



## **Regulamento do 5º Trail do Serrote**

08 de Março de 2026

### **1. Entidade Responsável**

O 5º Trail do Serrote é organizado e da responsabilidade da Associação Desportiva e Cultural de Vila Nova de Monsarros, e têm como objetivo a angariação de fundos para o apoio à prática e divulgação desportiva na Freguesia, e dinamização cultural na mesma.

### **2. Caracterização e localização**

O 5º Trail do Serrote vai realizar-se no dia 08 de Março de 2026, com partida e chegada no Complexo Desportivo Val das Cavadas em Vila Nova de Monsarros, concelho de Anadia. É uma prova de trail running com três distâncias, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, com obstáculos naturais, por terrenos circundantes à aldeia de Vila Nova de Monsarros. Uma dessas distâncias é uma caminhada, sem qualquer carater classificativo ou competitivo.

### **3. As distâncias**

- a. **Trail 19 Km**
- b. **Mini Trail 14 Km**
- c. **Caminhada 12 Km**

### **4. Participação e Regulamentação de Participação de Menores**

Apenas o Trail e o Mini Trail terão cronometragem e classificações. Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos consoante a prova, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. A participação de menores entre os 16 e os 18 anos é apenas permitida no Mini Trail e obriga à entrega de um termo de Responsabilidade do seu representante legal. Para a caminhada a idade mínima é de 8 anos, mas terá de ter em consideração que são 12 km, 85 % em todo terreno.

### **5. Identificação**

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta (peito ou no porta dorsais à frente). A organização fornece os alfinetes de fixação.

### **6. Direitos de Imagem**

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. A prova

- a. Todos os percursos estarão **sinalizados** com fita identificadora, setas e placas, iniciando e acabando junto do Complexo Desportivo Val das Cavadas.
- b. **Programa / Horário** - 7h30 abertura de secretariado (local de partida), 9h00 partida da Prova de Trail e Mini Trail e pelas 9h15 partida da Caminhada.
- c. A **cronometragem** oficial será feita, colocada on line posteriormente e afixada no local de visibilidade para todos. Os “Vassouras” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- d. Haverá 2 postos de abastecimento (PA) para o Trail sensivelmente ao km 7,5 e ao km 14. Para o Mini Trail e Caminhada 1 posto de abastecimento será sensivelmente aos 7 e 5,5 km respetivamente. Os abastecimentos serão todos de sólidos e líquidos. Para além destes PA, dependendo das condições climatéricas, poderá existir um posto suplementar de reforço líquido.
- e. O Atleta que desista durante o percurso, é obrigado a comunicar essa desistência aos elementos do Staff que encontre no percurso

## 8. Equipamento

- a. aconselham-se os atletas a transportar consigo o seguinte material:
  - i. Equipamento adequado às condições da prova;
  - ii. Manta térmica
  - iii. Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros;
  - iv. Telemóvel com carga

## 9. Segurança

- a. O percurso atravessa vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado e será apenas avisado da passagem de atletas. Na maior parte está previsto a presença de membros da organização e GNR, para ajudar na garantia de segurança de todos os participantes, ou sinalização, mas o atleta é responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas;
- b. No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone SOS a serem usados em caso de urgência.

## 10. Penalizações/ desclassificações

- a. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.
- b. Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso indicado e não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- c. Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- d. O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis,

barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.

## 11. As Inscrições

- a. Devem ser feitas em <https://www.runmanager.net/> até 03/03/2026, com respetivo pagamento até às 23:59 hr desse mesmo dia.
- b. O valor da inscrição do Trail e Caminhada inclui: 2 abastecimentos para o Trail, 1 abastecimento para a caminhada e Mini Trail, Almoço que engloba Caldo Verde, Bifana, 1 Bebida, Café, Dorsal e brinde, Seguro de acidentes pessoais e Seguro de responsabilidade civil, Duche no final.
- c. Não serão aceites inscrições no dia das provas
- d. Até dia 14 de Fevereiro, em caso de desistência por lesão, o valor será devolvido ao atleta. Posteriormente não existe lugar a devolução do valor da inscrição.
- e. Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram correctos na plataforma de inscrição. Só serão aceites rectificações até 03 de Março de 2026
- f. Valores praticados

### Valores da Inscrição

|            | 1ª Fase - até<br>31/12/2025 | 2ª Fase - 01/Jan. até<br>18/Fev. | 3ª Fase - 19/Fev. até 03 de<br>Mar |
|------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Caminhada  | 14,00 €                     | 15,00 €                          | 16,00 €                            |
| Mini Trail | 15,00 €                     | 17,00 €                          | 19,00 €                            |
| Trail      | 18,00 €                     | 20,00 €                          | 22,00 €                            |

## 12. Secretariado da prova/ horários e locais

- a. O Secretariado funcionará no Complexo Desportivo Val das Cavadas:
  - i. Sábado dia 07 entre as 16:00 e as 19:00 horas
  - ii. Domingo dia 08 entre as 7:30 h às 8:45 horas
  - iii. Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados.
  - iv. Devem apresentar a sua identificação, e em caso de levantamento de dorsais de outros, deverão apresentar o numero de CC desse atleta
  - v. Para Equipas podemos agrupar os Dorsais, mediante o envio até dia 06 desse mesmo pedido para [traildoserrote@gmail.com](mailto:traildoserrote@gmail.com) ou por WhatsApp para 965465051. Devem indicar o numero do dorsal e nome.

## 13. Serviços disponibilizados -

- a. Os atletas terão direito a banhos, situados no Complexo Desportivo Val das Cavadas, a partir das 11:00.

## 14. Categorias e Troféus e Prémios

- a. A entrega dos troféus será efetuada no Complexo Desportivo Val das Cavadas pelas 12:45 ou posteriormente caso ainda existam atletas com classificação de pódio em prova, sendo premiados os três primeiros classificados de cada categoria/sexo. Este horário têm como limite o horário da tomada de tempos para efeitos de pódio.
- b. A entrega dos valores monetários aos prémios da geral, será posteriormente agilizado diretamente com os vencedores.
- c. Prémios a atribuir:

| <b>19 km:</b>              | <b>14 km:</b>             |
|----------------------------|---------------------------|
| 1º Classificado/a 100,00 € | 1º Classificado/a 80,00 € |
| 2º Classificado/a 50,00 €  | 2º Classificado/a 40,00 € |
| 3º Classificado/a 30,00 €  | 3º Classificado/a 25,00 € |

#### **15. Definição das categorias etárias/ sexo.**

- Geral Masculina e Feminina
- Sub 18 (16 aos 18) - Apenas Mini Trail
- Sub 23 Masculinos + Femininos (18 aos 22 anos)
- Seniores Masculinos + Femininos (23 aos 39 anos)
- M40 Masculinos + Femininos (40 a 49 anos)
- M50 Masculinos + Femininos (50 a 59 anos)
- M60 Masculinos + Femininos (mais de 60 anos)
- Classificação Por Equipas

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova. Para o escalão Juvenis e Juniores, sendo menores de 18 anos devem apresentar o Termo de Responsabilidade presente na plataforma de inscrição.

**16. Sorteio do Leitão** – Em caso de Empate, o segundo critério aplicado será a soma das idades de todos os participantes, ganhando a Equipa com o maior somatório de idades. Como exista necessidade, o terceiro critério será a soma das idades de todas as mulheres, ganhando a que tiver um número menor.

**17.** Todas as dúvidas sobre a interpretação do regulamento, acontecimentos externos e demais casos relacionados com a prova, serão analisadas e decididas pela Organização;

**18.** A organização reserva-se no direito de aplicar sanções, que poderão ir até à exclusão da prova, a qualquer concorrente que não respeite à letra e o espírito do presente regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da prova ou de qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

**19. Seguro Desportivo**

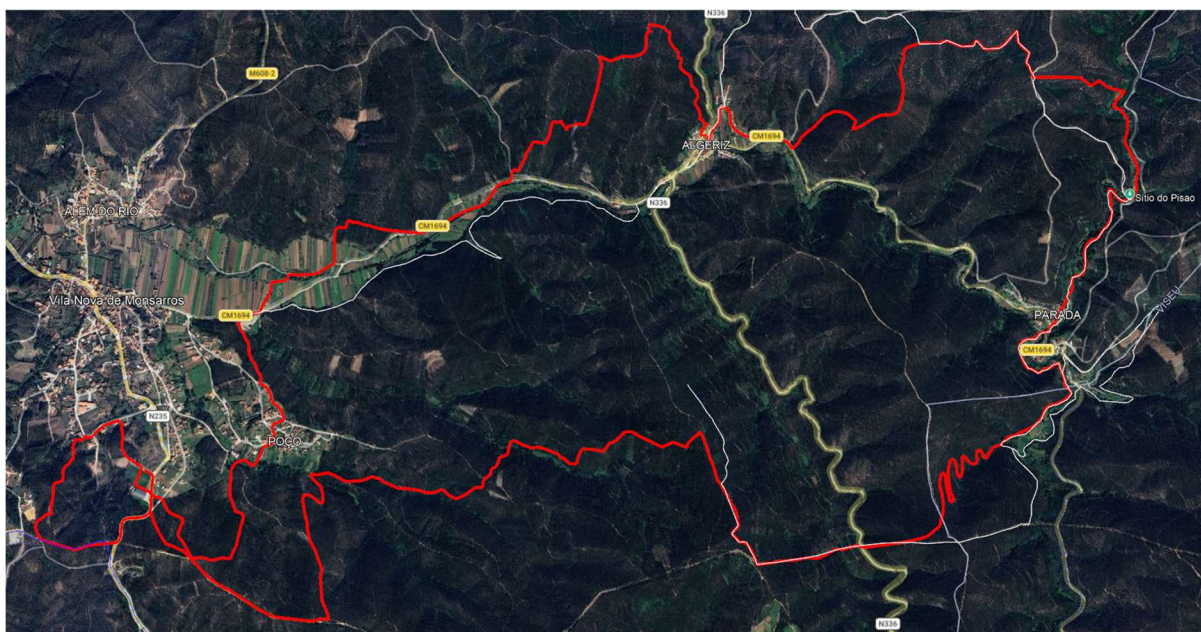
A organização garante os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição realizada. O pagamento de eventuais franquias associadas são da exclusiva responsabilidade do atleta.

**20. Barreiras horárias e tempo de prova**

Os tempos limites de prova são de 4:30 para o Trail e de 3:30 Horas para o Mini Trail. **A contagem de tempos na meta para efeitos de pódios termina pelas 13:00.**

**Mapas dos percursos**

**Percurso dos 19 km**



### Percurso dos 14 kms



Regulamento V.3