



## REGULAMENTO - 2024 -

- Os **TRILHOS TERMAIS**<sup>®</sup> é um evento a realizar no dia 30 de março de 2024, organizado pela Associação Obra do Frei Gil em parceria com a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e com o apoio da Run4Feira.

- Os **TRILHOS TERMAIS**<sup>®</sup> são um evento emocionante em que o desporto e a natureza se unem para proporcionar uma experiência inesquecível.

Oferecemos três opções para todos os gostos: um **Trail Curto** de 13K, um **Trail Longo** de 20K para os mais competitivos, e uma **Caminhada** de 6K para aqueles que preferem desfrutar do ambiente natural com amigos e família.

Os Trail Runners terão a oportunidade de explorar os trilhos deslumbrantes que partirão da encantadora **vila termal de Caldas de S. Jorge** e se estenderão pelos belos terrenos do concelho de Santa Maria da Feira.

Durante a prova, será possível apreciar a serenidade do rio Uíma, que serpenteia as paisagens deslumbrantes desta região. Além disso, os trilhos também proporcionarão momentos de descontração e aventura, com passagens por cascatas que irão surpreender os participantes.

A beleza extrema dos percursos será um convite para fazer parte desta experiência única, onde desporto, natureza e deslumbramento se encontram nos **TRILHOS TERMAIS**<sup>®</sup>. Junte-se a nós e embarque nesta jornada repleta de aventura e beleza cénica.

Horário	Tipo	Distância
18h00	Trail Longo	20 km
18h30	Trail Curto	13 km
18h40	Caminhada	6 km

- Nestes Trail Curto, Trail Longo e Caminhada podem participar atletas inscritos em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.

- **Site Oficial:** [www.trilhostermais.pt](http://www.trilhostermais.pt)

- Todos os interessados em participar neste evento têm que fazer as inscrições através dos seguintes endereços:

- **Individual:** <https://lap2go.com/pt/Event/trilhos-termais-2024>
- **Equipa:** <https://lap2go.com/pt/Event/trilhos-termais-2024/entry/regteam>

## KIT DE PARTICIPAÇÃO

T-shirt Técnica de Running  
Medalha Finisher  
Saco TNT de Alças  
Garrafa de Água + Madalena + Peça de Fruta  
Surpresas  
Seguro + Dorsal  
Abastecimentos de Percurso  
Cronometragem + Chip <sup>(1)</sup>

## VALOR DA INSCRIÇÃO PREMIUM

( Camisola Oficial Premium + Inscrição + Kit Completo )

*Corte*  
MASCULINO



*Corte*  
FEMININO



DATA LIMITE	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
ATÉ ESGOTAR	<b>23,70€</b> ( inscrição individual ou em equipa online )		

<sup>(1)</sup> Trail Curto e Trail Longo

## VALOR DA INSCRIÇÃO NORMAL

( Inscrição + Kit Completo )

DATA LIMITE	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
De 3 a 4 DEZEMBRO	<b>10,00€</b> (inscrição individual)	<b>11,00€</b> (inscrição individual)	<b>7,00€</b>
De 5 DEZEMBRO a 31 JANEIRO	<b>11,00€</b> (inscrição individual)	<b>12,00€</b> (inscrição individual)	<b>8,00€</b>
	<b>10,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>11,00€</b> (inscrição equipa)*	
De 1 FEVEREIRO a 18 MARÇO	<b>12,00€</b> (inscrição individual)	<b>13,00€</b> (inscrição individual)	<b>9,00€</b>
	<b>11,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>12,00€</b> (inscrição equipa)*	
De 19 a 27 MARÇO	<b>15,00€</b> (inscrição individual)	<b>16,00€</b> (inscrição individual)	<b>10,00€</b>
	<b>14,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>15,00€</b> (inscrição equipa)*	

\* para formar equipa são necessários no mínimo 10 elementos

## PRÉMIOS

### TRAIL CURTO & TRAIL LONGO

Lugar	Geral M	Geral F	J/S M	J/S F	M40	F40	M50	F50	M60+	F60+
1º	Troféu + 50€ <sup>1</sup>	Troféu + 50€ <sup>1</sup>	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu
2º	Troféu + 40€ <sup>1</sup>	Troféu + 40€ <sup>1</sup>	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu
3º	Troféu + 30€ <sup>1</sup>	Troféu + 30€ <sup>1</sup>	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu	Troféu
4º	Troféu + 20€ <sup>1</sup>	Troféu + 20€ <sup>1</sup>								
5º	Troféu + 10€ <sup>1</sup>	Troféu + 10€ <sup>1</sup>								

<sup>1</sup> Valor em Cartão Pingo Doce (não pode ser trocado por dinheiro) para  
**USO EXCLUSIVO no PINGO DOCE - HIPER SANTA MARIA DA FEIRA**

- **Troféu para o 1º, 2º e 3º Lugar por Equipas** Trail Curto e Trail Longo (ordem inversa à soma dos lugares dos primeiros 3 atletas).
- **Equipa mais numerosa:** Troféu.
- **Fontal ou Lanterna:** no Trail Longo é de uso obrigatório. No Trail Curto e Caminhada fica ao critério do participante, visto que alguns podem chegar de dia e outros de noite.
- A Organização tem seguro desportivo a favor de todos os participantes inscritos.
- A distribuição de dorsais e kit de participante será feita em horário e local a designar pela organização.
- O stock de t-shirts é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá ao participante um tamanho alternativo.
- Em caso de rutura total do stock de t-shirts, a organização compromete-se a enviar à posteriori as respetivas t-shirts aos participantes.
- Apenas pessoas com 18 anos ou mais podem participar no Trail Curto e Trail Longo.
- Na caminhada a participação a menores de 18 anos é apenas permitida sendo acompanhada de

um adulto.

- Os atletas participantes devem assegurar-se que não existe qualquer contra-indicação médica para a prática da corrida ou caminhada.
- Nos Trails compete aos fiscais de percurso, juízes de partida e de chegada e organização anotarem e desclassificarem os atletas que desrespeitarem o percurso.
- Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.
- Haverá cronometragem eletrónica por chips. O chip deverá ser colocado e não poderá ser retirado durante o decorrer da prova. Os atletas que não entreguem o seu chip no final da prova têm que efetuar o pagamento à organização no valor de 10€ (dez euros).
- Reservamos-mos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da Organização. Nestes casos, a Organização informa os participantes o mais atempadamente possível.
- Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado e alteração dos horários das provas, devido a circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil), a Organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.
- Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem à Organização da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.
- Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização.
- A Organização está disponível para o esclarecimento de dúvidas, nos seguintes contactos:
  - [geral@trilhostermais.pt](mailto:geral@trilhostermais.pt)
  - [www.trilhostermais.pt](http://www.trilhostermais.pt)