamento, caso contrário não poderá ser reclamado.

### FÍSGAS KIDS

Tratando-se o FÍSGAS KIDS de um evento de carácter social, as inscrições são gratuitas, mas obrigatórias. Para participar, a criança, terá de ter do seu responsável (encarregado de educação) o termo de responsabilidade assinado, a disponibilizado pela organização – **Condição obrigatória.**

Com o intuito da promoção e da motivação dos jovens para a prática desportiva não será usado nenhum sistema de cronometragem nem de classificação.

### 3.5. Condições devolução do valor de inscrição

Em caso de um participante não poder participar, as condições climatéricas não permitirem, a data do evento seja adiada ou cancelada por motivos de força maior, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.



# REGULAMENTO

## GRANDE TRAIL FÍGAS DE ERMELO 2026

O valor de inscrição das provas inclui:

	TL	TC	UPHILL	CA
T-shirt oficial do evento	*	*	*	*
Lembranças	*	*	*	*
Dorsal personalizado	*	*	*	
Abastecimentos sólidos e líquidos	*	*	*	*
Prémio de chegada (Finisher)	*	*	*	*
*Duche (Estádio Municipal, Pavilhão Municipal e Centro Escolar de Mondim de Basto)	*	*	*	*
Transporte para o local de partida - Ermelo	*	*		*
Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil	*	*	*	*
Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar.	*	*	*	*

*\* Na data do evento, os locais apresentados poderão sofrer alterações de disponibilidade*









## Transporte

Transporte disponível a todos os participantes inscritos com a inscrição válida.

Solicitamos a todos os participantes inscritos, que garantem o seu lugar no autocarro o mais cedo possível, a fim de evitar atrasos e aglomerados. O Autocarro **NÃO ESPERA** por atletas atrasados.

## Trail Curto / Trail Longo

**Local:** Junto à Meta (Praça do Município - Mondim de Basto)

**GPS:** [41°24'39.7"N 7°57'09.6"W](#)

**Horário:**

- A partir das **7h15**
- Saída do último autocarro - **8h15**

## Caminhada

**Local:** Junto à Meta (Praça do Município - Mondim de Basto)

**GPS:** [41°24'39.7"N 7°57'09.6"W](#)

**Horário:**

- Transporte a partir das - **8h15**
- Saída do último autocarro - **8h45**

*No fim da caminhada, todos os participantes têm transporte disponível de regresso para Mondim de Basto.*

## Limite de inscrições:

FÍSGAS Trail Longo (32 KM): 300 Inscrições

FÍSGAS Trail Curto (23 KM): 500 Inscrições

FÍSGAS UPHILL (7 Km): 100 Inscrições

FÍSGAS Caminhada (10 Km): 300 Inscrições



### 3.5. Secretariado da prova / horários e locais

Secretariado:

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- **Dia 18 de abril:** 10h00 às 12h30 e 14h00 às 19h00
- **Dia 19 de abril:** 06h30 às 08h30
- **Local:** Mercado Municipal de Mondim de Basto

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar do seu número de dorsal atribuído, de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

A opção de envio de dorsal para morada não existe.

### Intransmissibilidade de inscrição

A inscrição no Grande Trail Físgas de Ermelo não permite a transmissibilidade da mesma, tornando-se irregular e consequentemente inválida e sem cobertura pelo seguro. Qualquer troca de dados ou usuário da inscrição/dorsal deverá ser obrigatoriamente comunicado à organização, que avaliará a viabilidade da eventual troca, onde posteriormente comunicará ao participante da decisão tomada.

A data limite para troca de dados de inscrições é até 1 de abril 2026. (se a distância pretendida estiver esgotada, não é permitida a alteração de distância). Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. A transferência de inscrição tem um custo administrativo de 5,00 €.

### 3.6. Serviços disponibilizados

Transporte gratuito para todos os atletas inscritos desde Mondim de Basto até à linha de partida em Ermelo. Outros serviços que a organização consiga garantir até ao dia do evento.

## 4. Categorias e Prémios

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

- **Data:** 19 de abril
- **Hora:** a partir das 13h15 [Previsto]
- **Local:** Arena do evento

### 4.2. Definição das categorias etárias/Sexo individuais e equipas

Para a classificação das Provas, serão considerados os seguintes escalões:

#### Físgas UPHILL

- Troféu para os 3 primeiros homens e mulheres.
- Não haverá classificação por escalões e equipa nesta prova

#### Físgas Trail Longo e Trail Curto

##### Classificação Sexo Masculino e Feminino

- M Geral e F Geral (1ª class, 2ª class, 3ª class)
- MSUB23 e FSUB23 – 18 a 22 anos
- MSEN e FSEN – 23 a 34 anos
- M35 e F35 - 35 a 39 anos
- M40 e F40 - 40 a 44 anos
- M45 e F45 - 45 a 49 anos
- M50 e F50 - 50 a 54 anos
- M55 e F55 - 55 a 59 anos
- M60 e F60 - 60 a 64 anos
- M65 e F65 - 65 a 69 anos
- M70 e F70 - mais de 70 anos

**Nota:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade do atleta a 30 de Setembro da corrente época competitiva.

**Nota:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá no fim da corrente época competitiva da ATRP.

### FÍGAS KIDS

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. A classificação por escalões será considerada a idade que o atleta terá no dia anterior à prova:

- Benjamin A: 6 e 7 anos | · Benjamin B: 8 aos 9 anos | · Infantis A: 10 e 11 anos
- Infantis B: 12 e 13 anos | · Iniciados: 14 e 15 anos

### Classificação coletivo: Trail Longo e Trail Curto

Coletivo: 1º Classificado - 2º Classificado - 3º Classificado

Só é considerado equipa, **equipa com 3 ou mais elementos representados em cada prova**, e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento.

As 3 melhores equipas de cada prova serão premiadas com um troféu. 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 obtiverem menor pontuação através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

### 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

- Os participantes estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento.
- Os participantes poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas.
- 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. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e/ou jornalistas para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão automaticamente a autorizar o uso a qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.



## 6. 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.

## 7. Protecção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos da AMA- Associação Mondim Atletismo (entidade organizadora do evento) da Cyclones Sports (entidade responsável pela plataforma de inscrições e pela cronometragem da prova). Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [mondim.atletismo@gmail.com](mailto:mondim.atletismo@gmail.com)

## 8. 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. A organização solicita a todos os atletas que guardem consigo qualquer material que seja nocivo para o meio ambiente e o deposite no posto de controlo mais próximo ou na chegada da sua prova. Queremos que este evento se mantenha por muitos e bons anos, por isso é essencial que a conduta de todos os participantes seja a mais correta.



## 9. Diversos

A organização reserva-se ao direito de 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.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar e cumprir as regras de viação sempre que atravessarem estradas, localidades.

## 10. Apoio e Emergência

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

Irà constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

## 11. Casos omissos

Qualquer reclamação só será aceite, se efetuada até 10 minutos após a conclusão da prova, mediante o depósito de 150€.

Este regulamento está sujeito a alterações!

## ANEXO I

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO/ACEITAÇÃO DO TERMO DE RESPONSABILIDADE

PELO PRESENTE, ACEITO OS RISCOS DE PARTICIPAR NO TRAIL FÍSGAS DE ERMEIO – 2024. ATESTO QUE SOU FISICAMENTE APTO E QUE NÃO FUI ADVERTIDO POR NENHUM PROFISSIONAL DE SAÚDE QUALIFICADO PARA ALGUMA OU QUALQUER CONDIÇÃO QUE ME IMPEÇA DE PARTICIPAR NESTE EVENTO. ASSUMO DESTA FORMA, EM MEU NOME E DE QUALQUER OUTRA PESSOA OU ENTIDADE QUE POSSA REIVINDICAR OU INSTAURAR PROCESSO EM MEU NOME, E RECONHEÇO EXPRESSAMENTE QUE É MINHA INTENÇÃO:

**(A)** ACEITAR AS REGRAS E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO DA ATIVIDADE TRAIL FÍSGAS DE ERMEIO.

**(B)** DISPENSAR E LIBERTAR DE TODA E QUALQUER RECLAMAÇÃO OU RESPONSABILIDADE, NOMEADAMENTE TAMBÉM ATRAVÉS DE PROCESSO JUDICIAL, POR PERDAS E DANOS DE QUALQUER TIPO, INCLUINDO PERDAS ECONÓMICAS QUE DECORRAM OU SE RELACIONEM COM A MINHA PARTICIPAÇÃO, INCLUINDO DESLOCAÇÃO DE OU PARA O EVENTO: A ENTIDADE ORGANIZADORA E TODAS AS ENTIDADES PATROCINADORAS, PARCEIRAS OU COLABORANTES DO EVENTO E TODAS AS PESSOAS QUE SE ENCONTRAREM EM REPRESENTAÇÃO DESTAS ENTIDADES NO EVENTO;

**(C)** RECONHEÇO E ASSUMO TODOS OS RISCOS EVENTUALMENTE EXISTENTES NO PERCURSO, NOMEADAMENTE: TRÁFEGO; ACIDENTES; EFEITOS METEOROLÓGICOS; EQUIPAMENTOS DEFEITUOSOS; ESTADO DO PERCURSO OU ZONAS; ACIDENTE PROVOCADO POR OUTROS PARTICIPANTES, ESPECTADORES, VOLUNTÁRIOS OU OS MEMBROS DA ORGANIZAÇÃO;

**(D)** AUTORIZO O USO DO MEU NOME E/OU IMAGEM RELATIVA À MINHA PARTICIPAÇÃO NO EVENTO E RENUNCIO A QUALQUER COMPENSAÇÃO FUTURA PELO USO DA MINHA IMAGEM.

AFIRMO POR ESTE MEIO QUE TENHO DEZOITO (18) ANOS DE IDADE OU MAIS, QUE LI ESTE DOCUMENTO E QUE COMPREENDI O SEU CONTEÚDO.

PARA MENORES DE DEZOITO (18) ANOS DE IDADE, O PAI, MÃE OU RESPONSÁVEL LEGAL ACEITA E CONCORDA COM AS CONDIÇÕES ACIMA DESCRITAS, CONFIRMANDO QUE TEM A CAPACIDADE JURÍDICA E A AUTORIDADE PARA AGIR EM NOME DO MENOR INSCRITO. PARA O EFEITO VAI ASSINAR TERMO DE RESPONSABILIDADE ANEXO (ANEXO II) QUE DEVERÁ SER ENTREGUE À ORGANIZAÇÃO PARA EFEITOS DE LEVANTAMENTO DO “KIT” DE PARTICIPAÇÃO.

## ANEXO II

### Termo de Responsabilidade para atleta menor de 18 Anos

Eu (nome) \_\_\_\_\_,  
nascido a / / , portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº \_\_\_\_\_,  
residente em \_\_\_\_\_,  
C.P.- , Localidade \_\_\_\_\_,  
na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação) \_\_\_\_\_,  
do atleta (nome) \_\_\_\_\_,  
nascido a / / , portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº \_\_\_\_\_, para os  
devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1) Não possuir, o menor, quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do Grande Trail Físgas de Ermelo nos dias 18 e 19 de abril de 2026 em Mondim de Basto - Portugal;

2) que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

3) que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4) que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Mondim de Basto, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

O declarante