

POÇO NEGRO TRAIL

REGULAMENTO



POÇO NEGRO TRAIL



INTRODUÇÃO

A Freguesia de Rio Mau, situada no sopé da Serra da Boneca e com os pés banhados pelo Rio Douro, apresenta ótimas condições para a prática de desportos na natureza. O Rio Mau, afluente do Douro, cujo nome oferece à freguesia, tem em toda a sua extensão excelentes zonas para desfrutar daquilo que a natureza nos dá de melhor.

Tal como nas edições anteriores, a IX edição do Poço Negro Trail terá também uma forte componente solidária. Como tal, o valor angariado pelas inscrições reverterá para a Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau, IPSS local que tem como valências: ATL, centro de dia e apoio domiciliário a idosos e necessitados. Numa outra vertente, a problemática ambiental será sempre uma preocupação, pelo que não será descurada a efetiva consciencialização para a importância da redução da pegada ecológica.

Condições de participação

Idade participação nas diferentes provas

- As provas competitivas do evento Poço Negro Trail são destinadas a atletas com idade maior ou igual a 18 anos para o Trail Longo;
- O trail curto destina-se a atletas com idade maior ou igual a 16 anos;(com termo de responsabilidade do encarregado de educação para os menores de 18 anos).
- O Mini-Trail e a Caminhada destinam-se a atletas com idade maior ou igual a 12 anos desde que acompanhados por um atleta maior de idade.

Inscrição regularizada

- Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em trilhos e do desnível das mesmas e ainda estar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que surgem neste tipo de prova, nomeadamente: conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

Definição possibilidade de ajuda externa

- O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como da sua capacidade de resolução de problemas perante situações inesperadas.

POÇO NEGRO TRAIL



Colocação dorsal e chip

- O dorsal é pessoal e intransmissível e deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

Regras de conduta desportiva

- O comportamento inadequado, tal como o recurso à linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação

POÇO NEGRO TRAIL



A PROVA

Apresentação das provas / Organização

O Poço Negro Trail é um evento da responsabilidade organizativa da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau, que organizará esta IX edição no dia 5 de Julho de 2026, dividida nos eventos:

- Trail Longo (31 Km)
- Trail Curto (15km)
- Mini-trail e Caminhada (8km)

A organização reserva o direito de alterar as distâncias, se assim o entender.

Comunicação e contacto com a Organização

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:

- Email da organização: poconegrotrail@gmail.com
- Email para inscrições: inscricoes.poconegro@gmail.com
- Facebook: facebook.com/poconegrotrail2025
- Instagram: instagram.com/poconegrotrail

POÇO NEGRO TRAIL



Programa/Horário

Dia 4 de julho (Sábado):

14:00 – 21:30 – Abertura do secretariado e entrega de dorsais e kits de participante (Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau) - Sita na Av^a. da Marginal nº. 1043 - Rio Mau

Dia 5 de julho (Domingo):

06h45 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante (Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau) sita na Av^a. da Marginal nº.1043 – Rio Mau

07h45 – Abertura Controlo zero

08h15 – Partida Trail longo

08h45 – Partida Trail curto.

09h30 – Início Mini Trail

09h30 – Início caminhada

10h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail curto

13h00 – Cerimónia de entrega de prémios (ou quando se justificar)

14h30 – Encerramento do IX Poço Negro Trail

*Horários sujeitos a alterações

Distância / Altimetria / Dificuldade

O IXI Poço Negro Trail terá as seguintes distâncias:

- Trail Longo com 31 km e um desnível positivo de ± 1500 m, tendo a classificação de Trail difícil TL/MD.
- Trail curto com 15 km e um desnível positivo de ± 600 m, tendo a classificação de Trail curto difícil TC/MD.
- A caminhada e o Mini Trail terão a distância de 8km e um desnível positivo de ± 250 m.

Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

✓ (ver página oficial da prova/email enviado aos inscritos)

POÇO NEGRO TRAIL



Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 6 horas. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão desclassificados e deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Tempos de passagem limites:

- Trail longo: 3º abastecimento 2 horas; 5º abastecimento 4 horas
- Trail curto: 3º abastecimento 2 horas
- Mini Trail e Caminhada: 1º abastecimento 2 horas

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.

POÇO NEGRO TRAIL



Metodologia de controle de tempos

O controle de tempos será feito pela empresa Lap2Go com recurso a chip.

Postos de controlo

O controle de passagem será feito pelos elementos da organização em locais não revelados.

Locais de abastecimento

Os locais de abastecimento previstos são os seguintes:

LONGO (31KMS)		1500 metros desnível		
Abastecimentos	Localização	kms	Tipo abastecimento	Apoio externo
1	Zona estivada	4,6	Líquido/Sólido	Sim
2	Postes alta tensão	8,4	Líquido	Não
3	Louseira	11,3	Líquido/Sólido	Sim
4	São Pedro	17,5	Líquido	Sim
5	Parque Eólico	24,7	Líquido/Sólido	Não
6	Parque Eólico	28,3	Líquido	Não
CURTO (15KMS)		600 metros desnível		
Abastecimentos	Localização	kms	Tipo abastecimento	Apoio externo
1	Zona estivada	4,6	Líquido/Sólido	Sim
2	Postes alta tensão	8,4	Líquido	Não
3	Louseira	11,3	Líquido/Sólido	Sim
CAMINHADA/MINI TRAIL (8KMS)		250 metros desnível		
Abastecimentos	Localização	kms	Tipo abastecimento	Apoio externo
1	Zona estivada	5,3	Líquido/Sólido	Sim

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem copos, pelo que cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado para a sua hidratação.

Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento, condições climáticas e regras da DGS em vigor na data.

POÇO NEGRO TRAIL



Material obrigatório/ verificações de material

Dorsal visível, telemóvel operacional, depósito de água, manta térmica e apito.

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário:

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão de ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, contudo a organização terá voluntários a auxiliarem nesses pontos.

Penalizações / desclassificações

O atleta é penalizado:

- 15 min por falta de um dos itens do material obrigatório nos postos de controlo

O atleta é desclassificado

- Caso chegue ao posto de controlo intermédio depois do horário estabelecido pela organização;
- Caso chegue ao controlo da meta depois do horário de fecho da mesma;
- Caso não cumpra o percurso estabelecido;
- Caso não siga as indicações dos elementos da organização;
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva ou poluidora;
- Caso não cumpra o presente regulamento.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas que apresentem má conduta durante o evento.

Responsabilidades perante o atleta/participante

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento.

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar à organização sobre acidentes que aconteçam durante o evento.

POÇO NEGRO TRAIL



Seguro desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O participante poderá ainda contactar o 112, sendo que neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem..

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

Os atletas poderão solicitar as condições da apólice no dia anterior à realização do evento.

INSCRIÇÕES

Processo inscrição

As inscrições serão efetuadas online no site www.lap2go.com. Lá terá toda a informação referente à prova. Após ser feita a inscrição os atletas recebem uma referência Multibanco para regularizar o pagamento no prazo máximo de 72h, findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição

As inscrições abrem no dia 01 de Março de 2026

1ª. Fase: 1 de Março até 24 de maio;

- 15 euros – Trail Longo
- 13 euros – Trail curto
- 11 euros - Mini-Trail
- 10 euros - Caminhada

2ª. Fase: 25 de Maio até 21 de Junho;

- 18 euros – Trail Longo
- 16 euros – Trail curto
- 14 euros -Mini-Trail
- 12 euros - Caminhada

O valor de inscrição do Trail Longo, Curto e Mini-Trail inclui: T-Shirt Técnica, dorsal, seguro de acidentes pessoais, prémio finisher, medalha finisher, abastecimentos, banhos, bombeiros e

POÇO NEGRO TRAIL



apoio médico durante o evento;

O valor de inscrição da Caminhada inclui: T-Shirt Técnica, seguro de acidentes pessoais, medalha finisher, abastecimentos, bombeiros e apoio médico durante o evento.

Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, em qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

Secretariado da prova/horários e local

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 4 de Julho 2025, das 14.00h às 21.30h
- Dia 5 de Julho 2025, das 06.45h às 09.30h

O secretariado funcionará na Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (Sita na Avª. da Marginal nº. 1043 – Rio Mau)

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros, desde que se façam acompanhar da fotocópia do cartão de cidadão do atleta em causa.

Serviços disponibilizados

Abastecimento final para as provas de Trail Longo, Trail curto, Mini Trail e Caminhada.

Transporte para o local dos banhos, sito nas instalações do Rio Mau Futebol Clube

POÇO NEGRO TRAIL



CATEGORIAS E PRÉMIOS

Definição data, local e hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à meta pelas 13h ou quando a organização achar oportuno.

Classificações

Caso a prova seja incluída nos circuitos ATRP as classificações serão conforme preconizadas pelo Regulamento da Federação de Atletismo de Portugal.

Masculinos	Femininos
M Juvenil - 16 a 17 anos (até 15Km)	F Juvenil - 16 a 17 anos (até 15Km)
M Júnior - 18 a 19 anos (até 25Km)	F Júnior - 18 a 19 anos (até 25Km)
M Sub23 - 20 a 22 anos	F Sub23 - 20 a 22 anos
M Seniores - 23 a 34 anos	F Seniores - 23 a 34 anos
M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 a 39 anos
M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
M50 - 50 a 54 anos	F50 - 50 a 54 anos
M55 - 55 a 59 anos	F55 - 55 a 59 anos
M60 - 60 a 64 anos	F60 - 60 a 64 anos
M65 - 65 a 69 anos	F65 - 65 a 69 anos
M70 - mais de 70 anos	F70 - mais de 70 anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

Exemplo: Um associado que faz 40 anos entre 1 de outubro e 30 de setembro será classificado no escalão veterano (M/F) 40 durante toda a época.

POÇO NEGRO TRAIL



Prémios

Serão premiados os 3 primeiros classificados masculinos e femininos do Trail Longo e Trail curto.
Serão ainda premiados os 3 primeiros classificados dos seguintes escalões:

Trail Longo – 31KM

- Geral masculino e feminino
- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.
- M/F Sub23 - 20 a 22 anos
- M/F Sénior - 23 a 34 anos
- M/F 35 - 35 a 39 anos
- M/F 40 - 40 a 44 anos
- M/F 45 - 45 a 49 anos
- M/F 50- 50 a 54 anos
- M/F 55 - 55 a 59 anos
- M/F 60 – 60 a 64 anos
- M/F 65 - 65 a 69 anos
- M/F 70 – mais de 70 anos

Equipas (Serão contabilizadas as 3 melhores classificações de cada equipa)

Trail Curto – 15 KM

- Geral masculino e feminino
- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres
- M/F Juvenil – 16 a 17 anos
- M/F Júnior - 18 a 19 anos
- M/F Sub23 - 20 a 22 anos
- M/F Sénior - 23 a 34 anos
- M/F 35 - 35 a 39 anos
- M/F 40 - 40 a 44 anos
- M/F 45 - 45 a 49 anos
- M/F 50- 50 a 54 anos
- M/F 55 - 55 a 59 anos
- M/F 60 – 60 a 64 anos
- M/F 65 - 65 a 69 anos
- M/F 70 – mais de 70 anos

POÇO NEGRO TRAIL



Mini-Trail – 8KM

- Geral masculino e feminino
- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.
- M/F Iniciados - 12 a 15 anos
- M/F Juvenil – 16 a 17 anos
- M/F Júnior - 18 a 19 anos
- M/F Sub23 - 20 a 22 anos
- M/F Sénior - 23 a 34 anos
- M/F 35 - 35 a 39 anos
- M/F 40 - 40 a 44 anos
- M/F 45 - 45 a 49 anos
- M/F 50- 50 a 54 anos
- M/F 55 - 55 a 59 anos
- M/F 60 – 60 a 64 anos
- M/F 65 - 65 a 69 anos
- M/F 70 – mais de 70 anos

Haverá também classificação por equipas.

Informações e Disposições Finais

Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento traduz obrigatoriamente que o participante autoriza à organização 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 (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, 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 ou em espécies.

Todos os atletas e público estão autorizados a captar imagens e vídeos do evento.

No equipamento individual, todos os atletas poderão usar publicidade, desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva.

Marcação e controlos.

O percurso estará marcado com fitas laranjas e bandeiras com o símbolo do poço negro, sendo obrigatório a passagem pelos postos de controlo estabelecidos em locais secretos.

Responsabilidade ambiental.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, proveniente de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até a linha da meta.

Proteção de dados.

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efectuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações.

POÇO NEGRO TRAIL



Apoio e emergência

Haverá equipes de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem, conforme plano de segurança e Emergência e meios envolvidos.

Casos omissos

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

Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos das estradas. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como a suspensão da prova se as condições assim o obrigarem. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Parecer da DGS

O evento poderá ter de ser realizado mediante autorização da DGS e proteção civil, pelo que qualquer situação contemplada poderá ser revista e ajustada.

Previsões IPMA

O evento poderá ser alterado ou adiado mediante previsões do Ipma e protecção civil, pelo que qualquer situação contemplada poderá ser revista e ajustada em função deste fator.

Diretor de Prova

A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para o público e participantes) é da organização, na pessoa do Diretor da prova por este indicado.

Informações (publicadas no site ou Facebook do evento)

Como chegar

Onde ficar

Locais a visitar

POÇO NEGRO TRAIL



Aceitação do regulamento

Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição no IX Poço Negro Trail, aceitam o presente regulamento. Este regulamento, pode ainda ser alterado, caso seja necessário. Este regulamento foi feito tendo por base o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.