



“Trail Por Terras de Fontes e Lobos” 2025

REGULAMENTO

1. Condições de participação

No Trail “Por Terras de Fontes e Lobos” serão enquadradas as seguintes provas com os respetivos escalões etários:

- Trail Curto e Trail Longo, para atletas com idade igual ou superior a 18 anos no dia do evento, contudo para menores de 18 anos (escalão juvenil 14 aos 17 anos), poderão se inscrever no Trail Curto, sendo também necessário preencher o termo de responsabilidade que se encontra na última página deste regulamento.
- Caminhada – qualquer pessoa, de qualquer idade pode participar, contudo, os menores devem estar acompanhados pelo Encarregado de Educação ou outro adulto responsável, desde que autorizada pelo respetivo encarregado de educação/pais.

O Trail com data a 30 de novembro, terá início às 09h30m, com partida e chegada ao Pavilhão do Covão do Lobo.

Percorrerão caminhos e trilhos da União de Freguesias de Fonte de Angeão e Covão do Lobo.

2. Tipo / Distância

TRAIL LONGO – cerca de 22km’s

TRAIL CURTO – cerca de 12km’s

CAMINHADA – cerca de 8km’s



3. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do portal www.lap2go.com

Para as inscrições referentes quer ao Trail quer à caminhada, serão geradas referências automáticas de Multibanco para os participantes efetuarem pagamento automático, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento.

A participação das crianças na caminhada poderá ser feita de forma gratuita, contudo não terão direito ao kit. Se o pretenderem, devem efetuar a inscrição e o respetivo pagamento.

As inscrições serão limitadas à participação de 400 participantes na Prova TRAIL e ilimitadas para a CAMINHADA.

As inscrições encerram dia 23 de novembro de 2025 ou quando for atingido o limite de participantes estipulado pela organização.

4. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva e frio.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.



4.1. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não causa interferência com outro atleta em prova.

A ajuda externa entende-se por assistência ao mesmo, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajudar no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontrarem, por isso, sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência / abastecimentos.

7. Prova

7.1. Apresentação da prova / Organização

O Trail "Por Terras de Fontes e Lobos" é organizado pela Freguesias de Fonte de Angeão, Freguesia de Covão do Lobo e pela Associação Ruralidades e Memórias e



conta com os apoios da Câmara Municipal de Vagos, dos LobitosBikeTeam e dos Escuteiros de Fonte de Angeão.

A partida do Trail Longo será às 09h30 e do Trail Curto às 09h40, ambas do Pavilhão Gimnodesportivo, situado em Covão do Lobo. A caminhada partirá do mesmo local logo a seguir às provas principais, por volta das 09h50min.

O percurso, bem como a realização das provas, poderá ser alterado se a segurança dos atletas o justificar.

Tendo esta prova um carácter competitivo, embora não oficial, a organização recorre a um sistema de identificação dos participantes, por meio de dorsal e um sistema de cronometragem com recurso a chips RFID, "serviço prestado por uma empresa especializada", por forma apurar a veracidade dos resultados.

8. Secretariado da prova / horários / locais

Sábado – 29 / 11 / 2025

Das 15h às 19h – Abertura de secretariado/Levantamento dos Kit's/dorsais na sede da Associação "Ruralidades e Memórias", na Antiga Escola Primária de Covão do Lobo, sita na Rua do Comércio, n.º 39, 3840-126 Covão do Lobo.

Domingo – 30 / 11 / 2025

Das 07h30 às 09h00 – Abertura de secretariado/Levantamento dos Kit's/dorsais no Pavilhão do Covão do Lobo

09h30min – início do TRAIL LONGO

09h40min – início do TRAIL CURTO

09h50min – início da caminhada

11h00min – Previsão de chegada de primeiro atleta do TRAIL



12h45min – Cerimónia protocolar de entrega de prémios

13h30min – Encerramento

13h45min – Almoço / Convívio

17h – Encerramento do Convívio Final

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou do comprovativo de inscrição impresso ou em formato digital, cujo acesso é feito na área pessoal do portal www.lap2go.com

Nota: os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

9. Distância

Os percursos serão aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado com fitas de cor e visíveis. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer.

Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, passagens de valas, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

Existirão membros da organização a fechar o circuito, serão indicados horários limites de passagem em cada abastecimento. Caso os atletas venham a exceder os mesmos, serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização. Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.



10. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa de cronometragem, sendo as mesmas afixadas no local da prova e no micro-site do evento e da empresa de cronometragem.

O controlo será efetuado através de chip inserido no verso do dorsal.

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada até 60 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou atualizações de informação devem ser dirigidas à organização da prova.

10.1. Postos de controlo

Existirá um controlo "0" através de chip efetuado pela organização com a parceira da empresa de cronometragem.

Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível à frente na cintura ou junto ao peito.

Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

11. Locais dos abastecimentos

Abastecimentos (sólidos e líquidos durante a prova e um abastecimento final).



Para os abastecimentos líquidos cada atleta deverá ser portador de recipiente que julgue mais adequado para a sua hidratação, uma vez que a Organização pode não disponibilizar copos e garrafas.

Informação acerca de distâncias de PA's e alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada no site do evento em espaço próprio.

12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários e respeitar as regras básicas do trânsito, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos para facilitar.

É importante ter em atenção outras pessoas/veículos que possam circular nos percursos destinados à prova.

13. Desclassificações

A organização poderá desqualificar qualquer atleta que:

- Manifeste mau estado físico.
- Não possua dorsal, não o tenha visível, que utilize o dorsal de outro atleta ou que dobre ou manipule a publicidade do dorsal.
- Não cumpra o percurso na sua totalidade.
- Não respeite as instruções da organização.
- Manifeste comportamento antidesportivo e falta de respeito para com os restantes atletas e/ou organização.
- Perda do Chip durante o percurso da prova.
- Não cumprir o percurso.



- Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo.
- Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária.
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores.
- Conduta antidesportiva.

13.1 – Tempo limite

TRAIL – O inscrito nesta prova deve concluir no tempo de máximo 3h45min.

14. Responsabilidades perante o atleta/participante

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante/atletas possa completar a sua prova desde que o mesmo respeite e aceite o presente regulamento.

15. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente e o seguro preveja o pagamento de uma franquia, esta é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h).



16. Cancelamento / adiamento da prova

Caso as condições climatéricas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal ou intempéries) ou que ponham em risco a integridade física de qualquer atleta/participante, a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas, não havendo em caso algum direito a reembolso.

17. Inscrições

Processo de inscrição (local, página web).

Assim que as inscrições estejam abertas, as mesmas poderão ser efetuadas via online no portal www.lap2go.com ou via presencial, nos edifícios correspondentes à União de Freguesias de Fonte de Angeão e Covão do Lobo.

Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento e questões relacionadas com o processo de inscrição poderá ser utilizado o email: trailfonteselobos@gmail.com

As inscrições encerram dia 23 de novembro de 2025 ou quando for atingido o limite de participantes, estipulado pela organização e não poderão ser mudadas inscrições para provas esgotadas. Após esse dia não efetuamos qualquer troca de dados nos inscritos.

17.1 Valores e períodos de inscrição

TRAIL CURTO – desde a abertura até 19 de outubro, o valor é de 12€

TRAIL LONGO – desde a abertura até 19 de outubro, o valor é de 15€



TRAIL CURTO – de 20 de outubro, até 23 de novembro, o valor é de 15€

TRAIL LONGO – de 20 de outubro, até 23 de novembro, o valor é de 18€

Caminhada – desde a abertura até 23 de novembro, o valor é de 8€

Aos participantes/atletas no Trail residentes na de Freguesias de Fonte de Angeão e Freguesia de Covão do Lobo, que se inscrevam presencialmente, nos respetivos edifícios das Juntas de Freguesia de cada localidade, o valor da inscrição será sempre de 12€ para o Trail Curto e de 15€ para o Trail Longo, em qualquer data, até dia 23 de novembro.

17.2 KIT de PARTICIPAÇÃO

TRAIL:

- 1- Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil
- 2 - Dorsal de Participante
- 3 - T-Shirt oficial do evento e saco
- 4 - Lembranças angariadas pela organização
- 5 - Abastecimentos Líquidos e Sólidos
- 6 - Prémio Finisher, mediante término da prova dentro do tempo limite
- 7 - Duche no final da prova
- 8 - Diploma de Participação
- 9 - Almoço incluído (sopa, bifana, bebida, castanhas e jeropiga)



CAMINHADA

- 1- Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil
- 2 - T-Shirt oficial do evento e saco
- 3 - Lembranças angariadas pela organização
- 4 - Abastecimentos Líquidos e Sólidos
- 5 - Duche no final da prova
- 6 - Almoço incluído (sopa, bifana, bebida, castanhas e jeropiga)

Solicita-se a todos os Participantes (Corrida e Caminhada) que utilizem a t-shirt que fará parte do kit por forma a auxiliar os voluntários e organização na distinção dos participantes de restante público bem como contribuir para a imagem do evento.

*O kit poderá ainda incluir outras ofertas que a organização venha a conseguir.

*Não aceitamos trocas de tamanhos das T-shirts de oferta.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.

18. Serviços disponibilizados

(recuperação ativa, duche)

Para quem pretender estarão disponíveis balneários para duche aos atletas/participantes, no ponto de chegada no Pavilhão do Covão do Lobo.

Também estarão disponíveis, no ponto de chegada, profissionais da área da saúde disponíveis a ajudar os atletas na recuperação ativa devido ao esforço da prova.



19. Categorias e Prémios

Os prémios de cada prova serão entregues nos horários estipulados no ponto 8.

A todos os atletas inscritos que terminarem a prova principal TRAIL receberão uma medalha de finisher, mediante o tempo limite estipulado.

20. Definição das categorias etárias/sexo individuais

20.1 Escalões

Juvenil: dos 14 aos 17 anos, exclusivo TRAIL CURTO;

Sub-23 M/F: dos 18 aos 22 anos;

Seniores M/F: dos 23 aos 34 anos;

M35/F35: dos 35 aos 39 anos;

M40/F40: dos 40 aos 44 anos;

M45/F45: dos 45 aos 49 anos;

M50/F50: dos 50 aos 54 anos;

M55/F55: dos 55 aos 59 anos;

M60/F60: mais de 60 anos;

20.2 Prémios

- 1º lugar geral (masculino e feminino): prémio e inscrição em 2026.

- 2º lugar geral (masculino e feminino): prémio e inscrição em 2026.

- 3º lugar geral (masculino e feminino): prémio e inscrição em 2026.

Juvenil: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

Sub-23 M/F: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

Seniores M/F: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

M35/F35: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

M40/F40: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

M45/F45: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

M50/F50: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

M55/F55: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;

M60/F60: prémios a definir para os 3 primeiros atletas de cada género;



Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 23 de novembro da corrente época.

Prazos para reclamar as classificações:

Os participantes podem apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de uma semana após a sua afixação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

21. 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.

Ao aceitar este regulamento o atleta aceita ceder os direitos de imagem e tem conhecimento que será objeto de tratamento de acordo com o Regulamento EU 2016/679 – RGPD – Regulamento Geral sobre Proteção de Dados.

A autorização ora concedida permite a utilização da minha imagem em qualquer suporte físico ou meio de comunicação (exceto para fins pornográficos ou difamatórios) que pode incluir, entre outros, a internet, redes sociais, média e a publicidade, promoção e marketing da Organização do Trail “Por Terras de Fontes e Lobos” e dos respetivos serviços, diretamente ou através de terceiros.



O atleta declara concordar com o facto de não ter direitos sobre o uso das imagens e/ou filmagens obtidas no âmbito da presente declaração e que todos os direitos emergentes do seu uso pertencem à Organização do TRAIL. Mais declaro ainda que a presente autorização é realizada a título gratuito e que nada tenho a receber por toda e qualquer utilização que a Organização faça das imagens e/ou filmagens e da minha imagem, seja a que título for.

Mais declaro ter conhecimento de não ter quaisquer direitos adicionais, seja a que título for, sendo a presente declaração efetuada sem qualquer limitação temporal ou geográfica, e regida pela legislação portuguesa, e garanto não estar ligado, à data da presente declaração, a nenhum contrato de exclusividade do uso da minha imagem, ou qualquer outro que obste à utilização pela Organização do Trail "Por Terras de Fontes e Lobos" das imagens e/ou filmagens nos termos previstos na presente autorização.

Pelo presente declaro igualmente ter conhecimento que a minha imagem, enquanto dado pessoal, será objeto de tratamento pela referida Organização de acordo com a lei e para os fins acima mencionados, autorizando esse mesmo tratamento.

Outras Informações

A organização compromete-se a processar os seus dados pessoais em conformidade com o Regulamento EU 2016/679 – RGPD – Regulamento Geral sobre Proteção de Dados.



O preenchimento e envio da inscrição para as provas implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas na nossa página Facebook (Trail Fontes e Lobos).

Poderão consultar a página do facebook do Trail https://www.facebook.com/cortamato.trailfonteslobos.7?epa=SEARCH_BOX e enviar e-mail para o seguinte endereço: fonteslobos@gmail.com para esclarecimentos e outras informações.

Fonte de Angeão e Covão do Lobo, setembro de 2025

A organização,



Termo de Responsabilidade para Menores de 18 anos

Eu, _____ (nome), nascido a ___/___/_____, portador do Documento de Identificação (B.I. / Cartão de Cidadão / Passaporte / Outro) nº _____, valido até ___/___/_____, residente em _____, C.P. _____ - _____ Localidade _____, na qualidade de Encarregado de Educação / Pai / Tutor do menor _____, nascido a ___ / ___ / ___ , declaro para todos os efeitos que o/a autorizo a participar no **TRAIL “POR TERRAS DE FONTES E LOBOS” 2025 no dia 30 de novembro** e que a participação é efetuada por livre vontade do participante.

Mais declaro que assumo integralmente a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação.

....., de de 2025

(Assinatura do pai/tutor legal)

Nota: É obrigatório apresentar a cópia do BI/Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e do menor no secretariado até ao início da prova, ou em alternativa a informação deve ser validada pela organização, com referência à mesma no termo de responsabilidade.