



MESÃO FRIO • DOURO

**16 DE JUNHO**

2024

**21KM**

**TRAIL LONGO**

**14KM**

**TRAIL CURTO**

**8KM**

**CAMINHADA**

INSCRIÇÕES E  
REGULAMENTO EM:



LAP2GO  
TRAIL PORTA DO DOURO

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



**1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**



### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS

TRILHO LONGO - 21 Km: Maior ou igual a 18 anos.

TRILHO CURTO - 14 Km: Maior ou igual a 18 anos.

A CAMINHADA - 8 Km: Sem limite de idade.

A idade referenciada corresponde à idade que o participante terá a 16-06-2024.

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no evento TRAIL PORTA DO DOURO pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento.

Apenas são aceites as inscrições efetuadas através da plataforma "Lap2go" em [Lap2Go - Trail Porta do Douro - Inscrição](#)

As inscrições apenas serão consideradas regularizadas se concluídas e pagas dentro dos prazos definidos no presente Regulamento.

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

### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes devem:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva).
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Não ser acompanhado por elementos/ atletas não inscritos na prova.
- Levar todo o material obrigatório durante a prova.
- Colocar os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### 1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

É permitida a ajuda externa em todos os postos de abastecimento.

Qualquer ajuda externa fora destes locais implica a desqualificação do participante.

A ajuda externa não pode, em qualquer momento, causar interferência com os outros participantes.

### 1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível.

O dorsal deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o participante deverá entregar o dorsal à organização comunicando dessa forma a sua desistência.

## 1.6. 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, com a proibição de inscrição em edições posteriores.

## 2. PROVA

### 2.1. APRESENTAÇÃO DAS PROVAS/ ORGANIZAÇÃO

O evento TRAIL PORTA DO DOURO é organizado pela ACD Vila Marim, em colaboração com o Agrupamento de Escolas Professor António da Natividade (Mesão Frio), o Município de Mesão Frio, a Junta de Freguesia de Barqueiros, a Junta de Freguesia de Cidadelhe, a Junta de Freguesia de Santo André, a Junta de Freguesia de Oliveira e a Junta de Freguesia de Vila Marim.

O evento TRAIL PORTA DO DOURO é um evento de Trail Running que decorre no concelho de Mesão Frio e percorre várias Freguesias do Concelho e a Serra do Marão.

O evento é constituído por três provas, sendo consideradas duas competitivas e uma lúdica/ lazer:

- O TRILHO LONGO – aproximadamente com 21 Km.
- TRILHO CURTO – aproximadamente com 14 Km;
- CAMINHADA – aproximadamente com 8 Km.

### 2.2. PROGRAMA/ HORÁRIO

#### 15 DE JUNHO (SÁBADO)

- 15h00 - Abertura do Secretariado/ Biblioteca Municipal de Mesão Frio.
- 18h00 – Encerramento do Secretariado/ Biblioteca Municipal de Mesão Frio.

#### 16 DE JUNHO (DOMINGO)

- 07h00 - Abertura do Secretariado/ Escola Básica e Secundária Professor António da Natividade;
- 08h00 - Controlo Zero TRILHO LONGO - 21 Km 08h20 – Briefing;
- 08h30 - Partida TRILHO LONGO - 21 Km;
- 08h35 - Controlo Zero TRILHO CURTO - 14 Km 08h50 – Briefing;
- 09h00 - Partida TRILHO CURTO - 14 Km;
- 09H05 - Controlo Zero CAMINHADA - 8 Km;
- 09h20 – Transporte de autocarro, de todos os participantes da caminhada, para o local de partida no Polidesportivo de Vila Marim, 09h45 – Briefing no local de partida da caminhada;
- 09H50 - Partida CAMINHADA – 8 Km de Vila Marim;

- 10h00 - Encerramento do Secretariado/ Escola Básica e Secundária Professor António da Natividade, Mesão Frio;
- 13h00 - Cerimónia de entrega de prémios;
- 16h00 - Encerramento do evento.

### 2.3. DISTÂNCIA/ ALTIMETRIA / GRAU DIFICULDADE/ TEMPO LIMITE

PROVA	Distância (Km)	Desnível Positivo	Grau Dificuldade	Tempo Limite
TRILHO LONGO - 21 Km	21	1200 D+	Difícil	5 horas
TRILHO CURTO - 14 Km	14	900 D+	Difícil	3 horas
CAMINHADA - 8 Km	8	400 D+	Médio/ Difícil	Sem limite

Nota: Os dados apresentados são provisórios. Futuramente serão comunicados os dados definitivos.

### 2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Os percursos são maioritariamente constituídos por trilhos em piso acidentado percorrendo várias aldeias, o espaço rural agrícola e de montanha do Concelho de Mesão Frio e da Serra do Marão.

Os percursos não são de utilização exclusiva do Evento TRAIL PORTA DO DOURO pelo que todos os participantes têm que cumprir as regras de trânsito ao longo de todo o percurso.

Os percursos percorrem e atravessam vias públicas, que podem ser asfaltadas ou não, pelo que todos os participantes devem ter a máxima atenção durante a sua utilização.

Os percursos estão sinalizados recorrendo a fitas e placas sinalizadoras distanciadas entre si no máximo de 200 m. Qualquer participante que percorra mais de 200 m sem que visualize qualquer sinalização deverá parar e voltar para trás até que visualize novamente a sinalização.

Haverá membros da organização nos principais locais de travessia das vias públicas, bem como, nas zonas de maior dificuldade dos percursos. Todos os participantes devem respeitar as indicações da organização sob pena de poderem ser desclassificados.

Futuramente serão publicados os mapas e os perfis altimétricos dos percursos.

### 2.5. TEMPO LIMITE

- TRILHO PRINCIPAL - 21 Km: 4 horas
- TRILHO CURTO - 14 Km: 3 horas
- CAMINHADA - 8 Km: Sem limite de tempo

Os participantes que ultrapassarem o tempo limite não serão considerados na classificação final.

### 2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

O controlo dos tempos é efetuado eletronicamente através de um chip colocado no dorsal de uso obrigatório.

O chip tem que obrigatoriamente ser validado na partida (controlo zero), nos postos de controlo intermédios e na meta.

### 2.7. POSTOS DE CONTROLE

Existirá um controlo localizado na partida (controlo zero) e localizado na meta.

Existirão postos de controlo intermédios cuja localização apenas será do conhecimento dos

participantes no decurso das provas.

Existiram pontos de controlo surpresa de forma a assegurar o cumprimento integral dos percursos.

## 2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

PROVA	Posto Abastecimento 1	Posto Abastecimento 2
TRILHO LONGO 21 Km	<b>LÍQUIDO (km 7)</b>	<b>SÓLIDO/ LÍQUIDO (km 14)</b>
	-1ª antena no Marão- Aproximadamente no Km 7 do percurso	-Parque dos Escuteiros- Aproximadamente no Km 14 do percurso
TRILHO CURTO 14 Km	<b>SÓLIDO/ LÍQUIDO (km 7)</b>	
	-Parque dos Escuteiros- Aproximadamente no Km 7 do percurso	
CAMINHADA 8 Km	<b>SÓLIDO/ LÍQUIDO</b>	
	-Parque Escolar AEPAN- <b>Final da caminhada - 8 Km</b>	

Nota: Não são disponibilizados copos nos locais de abastecimento.

## 2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

MATERIAL	TRILHO LONGO 21Km	TRILHO CURTO 14Km	CAMINHADA 8Km
TELEMÓVEL OPERACIONAL	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
MANTA DE SOBREVIVÊNCIA	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
RESERVATÓRIO DE ÁGUA - capacidade de 800 a 1000 ml	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
APITO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
CORTA VENTO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
ALIMENTAÇÃO DE RESERVA	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser alterado. Neste caso, os participantes serão informados através dos meios de comunicação oficiais até 24 horas antes do início de cada prova.

Existirá um ponto de controlo do material obrigatório localizado na partida (controlo zero). Poderão existir pontos de controlo do material obrigatório surpresa ao longo de cada percurso.

## 2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

Os percursos não são de utilização exclusiva do Evento TRAIL PORTA DO DOURO, pelo que todos os participantes têm que cumprir as regras do código da estrada ao longo de todo o percurso.

Não haverá corte de tráfego rodoviário.

Os percursos percorrem e atravessam vias públicas, que podem ser asfaltadas, ou não, áreas sociais, agrícolas e florestais, bem como, propriedades privadas pelo que todos os participantes devem ter a máxima atenção durante a sua utilização sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes dos seus atos.

## 2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes serão PENALIZADOS:

- 30 minutos, caso não leve consigo a totalidade do material obrigatório definido pela organização.
- 15 minutos, caso não leve o dorsal visível.

Serão DESQUALIFICADOS os participantes que:

- Não cumpram o presente regulamento;
- Não completem a totalidade do percurso;
- Não sejam identificados em todos os postos de controlo;
- Excedam o tempo limite da prova;
- Não ajudem um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Recebam ajuda externa fora dos postos de abastecimento;
- Deteriore ou sujem o meio por onde passem;
- Ignorem as indicações da organização ou dos agentes de autoridade;
- Não cumpram as regras da conduta desportiva.

A organização impedirá a inscrição em futuras edições dos participantes que ignorem as indicações da organização e que não cumpram as regras da conduta desportiva.

## 2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A inscrição nas provas implica a total aceitação do presente regulamento.

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descrito.

## 2.13. SEGURO DESPORTIVO

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

O pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade dos participantes. Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do evento é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder os riscos cobertos pelo seguro.

A organização não assumirá despesas de acidentes ou incidentes, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

A informação sobre o tipo de seguro, valores de cobertura e número da apólice, será disponibilizada futuramente.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é efetuada através da plataforma "Lap2go" em disponível em [Lap2Go - Trail Porta do Douro - Inscrição](#) e de acordo com as regras definidas por esta plataforma.

Não será aceite qualquer inscrição efetuada através de qualquer outro meio.

O pedido de emissão de fatura/ recibo com indicação do número de contribuinte terá que obrigatoriamente ser efetuado no ato da inscrição.

#### 3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições iniciarão a 26 de fevereiro de 2024.

As inscrições terminam a 8 de junho de 2024.

São aceites alterações das inscrições entre provas até ao dia 8 de junho de 2024. São aceites transmissões de inscrições até dia 8 de junho de 2024.

Preços especiais para equipas: em cada 5 inscrições de uma mesma equipa, oferta de 1 (ex.: 4 inscrições pagas, equivale a 1 gratuita).

Os valores de inscrição são os seguintes:

PROVA	1ª FASE de 26-02-2024 a 31-03-2024	2ª FASE de 01-04-2024 a 25-05-2024	3ª FASE de 26-05-2024 a 08-06-2024	Número máximo de Vagas
TRILHO LONGO - 21Km	10 €	12 €	15 €	200
TRILHO CURTO - 14 Km	10 €	12 €	13 €	300
CAMINHADA - 8 Km	8 €	10 €	11 €	200

A organização reserva o direito de ultrapassar o número limite de vagas.

A organização reserva também o direito de ajustar o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento do evento.

#### 3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não se vê no dever de devolver o valor de inscrição dos participantes já confirmados. Excecionalmente será devolvido o valor de inscrição no caso doença ou morte de familiar devidamente comprovado por atestado/comprovativo médico.

Não se efetuam transições de inscrições para anos seguintes.

Caso o participante solicite alteração de inscrição para uma prova com um valor inferior, o valor da diferença não será devolvido.

### 3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor da inscrição inclui:

INCLUÍDO NO KIT DE INSCRIÇÃO	TRAIL PORTA DO DOURO TRILO LONGO	TRAIL PORTA DO DOURO TRILHO CURTO	TRAIL PORTA DO DOURO Caminhada
	21Km	14Km	8 Km
Participação na prova	SIM	SIM	SIM
Seguro de acidentes pessoais	SIM	SIM	SIM
T-shirt alusiva ao evento	SIM	SIM	SIM
Abastecimentos sólidos/líquidos	SIM	SIM	SIM
Banho no final da prova	SIM	SIM	SIM
Prémio finisher	SIM	SIM	SIM
Dorsal	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Geral (F/M)	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Escalões (F/M)	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Coletiva (misto)	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Equipa Numerosa (misto)	SIM	SIM	NÃO

### 3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova funcionará nos seguintes dias, horários e locais:

16 DE JUNHO (DOMINGO)/ 07h00- 09h15 / Escola Básica e Secundária Professor António da Natividade, Mesão Frio.

Todas as pessoas que procedam ao levantamento dos dorsais terão que apresentar no secretariado um documento de identificação.

Caso o levantamento do dorsal seja efetuado por uma outra pessoa, esta será identificada no secretariado e ficará responsável pelo dorsal nomeadamente pela sua preservação e correta transmissão ao correspondente participante.

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. DEFINIÇÃO, DATA, LOCAL E HORA DA ENTREGA DE PRÉMIOS

Para todos os participantes das provas TRILHO LONGO - 21 Km, TRILHO CURTO - 14 Km e CAMINHADA - 8 Km, haverá:

- Pémio Finisher.

Para as provas TRILHO LONGO - 21 Km e TRILHO CURTO - 14 Km, haverá:

- Classificação Geral: Troféu para os três primeiros lugares femininos e masculinos;
- Classificação por escalões: Troféu para os três primeiros lugares por escalão e género;
- Classificação coletiva: Troféu para os três primeiros lugares, por equipa (misto).

- Classificação equipa numerosa: Troféu para os três primeiros lugares, por equipa (misto).

Cerimónia de entrega dos prémios:

- Data: 16 de junho de 2024;

- Hora: Prémios individuais após a chegada dos atletas. Prémios coletivos a partir das 13h00;

- Local: Escola Básica e Secundária Professor António da Natividade, Mesão Frio.

#### 4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

As categorias etárias são definidas em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o participante terá a 16 de junho 2024, da corrente época competitiva.

Classificação provas TRILHO PRINCIPAL-24Km e TRILHO CURTO-14Km Classificação Individual:

FEMININOS	MASCULINOS
F Seniores - até 34 anos	M Seniores - até a 34 anos
F 35 - 35 a 39 anos	M 35 - 35 a 39 anos
F 40- 40 a 44 anos	M 40 - 40 a 44 anos
F 45 - 45 a 49 anos	M 45 - 45 a 49 anos
F 50- 50 a 54 anos	M 50 - 50 a 54 anos
F 55 - 55 a 59 anos	M 55 - 55 a 59 anos
F 60 - 60 ou mais anos	M 60 - 60 ou mais anos

#### Classificação Coletiva

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (femininos e masculinos), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

São declaradas vencedoras as equipas que totalizem o menor número de pontos.

Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva (que tenha o melhor terceiro lugar).

#### Classificação Equipa Numerosa

A Classificação das equipas numerosas, é realizada com base no número de participantes por equipa (misto), salvaguardando que, face a uma igualdade no número de elementos por equipas, são usados os critérios de desempate do prémio: classificação coletiva.

#### 4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Toda e qualquer reclamação sobre as classificações deve ser colocada por escrito e remetida ao organizador do evento no prazo de 24 horas após a publicação das classificações. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

### 5. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores do evento a gravação total ou parcial da sua participação no mesmo, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão do evento em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração de toda a imagem do evento TRAIL PORTA DO DOURO. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação do evento devem obter o prévio consentimento da entidade organizadora.

## **6. PROTEÇÃO DE DADOS**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas de classificação, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo em posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, solicitando-o por email.

## **7. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

## **8. NOTAS IMPORTANTES E ALTERAÇÕES**

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento. O presente regulamento está sujeito a alterações.

Todas as alterações serão comunicadas com antecedência.

A organização reserva o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva o direito de realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a casos de força maior.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela Proteção Civil, Direção Geral da Saúde ou qualquer outra instância superior.