



trail ultra 39 km

trail longo 21,5 km

trail curto 15 km



TRAIL CÂMARA DE LOBOS

15 novembro 2025

REGULAMENTO

XII TRAIL DE CÂMARA DE LOBOS

1. Apresentação.

AACDJS (Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra) e a ACRE (Associação Cultural e Recreativa do Estreito), promovem a XII Edição do Trail de Câmara de Lobos, evento do Circuito Regional “Trail Madeira”, um projeto da AARAM - 2025/2026. Contando com percursos – Ultra Trail 39 km 1720m D+, Trail Longo 21,5 km 1080m D+ e Trail Curto 15 km 940m D+, a prova mais longa percorre as cinco freguesias do concelho de Câmara de Lobos e ainda com passagens pelo concelho da Ribeira Brava. O início das provas está agendado para o dia 15 de novembro de 2025, pelas 07h00 o Ultra Trail (39 km), às 08h30 o Trail Longo (21,5 km), às 10:00 o Trail Curto (15 km). A partida da prova Ultra tem lugar no Centro da Freguesia do Jardim da Serra. O Trail Longo terá como ponto de partida a freguesia do Curral das Freiras e o Trail Curto terá início junto ao cais de Câmara de Lobos, tendo todos os percursos como meta comum o Mercado Municipal do Estreito. Estas provas visam promover a interação do homem com a natureza, numa simbiose perfeita, permitindo assim dar a conhecer as paisagens do concelho de Câmara de Lobos e alguns dos seus principais pontos turísticos, onde a adrenalina e aventura serão parceiros constantes. Escalões e distâncias máximas permitidas por escalão etário em cada prova:

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas.

Na presente edição constam três provas distintas e a exemplo das edições anteriores, decorrem em maioritariamente em ambiente de serra e montanha. Estando aberto a participantes com 20 ou mais anos para o Trail Ultra 39 km, 18 ou mais para o Trail Longo 21,5 km e a partir dos 16 anos para o Trail Curto 15 km.

2. Provas.

2.1. Apresentação das provas / percursos.

É possível obter a descrição o mais detalhada possível dos percursos, nos anexos deste regulamento.

2.2. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade / tempos máximos.

Prova	Dist. (km)	Desn.+ (m)	Desn.-(m)	Tempo máx. (h)	Categorização (TC/TL/TU)	Grau de Dificuldade	Pontuável*
Ultra	39 km	1720	2007	10h00	Trail Ultra	4	Trail Ultra
Longo	21,5 km	1080	1273	07h00	Trail Longo	3	Trail Longo
Curto	15 km	940	496	05h00	Trail Curto	2	Trail Curto

* Pontuável para o respetivo ranking.

2.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso.

A organização disponibilizará os tracks GPS dos percursos das provas, no entanto, no dia de prova prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e 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.

A marcação do percurso estará presente numa distância de 100 a 200 metros entre cada referência.

2.4. Tempo limite.

O XII Trail de Câmara de Lobos é um evento que integra quatro provas de etapa única, todas 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.). Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e consequentemente, serão desclassificados.

Os atletas que chegarem depois da barreira horária são impedidos de prosseguir.

A organização reserva-se ao 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, após o qual, a prova será cancelada.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou até mesmo parar a prova.

Por último, em caso da ocorrência de alerta laranja ou vermelho, a prova poderá ser cancelada. Em todos estes casos não haverá qualquer direito a reembolso.

3. Inscrições.

Para poder participar numa prova, cada atleta deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada mediante o preenchimento de um formulário, disponível na plataforma de inscrições até o dia 04 de novembro de 2025 fazendo o respetivo pagamento por referência multibanco ou transferência. Deverá ainda preencher o termo de responsabilidade e/ou outro documento que a organização considere imprescindível (ex. certificado de provas anteriores) até a data de levantamento do material – check-in.

3.1. Processo inscrição (página web, pagamento).

Apenas as inscrições realizadas na plataforma de inscrições serão aceites. Cada participante deverá preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, 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. Os meios de pagamento disponíveis são: MB – Multibanco

(só para território nacional); transferência Bancária e Cartão de Crédito. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos atualizada. Após o pagamento da inscrição não é possível fazer alteração de prova. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível. Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para trailcamaradelobos@gmail.com.

3.2. Valores e períodos de inscrição.

Provas	Filiados na AARAM	Não filiados
Ultra Trail 39 km	33.30 Euros	37.00 Euros
Trail Longo 26 km	25.00 Euros	27.80 Euros
Trail Curto 14 km	15.00 Euros	16.70 Euros

3.3. Alteração de prova, cedência de inscrição e condições de devolução do valor de inscrição.

O reembolso ou a cedência de inscrição a outra pessoa não é permitido.

O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para: trailcamaradelobos@gmail.com. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovativo de pagamento. Não serão aceites cancelamentos por telefone. Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que for solicitado o reembolso.

O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 15 de outubro de 2025	50% da taxa será devolvida
a partir de 15 de outubro de 2025	não haverá direito a reembolso

3.4. Materiais e serviços incluídos com a inscrição.

- Seguro de acidentes pessoal.
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova.
- Transporte para o centro do evento em caso de abandono ou impedimento de continuar a prova.
- Transporte para as provas Ultra Trail 39 km, Trail longo 21,5 km e Trail Curto 15 km.
- Refeição quente à chegada (almoço), para todos os participantes que solicitarem.
- T-shirt alusiva à prova tem um custo acrescido de 5€.
- Chip de registo eletrónico.
- Prémio Finisher.

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

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

Levantamento de peitoral/documentos no Centro Comunitário Vila Viva do Estreito de Câmara de Lobos (por cima do Mercado do Estreito de Câmara de Lobos)

- quarta-feira - 12 novembro das 14h00 às 20h00.
- quinta-feira - 13 novembro das 14h00 às 20h00.
- No dia do evento não será possível fazer o Check-in.

3.5.1 – Documentos a apresentar no Check-In.

O atleta deverá apresentar o cartão de cidadão/B.I.

3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc.) - Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova.

- Transporte do local de concentração para a partida do Trail Ultra, Longo e Curto.
- Transporte para a chegada em caso de abandono ou impedimento de continuar em prova.
- Refeição quente à chegada, para todos os participantes.
- Duche.

3.7. Condições físicas dos atletas.

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso, sobretudo para a prova Ultra. Deverão ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente condições climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva). Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, entre outros. Ter a consciência 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.

3.8. Ajuda externa / Assistência pessoal.

A ajuda externa apenas é permitida nas zonas de abastecimentos dentro de 50 metros antes e 50 metros depois, por elementos devidamente credenciados pela organização no ato do check-in.

3.9. Colocação do peitoral.

O uso do peitoral, que será fornecido pela organização, é obrigatório durante todo o tempo em que o participante está em prova e deve estar sempre bem visível para efeitos de classificação e também da sua própria segurança.

3.10. Regras de conduta desportiva.

O XII Trail Câmara de Lobos é realizado em absoluto respeito pela natureza e com grande sentido de fair-play. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo ou em grande dificuldade, alertando o posto de controlo mais perto, ou preferencialmente contactando o número de emergência facultado pela organização. A organização reserva-se no direito de excluir, mesmo antes do início das provas, qualquer participante que exerça comportamento de desrespeito e que de alguma forma condicione o normal exercício do evento.

3.11. Responsabilidades perante o atleta / atleta.

Os participantes nas provas XII Trail de Câmara de Lobos aceitam participar na competição voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade. Por conseguinte, 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.

4. Programa / Horário.

- Data-limite das inscrições, terça-feira 4 de novembro de 2025.
- Apresentação do XII Trail Câmara de Lobos (data e local a designar).
- Levantamento de peitoral/documentos - Centro Comunitário Vila Viva do Estreito de Câmara de Lobos (por cima do Mercado do Estreito de Câmara de Lobos), quarta-feira 12 e quinta-feira 13 novembro de 2025, das 14h00 às 20h00.
- Dia do evento (prova ultra 39 km, longo 21,5 km e curto 15 km).

Sábado 15 de novembro de 2025.

05h30 – Abertura do centro do evento – Centro Comunitário Vila Viva do Estreito de Câmara de Lobos (por cima do Mercado do Estreito de Câmara de Lobos).

05h45 – Partida do transporte para a partida da prova de 39 km. apenas os atletas que solicitarem transporte no ato da inscrição.

06h30 – Entrada em zona de concentração dos participantes Ultra Trail 39 Km.

06h45 – Partida do transporte para a partida da prova de 21,5 km. Apenas os atletas solicitarem transporte no ato da inscrição.

07h00 – Partida do Ultra Trail 39 km.

08h00 – Entrada em zona de concentração dos participantes Trail Longo 21,5 Km.

08h30 – Partida Trail Longo 21,5 km, Curral das Freiras.

08h30 – Partida do transporte para a partida da prova de 15 km. Apenas os atletas que solicitarem transporte no ato da inscrição.



variar de acordo com a sua localização no percurso da prova. Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É fundamental que os participantes ajudem qualquer atleta em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contatem a organização.

6. Material obrigatório/recomendado e verificações de material.

Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. A qualquer momento da 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 abaixo descritas.

MATERIAL OBRIGATÓRIO	ULTRA 39 km	LONGO 21,5 km	CURTO 15 km
Peitoral (fornecido pela organização) – a ser colocado na zona do peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	X	X	X
Depósito de água ou equivalente a 1L de capacidade (mínimo)	X	X	
Depósito de água ou equivalente a 0,5L de capacidade (mínimo)			X
Manta térmica (min. 100x200 cm)	X	X	X
Casaco impermeável	X	X	
Casaco Corta-Vento			X
Telemóvel operacional	X	X	X
Alimentação de reserva	X	X	X
Apito	X	X	X
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X
1 Lanterna / Frontal, com pilhas de substituição	X		X

Recomenda-se o uso de vestuário de cobertura dos membros inferiores, boné, gorro ou buff (mediante as condições climáticas), bastões, luvas, quantia em numerário e porta resíduos em caso de não existir na mochila. A responsabilidade de garantir e fazer-se acompanhar do material obrigatório durante a prova é exclusivamente dos participantes.

7. Penalizações / desclassificações.

Na ausência dos presentes requisitos haverá:	Penalização	Desclassificação
Sem mochila ou equipamento similar	2h	
Sem lanterna / frontal Ultra 39 km e Curto 15 km	1h	
Sem sistema de hidratação (depósito de água ou equivalente no mínimo com 1 litro de capacidade)	1h	
Sem alimentação de reserva	1h	
Sem telemóvel operacional		X
Sem apito	1h	
Sem impermeável / corta vento		X
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h	
Sem manta térmica		X
Peitoral não visível	1h	
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária		X
Atalhar o percurso		X
Utilizar transporte não autorizado (boleia)		X
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	2h	
Ajuda externa fora dos postos de controlo		X
Perda do Chip		X
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização		X
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas		X

Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda	X
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	X
Falhar um ou mais postos de controlo	X
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização, participantes e/ou terceiros	X
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	1h
Retirar sinalização do percurso	X
Fazer-se acompanhar de animais	X
Abandonar a prova sem avisar a organização (impedido de participar em futuras edições)	X
Não estar presente após 15 minutos da hora de partida	X

8. Seguro desportivo.

8.1. – Coberturas, Capitais Seguros e Franquias, por Pessoa Segura.

O organizador subscrive um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar 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 organização informa que para realizar a participação do sinistro é necessário pagar uma franquia de 90€. Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

9.

10. Categorias e Prémios.

10.1. Definição da data, local e hora da entrega dos prémios A cerimónia de entrega de prémios para as provas:

14h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios Trail Longo 21,5 km e Trail Curto 15 Km.

17h00 – Cerimónia de entrega de prémios Trail 39 km.

10.2. Classificações e Prémios.

Haverá prémios para os 3 primeiros classificados coletivos e individuais de cada prova, por escalão/sexo.

10.3. Definição das categorias etárias/género individuais e equipas.

- Para as três provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo (CP'S) e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados (Finishers).
- Prémio de participação para todos os atletas classificados.
- Troféu para a primeira equipa masculina e feminina, na prova principal (Trail Ultra 39 km), para a prova Trail Longo 21,5 km e para o Trail Curto 15 km. Haverá, ainda, a nível individual, para todas as provas, troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina e também para cada um dos escalões.
- Tabela de escalões etários vigente para a época desportiva 2025/2026.

(para efeitos de inscrição e classificação de prova):

Escalões e distâncias máximas permitidas por escalão etário em cada prova:

Escalão	Idade	Quando	Distância Máxima
Sub 18	16 e 17 anos	no ano da prova	15 km
Sub 20	18 e 19 anos	no ano da prova	25 km
Sub 23 / Seniores	20 anos ou mais.	no ano da prova	Sem Limite
Veteranos:			
V35 (F35 ou M35)	35 a 39 anos	no dia da prova	Sem limite
V40 (F40 ou M40)	40 a 44 anos	no dia da prova	Sem limite
V45 (F45 ou M45)	45 a 49 anos	no dia da prova	Sem limite
V50 (F50 ou M50)	50 a 54 anos	no dia da prova	Sem limite
V55 (F55 ou M55)	55 a 59 anos	no dia da prova	Sem limite
V60 (F60 ou M60)	60 a 64 anos	no dia da prova	Sem limite
V65 (F65 ou M65)	65 a 69 anos	no dia da prova	Sem limite
V70 (F70 ou M70)	70 a 74 anos	no dia da prova	Sem limite

9.4. Prazo para reclamação de classificações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Presidente do Júri, acompanhada de uma caução de 50,00 € em dinheiro (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida), 15 minutos após a publicação das listas de classificações.

Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC, nome do(s) atleta(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados.

As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação até 15 minutos após a sua publicação. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, no de BI/CC ou passaporte, nome do(s) atleta(s) afetado(s), n.º do peitoral e alegados motivos.

O Júri da competição, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, um elemento da organização e por um representante da AARAM. O Júri pronunciar-se-á com a maior brevidade possível.

9.4.1. – Constituição do Júri.

O júri da competição é constituído pelo diretor de prova, um elemento da organização e por um representante da AARAM.

10. Notas e alterações.

Considerando o Trail uma modalidade de elevada exigência física e psíquica, sobretudo para as provas ULTRA e não sendo possível aquando da preparação da prova quantificar as reais condições climatéricas à data da sua realização a organização, sempre em prol da segurança dos atletas e elementos do staff, reforça-se que se reserva o direito de alterar a qualquer momento o(s) percurso(s) que apresentam as maiores dificuldades técnicas e de altitude, e por conseguinte a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. No caso de cancelamento da prova, devido a condições climatéricas adversas ou em que esteja em causa a segurança dos participantes, as inscrições não serão reembolsadas. Na falta de informação a este regulamento reporte-se ao regulamento da AARAM, https://atletismodamadeira.pt/wp-content/uploads/2025/09/Reg_Trail_Madeira_2026.pdf

10.1 Direitos de Imagem e Publicidade.

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do XII Trail de Câmara de Lobos e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

10.2 Proteção de Dados.

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para trailcamaradelobos@gmail.com.

Todos os participantes ao inscreverem-se na prova autorizam à organização para o processamento dos seus dados.

10.3 Modificações.

