



# REGULAMENTO

**13 abril 2025**

**Á-dos-Ferreiros, Águeda**

**Organização**



## Índice

	Página
<b>1. Evento</b> .....	4
<b>1.1. Localização do Evento</b> .....	4
<b>2. Condições de participação</b> .....	4
<b>2.1. Idades permitidas para cada distância</b> .....	4
<b>2.2. Escalões nas provas com carácter competitivo</b> .....	5
<b>2.3. Animais de companhia</b> .....	5
<b>3. Prova</b> .....	5
<b>3.1. Horários de partida 22K, 15K, 10K / Barramentos</b> .....	6
<b>3.2. Altimetrias</b> .....	6
<b>3.3. Colocação do Dorsal / Chip</b> .....	6
<b>3.4. Metodologia e Controlo de tempo</b> .....	7
<b>3.5. Postos de controlo intermédios</b> .....	7
<b>3.6. Ajuda externa</b> .....	7
<b>3.7. Material obrigatório e Verificações de material</b> .....	8
<b>4. Postos de abastecimento – 22K, 15K, 10K, 8K</b> .....	8
<b>5. Percursos e passagem em locais com tráfego rodoviário</b> .....	9
<b>6. Outras informações e recomendações para todos os participantes</b> .....	9
<b>7. Inscrições e Pagamentos</b> .....	10
<b>7.1. Incluído na inscrição</b> .....	10
<b>7.2. Preçário</b> .....	11
<b>7.3. Número de vagas</b> .....	11
<b>7.4. Cancelamentos e Reembolsos</b> .....	11
<b>8. Secretariado</b> .....	12
<b>9. Marcação dos percursos</b> .....	12
<b>10. Classificações e Prémios</b> .....	12
<b>10.1. Atribuição de Prémios – Geral Masculinos e Femininos 22K, 15K</b> .....	13
<b>10.2. Atribuição de Prémios – Geral Masculinos e Femininos 10K</b> .....	13
<b>10.3. Atribuição de Prémios por Escalão (22K, 15K, 10K)</b> .....	13
<b>10.4. Atribuição de Prémios por Equipas (22K, 15K, 10K)</b> .....	14

<b>11. Banhos</b> .....	14
<b>12. Zonas de estacionamento junto ao local da prova</b> .....	14
<b>13. Apoio e Emergência</b> .....	14
<b>14. Seguro Desportivo</b> .....	15
<b>15. Programa completo com horários e a cronologia do evento</b> .....	15
<b>16. Compromissos, Responsabilidades e Normas de conduta desportiva de cada indivíduo</b> Inscrito .....	15
<b>17. Infrações e Penalizações</b> .....	18
<b>18. Direitos de imagem</b> .....	19
<b>19. Canais oficiais de divulgação / Contactos da organização</b> .....	20
<b>20. Alterações do Regulamento e Situações omissas</b> .....	20
<b>21. Versões do Regulamento</b> .....	20



## 1. Evento

O Mexe Mexe em Excelente Companhia organiza o evento desportivo Trilhos do Alfusqueiro 2025, nas vertentes de Trail Running e Caminhada. Este evento ocorrerá no dia 13 de abril de 2025, sendo composto por três percursos com carácter competitivo (provas de Trail Running 22K, 15K e 10K), e com um percurso recreativo (Caminhada com 8K).

Este evento está, também, inserido no Troféu Trail Terras de Águeda 2025, da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda, sendo esta a terceira etapa, com duas provas a contar para esse Troféu (provas de Trail Running 22K e 15K). Estas duas provas são as únicas que pontuarão para o referido Troféu (de acordo com o regulamento próprio).



**O presente regulamento do Trilhos do Alfusqueiro 2025 poderá sofrer alterações até 48H antes do dia do evento.**

### 1.1. Localização do Evento

O Trilhos do Alfusqueiro 2025 tem início e fim na Antiga Escola de Á-dos-Ferreiros (coordenadas GPS: 40°37'17.8"N 8°22'30.7"W), Freguesia de Préstimo e Macieira de Alcoba, no concelho de Águeda. Trata-se de um evento na Natureza, com o rio Alfusqueiro a serpentear esta zona, onde é possível descobrir, também, pequenas aldeias ao redor. Nesta edição, e em todos os percursos anunciados, são dados a conhecer novos recantos e paisagens, que têm vindo a ser explorados e trabalhados ao longo de vários anos/edições.

## 2. Condições de participação

### 2.1. Idades permitidas para cada distância

DISTÂNCIA	IDADES PERMITIDAS
PROVA 22K	Indivíduos maiores de 18 anos*
PROVA 15K	Indivíduos maiores de 18 anos*
PROVA 10K	Indivíduos maiores de 18 anos*
CAMINHADA 8K	Todos os indivíduos cuja condição física e mental o permita.

\*Até aos 18 anos, apenas participarão nas Provas de Trail Running os atletas com termo de responsabilidade assinado pelo Encarregado de Educação.

## 2.2. Escalões nas provas com carácter competitivo

Para as três Provas de Trail Running com carácter competitivo (22K, 15K, 10K), vão existir os escalões conforme tabela abaixo exposta. Os escalões na prova são os do regulamento de competições da ATRP, mas apenas aqueles que são por nós indicados, organização da prova.

IDADES	ESCALÕES MASCULINOS	ESCALÕES FEMININOS
18 a 22 anos	SUB 23 M	SUB 23 F
23 a 39 anos	SENIORES M	SENIORES F
40 a 49 anos	VETERANOS M40	VETERANAS M40
50 a 59 anos	VETERANOS M50	VETERANAS M50
60 ou mais anos	VETERANOS M60	VETERANAS M60

## 2.3. Animais de companhia

As três provas de Trail Running com carácter competitivo (22K, 15K e 10K) são de participação individual, não sendo permitido nenhum atleta se fazer acompanhar de animais de companhia.

Na caminhada, é permitida a presença de animais de companhia, sendo os donos obrigados a cuidar e a se responsabilizarem pelos mesmos, sem colocar em causa ou condicionar a participação de nenhum indivíduo, no decorrer do evento. A organização não se responsabiliza por situações que ocorram.

## 3. Prova

O Trilhos do Alfusqueiro 2025 vai-se realizar no dia 13 de abril de 2025, com provas de carácter competitivo nas distâncias de 22K, 15K e 10K, e com uma Caminhada recreativa, com 8K de extensão. A organização estará a monitorizar continuamente as condições meteorológicas e outras circunstâncias externas (como greves, pandemias, situações de catástrofe ou emergência, etc.) podendo, a qualquer instante, cancelar a prova se necessário, e estando também de acordo com as indicações das autoridades competentes.

**NOTA:** Para que este dia seja um sucesso, a organização (Mexe Mexe em Excelente Companhia), contará com vários voluntários, que estarão envolvidos a ajudar/colaborar no evento.

### 3.1. Horários de partida 22K, 15K, 10K / Barramentos

Todos devem estar preparados e devidamente equipados antes do início de cada um dos percursos, e a organização não atrasará a partida por motivo de atraso dos participantes.

Segue uma Tabela com o horário de partida de cada distância, respetivos tempos de limite para se concluir cada percurso, e tipo de percurso:

<b>DISTÂNCIA</b>	<b>HORA DE PARTIDA</b>	<b>TEMPO LIMITE</b>	<b>TIPO DE PERCURSO</b>
<b>PROVA 22K</b>	08H30	05H45 após a partida	Percurso circular
<b>PROVA 15K</b>	09H00	04H30 após a partida	Percurso circular
<b>PROVA 10K</b>	09H30	03H30 após a partida	Percurso circular

Todo o indivíduo que ultrapassar o tempo limite na Tabela acima exposta será barrado e desclassificado. O elemento da organização responsável pelo evento, os corredores vassoura e os responsáveis dos postos de controlo têm esse poder. Se esta situação ocorrer, o atleta entrega o seu Dorsal/Chip à organização, sendo o mesmo devolvido no final do evento, junto à meta/partida ou Secretariado.

Se o atleta optar por continuar a percorrer os trilhos da prova após acontecer o barramento, este atleta será totalmente responsável pela sua segurança e poderá ser cobrado pelo serviço de evacuação e resgate, se tal acontecer.

### 3.2. Altimetrias

As altimetrias dos percursos serão partilhadas nos canais oficiais constantes no ponto 19 deste regulamento, até uma semana antes do dia do evento.

### 3.3. Colocação do Dorsal / Chip

O Dorsal é pessoal e intransmissível, tendo que estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e colaboram com a mesma, a todo o instante e durante todo o percurso. O Chip de cronometragem está integrado no Dorsal.

### **3.4. Metodologia e Controlo de tempo**

O Trilhos do Alfusqueiro 2025 é uma prova com controlo de tempo garantida com recurso a um sistema eletrónico, através do Chip que está integrado no Dorsal, que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete eletrónico na partida e na meta). Este Chip também valida e contabiliza, ao longo do percurso, a passagem do atleta nos Postos de controlo intermédios (ponto 3.5. deste regulamento).

A não entrega de um Chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

A organização é responsável pela marcação dos percursos, pelo que os atletas devem seguir essa marcação durante toda a prova, completando a totalidade da distância para a qual se inscreveram. Todos os percursos estão marcados com fitas e placas.

**NOTA: Atalhos são expressamente proibidos e levam à desclassificação do atleta.**

No dia da prova, em caso de condições climatéricas extremas ou situações que coloquem em risco a segurança dos participantes, a partida pode ser atrasada até duas horas. Se a situação se mantiver, a prova será cancelada. A organização tem o direito de alterar o percurso ou a posição dos postos de controlo ou de abastecimento, sem aviso prévio.

### **3.5. Postos de controlo intermédios**

Os postos de controlo intermédios validam a passagem dos atletas ao longo dos percursos e estarão em lugares definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos responsáveis para esse efeito.

A não passagem em algum desses postos, resultará na desclassificação do atleta em prova, por falhar algum destes locais de passagem obrigatória.

### **3.6. Ajuda externa**

O apoio aos atletas em prova por elementos externos à organização, estará apenas disponível nos postos de abastecimento oficiais do evento. Assim, é proibido fazê-lo noutros locais do percurso.

### 3.7. Material obrigatório e Verificações de material

Durante as provas de carácter competitivo (22K, 15K e 10K), todos os atletas têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório abaixo descrito. Em qualquer momento durante a prova, o elemento da organização responsável pelo evento, os corredores vassoura e os responsáveis dos postos de controlo podem verificar o mesmo. O atleta terá colaborar e permitir que estes controlos sejam efetuados sem contestar, sob pena de ter penalizações, de acordo com o enumerado neste regulamento, no ponto 17.

MATERIAL OBRIGATÓRIO	DISTÂNCIA		
	22K	15K	10K
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta Térmica de Sobrevivência	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Depósito(s)/Recipiente(s) para líquidos com capacidade mínima de 0,5Lt	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional e com bateria	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

### 4. Postos de abastecimento – 22K, 15K, 10K, 8K

Os postos de abastecimento são os locais onde a organização coloca sólidos e/ou líquidos à disposição dos participantes. Para os atletas em prova de Trail Running de qualquer uma das três distâncias poderão receber ajuda externa nestes locais. A localização dos postos de abastecimento será partilhada oportunamente pela organização nos canais oficiais (indicados no ponto 19), até ao limite de uma semana antes do dia do evento.

Após ser cruzada a meta, a organização disponibiliza a todos os participantes um reforço alimentar e uma bebida, que estará incluída na inscrição.

**NOTA:** a organização não fornecerá copos nos abastecimentos, por isso, todos devem trazer os seus próprios recipientes.

A Tabela que se segue indica quantos postos de abastecimento cada distância terá, e que tipo de nutrição será facultada:



<b>DISTÂNCIA</b>	<b>Nº POSTOS DE ABASTECIMENTO</b>	<b>TIPO DE REFORÇO</b>
PROVA 22K	3	Sólidos e Líquidos
PROVA 15K	2	Sólidos e Líquidos
PROVA 10K	1	Líquidos
CAMINHADA 8K	1	Líquidos

## **5. Percursos e passagem em locais com tráfego rodoviário**

Os percursos do Trilhos do Alfusqueiro 2025 são variados, contando com caminhos e trilhos, zonas junto ao rio Alfusqueiro ou com pequenos cursos de água adjacentes, estradas florestais e rodoviárias, passagem por aldeias. Todos os participantes têm que ter em consideração o facto de que, ao longo dos trilhos, podem haver viaturas, pessoas e animais a circular. Todos devem de cumprir e fazer cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, respeitando o meio envolvente ao percurso. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte de todos. Para além disso, todos têm que ter a consciência de que o percurso pode atravessar propriedades privadas sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes de incumprimentos.

## **6. Outras informações e recomendações para todos os participantes**

A organização não irá fornecer alfinetes nem copos nos postos de abastecimento e recomenda que todos tragam calçado apropriado, mochila de hidratação ou cinta para transporte dos depósito(s)/recipiente(s) ou outros artigos que necessitem de transportar, bem como corta-vento, impermeável, boné, protetor solar (mediante condições climatéricas).

Para os indivíduos que vão participar na Caminhada 8K recomenda-se que levem consigo telemóvel para utilização em caso de necessidade de apoio ou emergência para os próprios ou algum outro participante.

Todos ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada da distância em que vão participar.

A organização, em função das previsões meteorológicas, reserva-se no direito de alterar o material obrigatório/recomendado. Se houver esta necessidade, a organização fará esse

comunicado nos canais oficiais indicados no ponto 19 deste regulamento, até 24 horas antes da hora de início do evento.

## 7. Inscrições e Pagamentos

Todo o processo de inscrição no evento é efetuado através do site da lap2go (<https://lap2go.com/pt/home/>), onde são geradas as referências Multibanco para o pagamento ser realizado conforme preconizado.

Informa-se que a atribuição do número de Dorsal é aleatória e automática e, para além do referido, a organização acompanha a evolução das inscrições em multiplataforma, com uma área privada.

**As datas para se proceder à inscrição no Trilhos do Alfusqueiro 2025 são:**

- **Abertura das inscrições:** 02-12-2024
- **Encerramento das inscrições:** 06-04-2025 (23H59)

**NOTA:** Os participantes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos aquando da sua inscrição no evento.

### 7.1. Incluído na inscrição

<b>DISTÂNCIA</b>	<b>INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO</b>
<b>PROVAS 22K, 15K, 10K</b>	Dorsal/Chip, Seguro Desportivo, Abastecimentos, Prémio Finisher, Banho, reforço alimentar e uma bebida junto à meta, outros brindes que a organização consiga obter (limitado ao stock existente).
<b>CAMINHADA 8K</b>	Dorsal, Seguro Desportivo, Abastecimento, Prémio Finisher, Banho, reforço alimentar e uma bebida junto à meta, outros brindes que a organização consiga obter (limitado ao stock existente).

## 7.2. Preçário

Informa-se que para além do preçário abaixo exposto, haverá merchandising oficial do evento disponível para aquisição.

<b>DISTÂNCIA</b>	<b>Preçário 1ª FASE*</b> (02-12-2024 a 02-02-2025)	<b>PREÇÁRIO 2ª FASE</b> (03-02-2025 a 06-04-2025)
PROVA 22K	17€	19€
PROVA 15K	15€	17€
PROVA 10K	13€	15€
CAMINHADA 8K	9€	10€

\* **NOTA:** *Haverá uma Fase promocional nas inscrições, a decorrer de 02-12-2024 até 04-12-2024, com desconto de 5€ para todas as distâncias, sobre o “Preçário 1ª Fase”.*

## 7.3. Número de vagas

- Trail 22K – 200 participantes;
- Trail 15K – 500 participantes;
- Trail 10K – 400 participantes;
- Caminhada 8K – 400 participantes.

## 7.4. Cancelamentos e Reembolsos

O evento pode ser suspenso, adiado ou anulado/cancelado por decisão da organização ou entidades oficiais (Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc). Em qualquer das situações descritas não haverá direito a reembolso.

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da mesma, exceto quando um indivíduo estiver impedido de participar associado a uma situação clínica, desde que seja apresentado comprovativo médico oficial válido, atestando a sua condição e impedimentos que suportem o pedido de desistência.

Não serão devolvidas taxas de inscrição nem valores monetários de outros produtos que cada participante possa adquirir junto da organização (exemplo: compra de merchandising).

## 8. Secretariado

O Secretariado para levantamento dos Dorsais e Kits de participação funcionará nos seguintes períodos:

- **Sábado, dia 12-04-2025**
  - **Entre as 15H00 e as 19H00.**
  - **Local:** Antiga Escola de Á-dos-Ferreiros
    - Coordenadas GPS: 40°37'17.8"N 8°22'30.7"W
- **Domingo, dia 13-04-2025**
  - **Entre as 07H00 e as 09H10.**
  - **Local:** Antiga Escola de Á-dos-Ferreiros
    - Coordenadas GPS: 40°37'17.8"N 8°22'30.7"W

## 9. Marcação dos percursos

A organização é responsável pela marcação de todos os percursos, pelo que os participantes devem seguir essa marcação durante toda a prova, completando a totalidade da distância para a qual se inscreveram. Todos os percursos estão marcados com fitas e placas. Para além disso, em possíveis zonas consideradas perigosas, serão colocados avisos e sinaléticas a alertar para esse facto.

## 10. Classificações e Prémios

No Trilhos do Alfusqueiro 2025, para as três distâncias com carácter competitivo de Trail Running (22K, 15K e 10K), haverá classificação Geral Absoluta, Geral Masculinos e Femininos, classificação por Escalões Masculinos e Femininos (escalões conforme descrito no ponto 2.2 do regulamento), e classificação por Equipas. A classificação por Equipas será atribuída em função dos 3 melhores classificados da Geral Absoluta dentro de cada prova (22K, 15K, 10K), independentemente de serem elementos Masculinos ou Femininos. Assim sendo, para a equipa ser classificada, os três primeiros atletas das equipas têm de terminar a prova onde estão inscritos.

**NOTA: Haverá um entrega de prémio da organização para a equipa com mais indivíduos inscritos (independentemente da distância/tipo de percurso em que se inscreveram).**

A entrega de prémios será junto à partida/meta e Secretariado do evento. Há prémios monetários nos 22K e 15K, sendo eles da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda, devido a estas duas provas estarem inseridas no “Troféu Trail Terras de Águeda 2025”. Ainda ao abrigo deste Troféu, será atribuída uma pontuação de acordo com o regulamento próprio do troféu (mais informações sobre o mesmo, consultar esse regulamento).

### 10.1. Atribuição de Prémios – Geral Masculinos e Femininos 22K, 15K

<b>CLASSIFICAÇÃO GERAL 22K, 15K</b>	<b>PRÉMIO INDIVIDUAL MASCULINOS / FEMININOS</b>
1º Lugar Geral Masculino/Feminino	Prémio da organização; 50€ (prémio do Troféu Trail Terras de Águeda 2025).
2º Lugar Geral Masculino/Feminino	Prémio da organização; 30€ (prémio do Troféu Trail Terras de Águeda 2025),
3º Lugar Geral Masculino/Feminino	Prémio da organização; 20€ (prémio do Troféu Trail Terras de Águeda 2025).

### 10.2. Atribuição de Prémios – Geral Masculinos e Femininos 10K

<b>CLASSIFICAÇÃO GERAL 10K</b>	<b>PRÉMIO INDIVIDUAL MASCULINOS / FEMININOS</b>
1º Lugar Geral Masculino/Feminino	Prémio da organização
2º Lugar Geral Masculino/Feminino	Prémio da organização
3º Lugar Geral Masculino/Feminino	Prémio da organização

### 10.3. Atribuição de Prémios por Escalão (22K, 15K, 10K)

No Trilhos do Alfusqueiro 2025, para as três distâncias com carácter competitivo de Trail Running (22K, 15K e 10K), a organização vai entregar prémios para os três primeiros atletas (Masculinos e Femininos) de cada Escalão (escalões conforme descrito no ponto 2.2 do regulamento).

#### 10.4. Atribuição de Prêmios por equipas (22K, 15K, 10K)

<b>EQUIPAS DAS DISTÂNCIAS 22K, 15K, 10K</b>	<b>PRÊMIO</b>
1º Lugar	Prémio da organização
2º Lugar	Prémio da organização
3º Lugar	Prémio da organização

#### 11. Banhos

A organização disponibiliza banhos para todos os participantes, caso as normas impostas pela DGS o permitam. Solicita-se que todos façam um uso consciente da água, e que contribuam para que os balneários e WCs estejam em boas condições para todos os utilizadores.

- **Local dos Banhos:** Antiga Escola de Á-dos-Ferreiros
  - Coordenadas GPS: 40°37'17.8"N 8°22'30.7"W

#### 12. Zonas de estacionamento junto ao local da prova

A organização vai divulgar as zonas de estacionamento, nos canais oficiais indicados neste regulamento no ponto 19, até uma semana antes do dia do evento.

#### 13. Apoio e Emergência

Vão existir equipas de apoio aos participantes em locais estratégicos, para apoio, socorro e atuação em caso de emergência. Contudo, cabe a cada atleta ter sempre presente a sua capacidade física e mental, bem como a gestão da sua própria taxa de esforço ao longo do percurso, de forma a não colocar em causa o seu bem estar e de forma a evitar possíveis situações de emergência.

**NOTA:**

**No Dorsal vão constar o(s) número(s) de telefone que deverão ser utilizados em caso de necessidade de apoio/emergência.**

## **14. Seguro Desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme legislação em vigor para este tipo eventos, estando o seu prémio de seguro incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o respetivo seguro.

## **15. Programa completo com horários e a cronologia do evento**

- **Sábado, 12 de abril de 2025**
  - 15H00 – Abertura do Secretariado
  - 19H00 – Encerramento do Secretariado
- **Domingo, 13 de abril de 2025**
  - 07H00 – Abertura do Secretariado
  - 08H00 – Briefing geral
  - 08H30 – Partida prova de Trail Running 22K
  - 09H00 – Partida prova de Trail Running 15K
  - 09H10 – Encerramento do Secretariado
  - 09H30 – Partida prova de Trail Running 10K
  - 09H35 – Partida Caminhada 8K
  - 13H30 – Cerimónia de entrega de prémios
  - 15H30 – Encerramento do Trilhos do Alfusqueiro 2025

## **16. Compromissos, Responsabilidades e Normas de conduta desportiva de cada indivíduo inscrito**

**Cada indivíduo inscrito no Trilhos do Alfusqueiro 2025 sabe e declara que:**

- Conhece e concorda em seguir todas as regras e orientações do presente regulamento.
- Compreende as condições de participação neste evento, bem como os seus compromissos, responsabilidades e normas de conduta desportiva descritas e explanadas ao longo deste regulamento.

- Efetuou a sua inscrição de forma regular, colocando todos os seus dados correctos para esse efeito.
- Sabe que não se aceitam alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o encerramento das inscrições.
- Aceita que, uma vez inscrito e caso desista de participar neste evento, a organização não devolverá o valor da respetiva inscrição.
- Durante o percurso não é acompanhado por indivíduos que não estejam inscritos no evento e participa na distância para a qual se inscreveu.
- Aceita participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade e, por conseguinte, concorda em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades e demais patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das responsabilidades de cada uma das partes envolvidas.
- Compromete-se a respeitar o evento, que inclui a Natureza, os outros participantes ou envolvidos, bem como a organização.
- Nos espaços onde decorre o evento e ao longo dos trilhos, deposita o lixo nos locais fornecidos pela organização para esse efeito, não descartando ou abandonando embalagens vazias nem nenhum outro tipo de lixo nos trilhos.
- Goza de boa saúde tendo, para além disso, consciência da sua condição de saúde física e mental, e das possíveis limitações que tenha para participar na distância em que se inscreveu.
- 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 do evento, isentos da responsabilidade.
- Assume total responsabilidade por qualquer problema de saúde que possa surgir, caso não siga os cuidados médicos necessários, ou caso não ateste a sua condição pelas vias médicas adequadas – a organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestar a sua condição física e mental pelas vias médicas.
- Adquiriu, antes do evento, autonomia e capacidades suficientes em ambiente de montanha e na Natureza, capazes de gerir e atuar em desafios, tais como: lidar com



condições climatéricas adversas, gestão de problemas físicos e mentais que resultam de cansaço e do tempo em atividade, interpretação de dores musculares e atuação em caso de pequenas lesões, problemas gástricos, entre outros, tendo consciência das distâncias e dificuldades da corrida/caminhada em trilhos, que incluem desníveis positivos e negativos, estando preparado física e mentalmente para os vários desafios que tenha de enfrentar.

- Leva consigo todo o material obrigatório para a distância que vai realizar, durante a totalidade do percurso.
- Em caso de desistência, desclassificação ou incumprimento dos tempos limite, sabe que tem de entregar o dorsal à organização. Nestas situações, o dorsal será devolvido ao atleta no final da prova (na meta/partida ou no Secretariado).
- Durante o percurso, o indivíduo em prova que decida retirar-se dos trilhos antes de cruzar a linha de meta, tem que avisar a organização do seu abandono, comunicando, também, o seu respetivo número do dorsal (solicita-se que esses elementos se dirijam à meta/partida ou ao Secretariado para o efeito).
- Sabe que comportamentos inadequados, como a utilização de linguagem ofensiva, a agressão verbal e física ou de qualquer outra espécie, serão comunicados às autoridades competentes sempre que o ato seja merecedor de tal, e terá penalizações ao nível da sua participação no evento, que podem incluir desclassificação ou proibição de inscrição na edição seguinte.
- Sabe que o uso de linguagem ofensiva ou agressão verbal nas plataformas oficiais da organização resultará na proibição de inscrição no evento e, no caso de redes sociais, haverá também bloqueio nas mesmas.
- Autoriza o uso dos seus dados pessoais para fins exclusivamente relacionados ao evento, concorda em receber comunicações essenciais da organização, seja por correio, e-mail, SMS ou outros meios eletrónicos, para garantir a sua participação de forma esclarecida e segura.
- Aceita que a organização se reserve no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social.

## 17. Infrações e Penalizações

O elemento da organização responsável pelo evento, os corredores vassoura e os responsáveis dos postos de controlo têm a autoridade e o poder para detetar infrações e aplicar as respetivas penalizações, conforme estabelecido neste regulamento. As infrações e respetivas penalizações são as seguintes:

INFRAÇÃO	PENALIZAÇÃO
Incumprir o regulamento.	Desclassificação
Facultar dados pessoais errados aquando da inscrição.	Desclassificação
Não completar a totalidade do percurso da prova.	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo da prova.	Desclassificação
Dorsal não visível durante o percurso da prova.	Penalização de 15 minutos por cada aviso
Perda de Dorsal/Chip.	Desclassificação
Desobedecer e ignorar as medidas e indicações de segurança indicadas pela organização.	Desclassificação
Manifestar conduta antidesportiva.	Desclassificação
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Retirar-se da prova sem avisar a organização.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Trocar Dorsal/Chip entre atletas, e participar na prova com dorsal não atribuído a si pela organização.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte, aplicando-se para os dois atletas
Partilhar o Dorsal/Chip com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte, aplicando-se para os dois atletas

Utilizar transportes durante a prova.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Utilizar atalhos, não seguindo nem respeitando as marcações e sinaléticas oficiais da organização.	Desclassificação
Ter comportamentos inadequados, como a utilização de linguagem ofensiva, a agressão verbal e física contra a organização, demais entidades presentes ou outros participantes.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Ter comportamentos inadequados, como a utilização de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou tecer comentários não fundamentados à organização nas plataformas oficiais.	A inscrição na prova não será aceite ou, uma vez já efetuada, haverá desclassificação da prova
Retirar sinalização do percurso.	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Recusar-se a apresentar o material obrigatório.	Desclassificação.
Ausência de material obrigatório quando solicitado a apresentá-lo.	30 minutos de penalização para cada artigo obrigatório em falta. Se tiver todo o material em falta o atleta é desclassificado.
Exceder o tempo limite para a realização do percurso.	Desclassificação
Receber ajuda externa fora dos locais determinados.	Presenciados ou comprovados com imagens – Desclassificação
Descartar lixo de forma intencional fora dos sítios apropriados para esse efeito.	Presenciados ou comprovados com imagens – Desclassificação
Deteriorar ou sujar o meio envolvente.	Presenciados ou comprovados com imagens – Desclassificação
<i>... Outras infrações que ocorram e estejam omissas.</i>	<i>... Sujeitas a análise e decisão da organização.</i>

## 18. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que todos os participantes autorizam que a organização da prova e entidades associadas à mesma, procedam à gravação da sua participação no evento, e concordam que se utilize a imagem do participante 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 se considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **19. Canais oficiais de divulgação / Contactos da organização**

Até ao dia do evento a organização vai partilhar recordatórias, difundir informações e detalhes a ver com o dia do evento através dos canais oficiais abaixo referidos. Caso algum indivíduo necessite de entrar em contacto com a organização, deve fazê-lo através desses mesmos canais. Se houver algum assunto que não tenha sido respondido ou esclarecido por parte da organização através desses canais, há o Secretariado do evento aberto nos períodos já enunciados neste regulamento, no ponto 15, ao dispor para esclarecimentos e facultar informações.

- ***Mexe Mexe em Excelente Companhia:***

**Facebook:** <https://www.facebook.com/mexemexeemexcelentecompanhia.MC>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/mexemexeemexcelentecompanhia?igsh=Z2p1bjhrYTZ5bnBo>

**E-mail:** [mexemexeemexcelentecompanhia@hotmail.com](mailto:mexemexeemexcelentecompanhia@hotmail.com)

- ***Páginas na internet do Trilhos do Alfusqueiro 2025:***

**Facebook:** <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063447566101>

**Instagram:** [https://www.instagram.com/trilhos\\_do\\_alfusqueiro?igsh=MngydmTtcTc2aDdq](https://www.instagram.com/trilhos_do_alfusqueiro?igsh=MngydmTtcTc2aDdq)

- ***Contacto Telefónico: Miguel Lopes*** (+351 965 666 989)

## **20. Alterações do Regulamento e Situações omissas**

O presente regulamento pode ser editado, alterado ou melhorado a qualquer momento pela organização, sem aviso prévio. A organização será soberana, decidindo sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não sejam objeto de regulamentação, que estejam omissos ou sobre más interpretações que existam sobre este regulamento.

## **21. Versões do Regulamento**

- 1ª Versão: 02-12-2024, versão disponibilizada on-line e no site da Lap2go.

# TRILHOS DO ALFUSQUEIRO 2025

*“Um monte de desafios”*



*Encontramo-nos em breve!*