



31 MAIO 2026

## Índice

<b>1. Condições de participação</b> .....	3
1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas .....	3
1.2. Compromisso do Participante ao inscrever-se .....	3
1.3. Requisitos de Inscrição.....	3
1.4. Condições físicas .....	4
1.5. Colocação do peitoral e chip.....	4
1.6. Regras de conduta desportiva .....	4
1.7. Comunicação e contacto com a organização.....	5
1.8. Condições sanitárias de acesso .....	5
<b>2. Prova</b> .....	5
2.1. Apresentação das provas / Organização.....	5
2.2. Programa / Horário .....	6
2.3. Distância / altimetria / tempo máximo.....	7
2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso.....	7
2.5. Tempo limite .....	8
2.6. Metodologia do controlo de tempos .....	8
2.7. Postos de controlo .....	9
2.8. Locais dos abastecimentos .....	9
2.9. Material obrigatório/ verificações de material.....	10
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.....	11
2.11. Penalizações / desclassificações .....	11
2.12. Responsabilidades Perante o Atleta / Participante .....	13
2.13. Seguro .....	13
2.14. Alteração do Percurso.....	15
2.15. Cancelamento do Evento/Prova/Provas.....	15
<b>3. Inscrições</b> .....	15
3.1. Processo inscrição .....	16
3.2. Valores de inscrição .....	16
3.3. Alteração, Cancelamento e Transferência de Inscrição.....	17
3.4. Condições de devolução do valor da inscrição .....	17
3.5. Secretariado da prova (Check-In) / Horários e locais .....	17
<b>4. Categorias e Prémios</b> .....	18
4.1. Local e hora da entrega dos prémios.....	18
4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.....	19

4.3. Prazo para reclamação de classificações .....	20
<b>5. Informações</b> .....	20
5.1 Localização / como chegar / o que visitar.....	20
5.2 Locais a visitar .....	21
<b>6. Cedência de Direitos de Imagem e Publicidade</b> .....	21
<b>7. Proteção de Dados</b> .....	22
<b>8. Outros</b> .....	22
8.1 Eco-responsabilidade .....	22
8.2 Casos Omissos.....	22

## TRAIL SERRA DAS FLORES - GONDOMAR

O TSF – TRAIL SERRA DAS FLORES, é um evento de *trail-running* que decorre na Serra das Flores e montes adjacentes e que integra 3 provas, todas elas de formato circular, non-stop:

- TRAIL CURTO SERRA DAS FLORES 21km - (TCSF 21)
- MINI TRAIL SERRA DAS FLORES 12km - (MTSF 12)
- CAMINHADA TRAIL SERRA DAS FLORES - 10km - (CTSF 10)

A organização estará a cargo da S4L, com a coorganização da Câmara Municipal de Gondomar (CMG) e Junta da União de Freguesias de Melres e Medas (JUFMM).

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

TSF 21 - aberta a maiores de 18 anos.

MTSF 12 - aberta a maiores de 16 anos.

CTSF 10km - aberta a maiores de 6 anos.

Os menores de 18 anos devem apresentar um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação no levantamento do kit. Os menores de 16 devem também ser acompanhados por uma pessoa maior de idade durante todo o percurso.

#### 1.2. Compromisso do Participante ao inscrever-se

Ao inscrever-me no TSF – TRAIL SERRA DAS FLORES concordo com o seguinte:

- Declaro que li e compreendi o regulamento (disponível em [www.trailserradasflores.com](http://www.trailserradasflores.com));
- Compreendo e aprovo as condições de participação que figuram no regulamento;
- Concordo em respeitar todos os itens do regulamento;
- Declaro estar ciente das contraindicações médicas que a presente prova possa despoletar e, conseqüentemente, liberto a organização de qualquer responsabilidade por qualquer problema médico que possa surgir durante o evento devido a negligência da minha parte;

#### 1.3. Requisitos de Inscrição

- Efetuar corretamente a inscrição na plataforma indicada pela organização.
- O **Termo de Responsabilidade** é obrigatório para todos os participantes e é aceite pelo participante no decorrer do processo de inscrição. No caso dos atletas

menores, o termo de responsabilidade, assinado pelo encarregado de educação, é entregue no momento levantamento do kit.

- Obrigatoriedade de responder ao **Questionário de Impacto Económico** do TSF que será enviado a todos os participantes até ao final do mês de junho de 2026. O referido questionário deverá ser respondido até ao dia 15 dias após o envio.

### 1.4. Condições físicas

Os participantes devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.
- Ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em termos de alterações das condições climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve), assim como na capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na alimentação, mas também no vestuário e segurança.
- Ter a consciência prévia que a prova é feita em semi-suficiência e de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
- Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Reunir as condições impostas pelas Autoridades de Saúde em vigor à data do evento. A Organização não se responsabiliza por qualquer encargo adicional daí resultante nem por danos inerentes à não participação.

### 1.5. Colocação do peitoral e chip

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito, abdómen ou da perna e não pode ser, por qualquer razão, fixado nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- A não observância destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.11.

### 1.6. Regras de conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

- Caso a linguagem ofensiva seja efetuada em redes sociais, blogs, páginas do TRAIL SERRA DAS FLORES ou conexas, será punido com a proibição de inscrição no evento e/ou em eventos posteriores organizados pelo S4L.

## 1.7. Comunicação e contacto com a organização

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento, os seguintes:

- Facebook: <http://www.facebook.com/trailserradasflores>

- Site: <http://www.trailserradasflores.pt>

- Email: [tsf@trailserradasflores.pt](mailto:tsf@trailserradasflores.pt)

## 1.8. Condições sanitárias de acesso

- Só poderão participar no evento, os atletas que reúnam as condições impostas pelas Autoridades de Saúde em vigor à data do evento. A organização não se responsabiliza por qualquer encargo adicional daí resultante nem por danos inerentes à não participação.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação das provas / Organização

- A 5.ª edição decorrerá a 31 de maio de 2026 no concelho de Gondomar, União de Freguesias de Melres e Medas, com absoluto respeito pelo meio ambiente, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização e as autoridades entendam que estas não oferecem riscos aos participantes.

- A organização do evento denominado TSF – TRAIL SERRA DAS FLORES estará a cargo da S4L, com a coorganização da Câmara Municipal de Gondomar (CMG) e Junta da União de Freguesias de Melres e Medas (JUFMM).

- O número de participantes no TSF – TRAIL SERRA DAS FLORES rondará os **1200** participantes, no total das 3 provas.

Prova	Distância	Participantes
Trail Curto Serra das Flores (TCSF 21)	21 Km	400
Mini Trail Serra das Flores (MSTF 12)	12 Km	400
Caminhada Trail Serra das Flores (CTSF 10) - sem carácter competitivo	10 Km	400

- A Organização reserva-se ao direito de ultrapassar o número de vagas de cada prova,

- A Organização reserva-se ainda ao direito de reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no website oficial e redes sociais do evento.
- Os percursos das três provas do TSF – TRAIL SERRA DAS FLORES, atravessam zonas pertencentes ao concelho de Gondomar, União de Freguesias de Melres e Medas
- A seguinte descrição pretende dar uma orientação genérica dos percursos, mas não especifica em pormenor os mesmos, assim como, por vezes, faz uso da toponímia popular, pelo que a organização rejeita qualquer responsabilidade que possa advir da leitura da mesma.
- A partida da prova **TCSF 21** será às **09h00**, junto à entrada da Escola Básica e Secundária à Beira Douro (Medas), atravessando a EN108 para percorrer trilhos e estradões na Serra das Flores.
- A partida da prova **MTSF 12** será dada às **09h30**, no mesmo local da **TLSF 21**, seguindo por estradões e trilhos técnicos diretamente ao alto da Serra das Flores, pelo mesmo percurso do **TCSF 21**, regressando imediatamente em direção à Meta.
- A partida da prova **CTSF 10**, sem carácter competitivo, será dada às **09h40**, no mesmo local da **TLSF 21**, seguindo na direção de trilhos e estradões da Serra das Flores. Esta prova não tem carácter competitivo, pelo que não dará lugar a classificação.
- Por razões de força maior, os percursos e horários são suscetíveis de serem alterados.
- A organização acompanha em permanência a evolução das condições climatérica, podendo suspender, adiar e/ou anular a prova a qualquer momento, caso assim o entenda. Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada até ao máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.
- As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.

## 2.2. Programa / Horário

### 30 de maio 2026 – SÁBADO

Local: Escola Básica e Secundária à Beira Douro

14:00 – Abertura do secretariado.

20:00 – Encerramento secretariado

**31 de maio 2026 - DOMINGO**

07:00 - Abertura do secretariado;

09:00 - Partida Trail Curto - 21km;

09:30 - Partida Mini Trail- 12km;

09:40 - Partida Caminhada - 10km

10:20 - Chegada prevista dos primeiros participantes

12:30 - Início da cerimónia de entrega prémios

16:00 - Encerramento da 5ª edição do TRAIL SERRA DAS FLORES

**2.3. Distância / altimetria / tempo máximo**

Provas	Distância	Desnível positivo	Desnível negativo	Tempo máximo
TCSF 21	21 Km	800 m	800 m	4 h
MTSF 12	12 km	400 m	400 m	3 h
CTSF 10	10 km	200 m	200 m	3 h

**2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

- Os percursos do TSF - TRAIL SERRA DAS FLORES são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam sítios e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão fechados para as provas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos das provas.

- Os percursos das provas atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

- A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (azul e branca com a inscrição Melres e Medas) e placas de sinalização vertical. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 200 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização. O bom senso deve imperar.

- A organização disponibilizará o mapa altimétrico das provas, no Facebook da prova, até 2 semanas antes do evento. Contudo, prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.
- A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o desnível se assim o entender e/ou se as condições o obrigarem.

## 2.5. Tempo limite

- TRAIL SERRA DAS FLORES é um evento que integra três provas de etapa única, com tempo limite de execução.
- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.). Todos os postos de abastecimentos terão barreiras horárias.
- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.
- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.
- Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.
- Barreiras horárias:

Local Ponto abastecimento	Tempo Limite
6km	2h após a partida
14km	3h após a partida

## 2.6. Metodologia do controlo de tempos

- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos, e existirá um ou mais postos de controlo com uma estação eletrónica que registará a passagem dos atletas.
- O peitoral dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta.

- Além do controlo eletrónico existente, haverá igualmente controlo eletrónico/manual de registo de passagem nos postos de segurança que estarão em alguns pontos estratégicos do percurso.
- A zona de partida será delimitada com barreiras metálicas. Os participantes terão, obrigatoriamente, de entrar nesta área nos locais assinalados para controlo do chip. Nenhum participante pode entrar na zona de partida sem proceder à verificação do chip.
- Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

### **2.7. Postos de controlo**

- Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
- Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de abastecimento, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada e não haverá a reembolso.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

### **2.8. Locais dos abastecimentos**

- Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Embora sejam disponibilizadas no local

outras bebidas, somente será fornecida água para encher os depósitos dos participantes e outros recipientes.

- Haverá primeiros socorros posicionados ao longo do percurso. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contatem a organização.

- Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

- Dependendo da situação pandémica, serão divulgados na semana anterior ao evento, os procedimentos a adotar nos abastecimentos.

Localização abastecimentos:

PA 1

Abastecimento	Distância	Coordenadas GPS	Provas / Tipologia
PA 1 - Sobrido	6km	41.075074598071474, -8.4308751725377 <a href="#">Link</a>	Este abastecimento contém sólidos e líquidos e serve todas as distâncias.
PA 2 - Covelo	14km	41.109309735793715, -8.45874923405232 <a href="#">Link</a>	Este abastecimento contém sólidos e líquidos e serve a prova TSF21.

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o mesmo. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, de acordo com a lista de penalizações no artigo 2.11.

<b>Material obrigatório - TCSF 21 ; MTSF 12</b>
Peitoral (fornecido pela organização) - a ser colocado no peito, abdómen ou perna do atleta e visível durante a totalidade do percurso
Manta térmica;
Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas;
Apito;
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)

- Material fortemente recomendado: Depósito de água com água/isotónico, alimentação reserva, boné, protetor solar e quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)

- Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de confirmarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

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

- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.11. Penalizações / desclassificações

- A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

<b>INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)</b>	<b>SANÇÃO A APLICAR</b>
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e Erradicação de futuras edições

## TRAIL SERRA DAS FLORES 2026

Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
Recusar a apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização.	Desclassificação
Não possuir algum item do material obrigatório	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do chip e/ou da etiqueta colocada na Mochila	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.	Penalização de 1 hora
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 30 minutos

Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	Penalização de 1 hora
Peitoral não visível	Penalização de 15 minutos

O diretor da prova, com base no seu próprio julgamento, tem o direito de desclassificar ou não permitir a permanência em prova dos participantes que, em qualquer momento se encontrem numa das seguintes situações:

- a) Problemas de saúde física ou mental.
- b) Abuso ou violação intencional deste regulamento.
- c) Comportamento antidesportivo.
- d) Ingestão excessiva de álcool.
- e) Participação na prova sob a influência de drogas alucinógenas.
- f) Expresse desdém grosseiro contra leis, religiões e costumes.
- g) Expresse desrespeito grosseiro pelo meio ambiente (incluindo o lançamento deliberado de embalagens de barras, géis ou outros materiais).
- h) Mostrar sinais de desprezo grosseiro contra os regulamentos de trânsito.

## 2.12. Responsabilidades Perante o Atleta / Participante

- Os participantes inscritos no TSF - TRAIL SERRA DAS FLORES aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, isentam, renunciam, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

- A organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamentos, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o fim da mesma.

## 2.13. Seguro

- O Organizador contrata um seguro de responsabilidade civil durante a vigência do evento. Este contrato de seguro tem por objeto a garantia da responsabilidade que ao abrigo da lei civil seja imputável ao Segurado na qualidade de organizador do evento. Este seguro garante a cobertura mínima das suas responsabilidades,

das dos seus colaboradores e participantes, somente em caso de acidente ocorrido durante a prova.

- O Organizador contrata um seguro de acidentes pessoais para todos os participantes durante a vigência do evento. O seguro de acidentes pessoais cobre o risco da ocorrência de lesão corporal, incapacidade permanente ou morte participante, em resultado de acidente ocorrido durante a prova (desde o momento em que o participante inicia a prova e até cruzar a linha de meta).
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pelo clube (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data a seguradora reserva-se ao direito de não aceitar a referida participação.
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado (participante) e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro (exceto o valor da franquia), isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. Se o participante for por sua conta à procura de assistência hospitalar sem qualquer conhecimento da organização, o seguro não será ativado e participante terá de assumir 100% das despesas que incorreu.

### **Coberturas e Franquias do Seguro de Acidente Pessoais**

- Morte ou Invalidez Permanente por Acidente: 33.197,57 Euros
- Despesas de Tratamento por Acidente: 5.311,61 Euros
- Despesas de Funeral (gastos): 2.655,81 Euros
  
- **Franquia: 80 Euros (da responsabilidade do participante, cujo valor terá de ser pago no local onde o participante for assistido).**
  
- Embora a Organização forneça seguro para todos os participantes, é aconselhável que os mesmos tenham um seguro pessoal que cubra a prática de

*trail-running* e que no momento da assistência, verifiquem qual o seguro mais vantajoso na cobertura das despesas decorrentes da situação.

NOTA: As despesas cujos valores venham a exceder as coberturas acima indicadas, a diferença é única e exclusivamente suportada pelo sinistrado. A organização declina qualquer responsabilidade nesta matéria. O valor da franquia é assumido pelo sinistrado (participante acidentado).

#### 2.14. Alteração do Percurso

- A Organização reserva-se ainda ao direito de pode alterar ou ajustar os percursos em função de possíveis dificuldades que possa vir a encontrar até à semana da realização do evento tais como, não ser autorizada a passagem em zonas privadas, partes do percurso que estejam danificadas, não sendo possível a sua recuperação em tempo útil. A Organização tentará preservar ao máximo as distâncias e desníveis, anunciadas antes da abertura das inscrições. Todas as alterações serão anunciadas no website oficial do evento.

#### 2.15. Cancelamento do Evento/Prova/Provas

- A qualquer momento, o Organizador poderá ter que cancelar o evento, uma ou mais provas, devido a mau tempo ou condições inseguras, deslizamento de terra, incêndio, terramoto, desastre natural, falta de água, queda de energia, encerramento de parques locais, estradas ou partes do percurso, protestos ou bloqueio ao longo do percurso, motim, greves, surto ou escalada de doenças ou epidemias ou pandemias (incluindo Covid-19), imposição de quarentena ou proibição de viagens, atos ou ameaças de terrorismo, bloqueios ou desordem, outra ação industrial, comoção civil e qualquer legislação, regulamentação, decisão ou omissão (incluindo falha em conceder qualquer permissão necessária) de qualquer governo, tribunal, autoridade nacional competente ou Órgão Administrativo.

- Se o cancelamento ocorrer até ao dia 30 de abril, os participantes serão parcialmente reembolsados do valor pago no ato da inscrição. O valor do reembolso será decidido de forma a permitir que a organização faça face às despesas já incorridas e ainda às despesas irremediáveis incorridas a partir da data do cancelamento. Os participantes serão reembolsados da seguinte forma:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
até 30 de abril 2026	máximo de 60%
após 30 de abril 2026	sem reembolso

- Se o cancelamento ocorrer depois do dia 30 de abril, a organização não reembolsará qualquer valor.

### 3. Inscrições

- O período de inscrições decorrerá entre 23 de março de 2026 e 24 de maio de 2026 (caso não esgotem antes).

### 3.1. Processo inscrição

- No site [www.trailserradasflores.pt](http://www.trailserradasflores.pt) haverá uma ligação para a plataforma de inscrições. Somente as inscrições efetuadas na referida plataforma serão aceites.

- A inscrição nas provas implica a aceitação do presente regulamento. O levantamento do dorsal/kit depende da apresentação de um documento de identificação (cartão de cidadão, passaporte ou cartão de residência).

- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

- A organização não se responsabiliza, por eventuais recusas de responsabilidade, por parte da(s) seguradora(s), resultantes da incorreta inserção dos dados no formulário de inscrição por parte do participante.

- O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar.

- Meio de pagamento disponível: Referência MB, MB Way.

- As referências Multibanco tem um prazo máximo de pagamento de 48h. Todas as inscrições não pagas serão automaticamente anuladas. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

- Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respetivas federações devido a sanções aplicadas na sequência de controlos antidoping.

- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para [tsf@trailserradasflores.pt](mailto:tsf@trailserradasflores.pt)

### 3.2. Valores de inscrição

	Caminhada 10km	MTSF 12km	TCSF 21km
<b>Fase Promocional (*)</b> 23/03 a 31/03/2026	10€	13 €	16€
<b>Fase 1</b> 01/04 a 30/04/2026	12 €	15 €	19€
<b>Fase 2</b> 01/05 a 23/05/2024	15 €	19 €	21€

Kit	Dorsal s/chip T-shirt Seguro Abastecimentos Prémio Finisher Banhos	Dorsal c/chip T-shirt Seguro Abastecimentos Prémio Finisher Banhos	Dorsal c/chip T-shirt Seguro Abastecimentos Prémio Finisher Banhos
-----	---	---	---

(\*) A fase promocional está limitada aos primeiros 150 inscritos com inscrição paga.

- Existem descontos para grupos / equipas numerosas, que devem ser solicitados através do email [tsf@trailserradasflores.pt](mailto:tsf@trailserradasflores.pt).

### 3.3. Alteração, Cancelamento e Transferência de Inscrição

- Não serão aceites quaisquer pedidos por telefone. Todos os pedidos terão de ser obrigatoriamente efetuados por email: [tsf@trailserradasflores.pt](mailto:tsf@trailserradasflores.pt)

- Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores referenciados no artigo 3.2. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.

- Após o dia 30 de abril, todos os pedidos de alteração de dados de inscrição terão um custo de 5€.

- Após o dia 23 de maio, não são permitidas alterações de prova

### 3.4. Condições de devolução do valor da inscrição

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a Organização não reembolsa o valor da inscrição exceto no caso de lesão ou doença, com a apresentação de atestado médico, em que se devolve:

- 50% do valor de inscrição, até ao dia 30 de abril de 2026;

- A partir de 30 de abril, não será reembolsado qualquer valor.

- Para solicitar o reembolso referido, o atleta deve enviar um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para [tsf@trailserradasflores.pt](mailto:tsf@trailserradasflores.pt). Após a validação dos dados enviados, e no caso de existir direito ao mesmo, a organização procederá ao reembolso através de transferência bancária.

- A organização reserva o direito de cancelar o evento, mediante obrigação legal das entidades competentes. Neste caso haverá lugar a reagendamento do evento e não haverá lugar a devolução do valor da inscrição.

- Outros motivos poderão ser válidos após análise individual, dos casos/motivos, por parte da organização.

### 3.5. Secretariado da prova (Check-In) / Horários e locais

O secretariado funcionará na Escola Básica e Secundária à Beira Douro, e estará aberto no sábado dia 30 de maio 2026 das 14h00 às 20h00 e no domingo 31 de maio 2026 a partir das 07h00 até às 12h00.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento de identificação do atleta em causa.

Para o bom funcionamento e cumprimento dos horários no dia da prova, o kit de participante deverá ser levantado, preferencialmente no dia 30 de maio, sábado, entre as 14h e as 20h00.

#### 4. Categorias e Prémios

##### 4.1. Local e hora da entrega dos prémios

- A entrega de prémios terá lugar no domingo, dia 31 de maio às 12h30 para as provas TCSF 21 e MTSF 12 no mesmo local das chegadas. Este horário pode ser antecipado, mal a organização apure as classificações.

##### Classificações e Prémios:

- As diferentes 2 provas (TCSF 21 e MTSF 12) serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.

- Para as três provas, somente os participantes que se comprove a sua passagem por todos os postos de controlo (registo manual e/ou sistema de cronometragem) e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados.

- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas. Para apuramento dos resultados coletivos é importante que o nome da equipa seja uniforme entre todos os participantes dessa mesma equipa! Não serão efetuadas alterações após o início da prova.

- Não haverá prémios monetários.

- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios e a falta de comparência na cerimónia implica a sua perda. A organização não os enviará por correspondência.

- Para cada prova haverá uma classificação individual feminina e masculina à geral, por escalão e coletiva, da seguinte forma:

TCSF e MTSF	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu ao 1º classificado e medalha aos 2º e 3º classificados.	Troféu ao 1º classificado e medalha aos 2º e 3º classificados.
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas masculina e feminina	

<b>TCSF, MTSF e CTSF</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Equipa mais numerosa</b>	Troféu à 1ª Equipa	

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

- As categorias etárias serão definidas automaticamente, em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 30 de setembro de 2026. Sem prejuízo do disposto no artigo 1.1

- Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos, independentemente do sexo. Para apuramento dos resultados coletivos é importante que o nome da equipa seja uniforme entre todos os participantes dessa mesma equipa! Não serão efetuadas alterações após o início da prova.

#### Categorias:

<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>
Juvenil	16 a 17 anos (apenas MTSF)
Júnior	18 a 19 anos (apenas MTSF e TCSF)
Sub 23	20 a 22 anos (apenas MTSF e TCSF)
	18 a 22 anos (apenas TCSF)
Seniores	23 a 34 anos
Veteranos 35	35 a 39 anos
Veteranos 40	40 a 44 anos
Veteranos 45	45 a 49 anos

Veteranos 50	50 a 54 anos
Veteranos 55	55 a 59 anos
Veteranos 60	60 a 64 anos
Veteranos 65	65 a 69 anos
Veteranos 70	A partir dos 70 anos

### 4.3. Prazo para reclamação de classificações

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50,00 € (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 30 minutos após a sua publicação. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 3 dias úteis da qual não será passível de recurso.

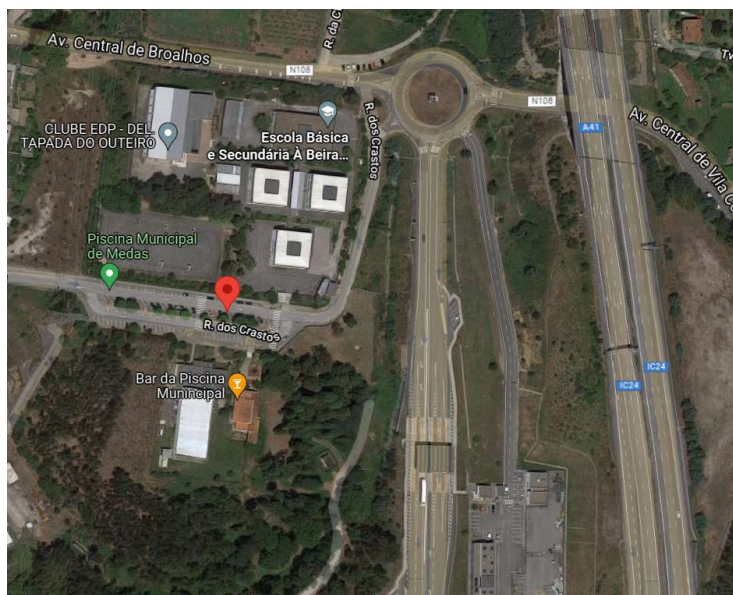
## 5. Informações

### 5.1 Localização / como chegar / o que visitar

A Escola Básica e Secundária à Beira Douro localiza-se na Rua dos Crastos, na União das Freguesias de Melres e Medas.

Coordenadas GPS:

41°04'19.4"N 8°27'17.1"W



Tem acesso através da EN108 (Marginal do Douro) e/ou pela saída 16 da A41 (Saída de Medas)

### 5.2 Locais a visitar

- Campidouro
- Figurino do Douro
- Casa de Melares
- Marina de Pombal
- Parque das Serras do Porto

### 6. Cedência de Direitos de Imagem e Publicidade

- O participante autoriza o tratamento dos dados de voz e/ou imagem captados durante o decorrer do evento, cedendo os direitos sobre os mesmos ao Organizador por dez anos, a título gratuito e sem necessidade de consulta prévia sobre as formas de utilização, agindo sempre o Organizador de boa fé e de acordo com a sua Lei e Princípios. O tratamento tem por finalidade o arquivo histórico, a promoção e divulgação do evento nos diversos meios de comunicação ao dispor, nomeadamente em cartazes, flyers, produtos de merchandising exclusivo do TSF – TRAIL SERRA DAS FLORES, redes sociais, sítios de internet, televisão, rádio e outros equivalentes. Somente a organização pode passar este direito de imagem aos Media via uma acreditação ou licença adaptada.

- Qualquer projeto ou suporte publicitários produzidos para publicação têm de obter a prévia autorização da organização.

- Haverá acreditação de jornalistas, fotógrafos e audiovisuais, que lhes concede acesso a locais restritos e à captação limitada de imagens, conforme estipulado pelo Organizador. Esta acreditação deverá ser pedida através do email [tsf@trailserradasflores.pt](mailto:tsf@trailserradasflores.pt).

- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (dorsal, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.
- De acordo com o nº 3 do artigo 7º do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril de 2016, o titular dos dados poderá retirar o seu consentimento, por escrito, a qualquer momento. A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efetuado até essa data.

### **7. Proteção de Dados**

- Os participantes dão o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento
- Os dados pessoais serão partilhados com Companhias de Seguro, Federações, Parceiros e Organizações desportivas, para que os participantes possam integrar as diversas competições. Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.
- Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.
- O acesso e utilização da Plataforma de inscrições, estão sujeitos às condições descritas nos Termos e Condições da própria Plataforma

### **8. Outros**

#### **8.1 Eco-responsabilidade**

- Pedimos a todos os participantes que não deixam nada mais além de pegadas.
- A organização utilizará, sempre que seja possível, material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva.
- Não é permitido o abandono de qualquer tipo de lixo/resíduo na natureza, devendo utilizar os locais próprios para os depositar,
- Deve seguir estritamente o percurso balizado, sem utilizar atalhos, de modo a respeitar a flora e a fauna.
- A limpeza da sinalização do percurso iniciar-se-á, se possível, imediatamente após a passagem do último corredor. Caso não seja possível, a limpeza será efetuada no fim de semana seguinte.
- A comunicação sobre papel estará reduzida ao mínimo, privilegiando o suporte eletrónico.

#### **8.2 Casos Omissos**

O preenchimento e envio da Ficha de Inscrição para as provas do TRAIL SERRA DAS FLORES implica que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo diretor de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

Este Regulamento está sujeito a alterações. Aconselha-se, por isso, a leitura da sua última versão, indicada pela data em rodapé.

Medas, 01 de janeiro de 2026

v 1.0