



MÂMOA

River Trail

REGULAMENTO

A full-page background image of a waterfall with white water cascading over rocks. The text is overlaid on the upper half of the image.

MÂMÔO A RIVER TRAIL

17.05.2026



1. Condições de participação:

A **6.ª Edição do Mâmoa River Trail** vai decorrer no domingo, dia 17 de maio de 2026. Esta é uma prova que percorre trilhos, caminhos e serras na zona de Milheirós de Poiares, concelho de Santa Maria da Feira a concelhos limítrofes, com partida e chegada na **Praia Fluvial da Mâmoa**.

O evento é uma prova de Trail Running, realizada por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões, estrada, e obstáculos naturais.

Este evento, conta com a realização de um **Trail Curto, Trail Kids e Caminhada**.

O Trail Curto será um evento com carácter competitivo.

O Trail Kids será um evento com carácter competitivo, promovendo a prática desportiva, para as idades ente os 6 e 12 anos, sendo organizadas as idades no dia do evento.

A caminhada será um evento sem carácter competitivo.

Inscrições podem ser feitas no site da empresa Lap2go em:

www.lap2go.com/mamoarivertrail2026

As inscrições do Trail Kids são gratuitas mas obrigatórias. Serão anunciadas na plataforma de inscrições à posterior.

1.1. Idade participação diferentes provas

O Trail Curto está aberto a maiores de idade (18 anos) e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

No Trail Kids todas as crianças devem ser acompanhadas no local pelo encarregado de educação, sob pena de não poderem participar.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da plataforma site **www.lap2go.com**.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas para participar:

- 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 física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha 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 vento.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação de dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito.

O atleta que não cumpra com o anteriormente referido será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado a atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. Regras de 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.

2. A Prova:

2.1. O Mâmoa River Trail será realizado no domingo, dia 17 de maio de 2026 em Milheirós de Poiares, Concelho de Santa Maria da Feira e será constituído por 3 eventos:

» **Trail Curto (16 km)**

» **Caminhada (9 km)**

» **Trail Kids**

**A organização reserva-se no direito de alterar as distâncias se assim o entender.*

A organização deste evento, Obra do Frei Gil conta com a colaboração da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, e tem como diretor de prova Agostinho Costa.

2.2 Programa/Horário:

SÁBADO | 16 de maio:

14h00 » 19h00 – Abertura do Secretariado para entrega dos dorsais no Pavilhão da Escola EB 2,3 Milheiros de Poiares.

DOMINGO | 17 de maio:

07h00 » 09h00 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais no Pavilhão da Escola EB 2,3 Milheiros de Poiares

09h00 – Início do Trail Kids

09h30 – Partida Trail Curto 16 km

09h35 – Partida Caminhada 9 km

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios (no caso de terem finalizado todos os atletas premiados, caso contrário será logo que finalize o último atleta premiado)

14h30 – Encerramento do evento

Nota: horários sujeitos a alterações.

2.3 Sinalização:

A cor da fita será anunciada no momento da partida. Deve percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso trazendo vantagem. Em caso de se perder deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

O percurso será realizado entre ribeiras e obstáculos naturais em contacto com a Natureza, etc. As provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Ao atravessar estradas públicas, os participantes devem ter a máxima atenção.

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

2.4 Material recomendado e obrigatório:

- **Água (recipiente para água - obrigatório)** e alimentos energéticos. Não serão fornecidos copos pela organização.
- **Dorsal (colocado à frente)**, alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais-obrigatório;
- Manta térmica, mochila camelbak, apito, corta-vento, chapéu ou gorro (aconselhável)
- Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running.

Poderá ocorrer controlo aleatório de material.

2.5 Regras de conduta desportiva:

Aos atletas participantes exige-se respeito pelo desafio, entre ajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio e deverá comunicá-lo, logo que possível à organização.

2.6 Lixo:

Cada pessoa deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente assim como, não danificar os locais onde transita.

Dorsais: O dorsal habilita à participação no evento. Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta (frente).

Apoio Técnico: A Organização colocará, durante e final da prova, ao dispor dos participantes:

- Elementos identificados para quaisquer esclarecimentos e/ou auxílio;
- Abastecimentos líquidos e sólidos.

2.7 Distância/ Altimetria:

O **Trail Curto** terá a distância aproximada de **16 km** e um **desnível positivo de 800m**.

A **caminhada (não competitiva)** terá uma distância de **9km** e um desnível positivo de **400m**.

O Trail Kids será realizado na periferia da praia fluvial da Mâmoa.

2.8 Classificação e prémios a atribuir:

Os prémios serão distribuídos pelos três (3) primeiros atletas masculinos e femininos terminar a prova. Também haverá troféus para os três (3) primeiros classificados de cada escalão definido, quer no género masculino quer no género feminino.

Escalões:

» Geral Masculino e Feminino » Masc./Fem. 40

» Masc./Fem. Sub23; » Masc./Fem. 50

» Masc./Fem. Seniores » Masc./Fem. 60

» Geral Equipas: Contabilizam os 3 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do género.

No Trail Kids serão atribuídos troféus aos 3 primeiros da Geral Masc./Fem. A composição dos escalões é a seguinte:

» Benjamins (até aos 9 anos) Masc./Fem.

» Infantis (10 e 11 anos) Masc./Fem.

» Iniciados (12 e 13 anos) Masc./Fem.

2.9 Tempo Limite:

O tempo limite para o Trail Curto é de 3h30 min.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos “vassouras”, dado que nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.10 Metodologia de controlo de tempos:

O controlo de tempos será feito pela empresa, com recurso a chip.

2.11 Postos de controlo

Haverá postos de controlo nos diversos percursos.

2.12 Locais de abastecimento

Caminhada 9km – Terá 1 abastecimento sólido e líquido no decorrer do percurso e abastecimento final – locais a definir.

Trail Curto – Terá 1 abastecimento sólido e líquido no decorrer do percurso e abastecimento final – locais a definir.

NOTA: Cada a atleta deverá providenciar o seu copo, uma vez que a organização não fornecerá copos para que o atleta disponha dos líquidos disponíveis nos abastecimentos.

2.13 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova será em estrada aberta, ou seja, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, contudo a organização fará por colocar avisos/sinalética e, sempre que possível, voluntários nesses pontos.

2.14 Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- A: não leve o material obrigatório (desclassificado)
- B: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- C: desrespeite ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- D: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10m)
- E: alteração do dorsal (desqualificação)
- D: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- G: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- H: não passe nos postos de controle (desclassificado)

3. Seguro Desportivo:

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

4. Inscrições:

4.1 Processo inscrição:

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições **lap2go.com**.

Qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: suporte@lap2go.com ou +351 308 801 674 (custo chamada local).

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto inscrito na prova.

4.2 Valores:

	TRAIL CURTO 16K	TRAIL KIDS	CAMI NHADA 9K
1ª FASE até 19/04/2026	12,00 €	GRATUITA*	7,50 €
2ª FASE 20/04/26 » 03/05/26	14,00 €	GRATUITA*	7,50 €
3ª FASE 04/05/26 » 13/05/26	16,00 €	GRATUITA*	7,50 €

As inscrições para o TRAIL KIDS são gratuitas, mas obrigatórias, confirmadas até ao dia 22 de junho de 2025.

4.3 Pacote da inscrição

Trail Curto : Dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, T-shirt.

Caminhada: Seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, T-shirt

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

4.4 Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até ao fecho das inscrições.

Outros motivos poderão ser válidos após análise casuística, e decisão da comissão organizadora.

Ressalva-se ainda o facto da organização não se responsabilizar pela devolução de qualquer valor em caso de cancelamento ou reagendamento por motivos de força maior (catástrofes, incêndios, saúde publica e/ou outros aqui não referidos) alheios à vontade da própria organização.

5. Informações:

5.1 Serviços disponibilizados:

Banhos após a prova nos balneários do pavilhão da escola EB23 Milheirós de Poiares.

5.2 Definição data, local e hora de entrega de prémios:

A entrega dos prémios será efetuada no dia da prova, logo que chegue o último atleta premiado.

A falta de comparência no levantamento do prémio implicará a sua perda.

5.2 Prazos para reclamação de classificações:

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para suporte@lap2go.com.

5.3 Direitos de imagem

A inscrição na prova implica a aceitação do presente regulamento e 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.

Na semana anterior ao evento será divulgado na página oficial do evento as medidas a tomar relativamente a este ponto.

5.3 Casos Omissos:

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

Organização: Obra Frei Gil em parceria com a Câmara Municipal.



TRILHOS DE SEMPRE...