
Organização:
CLUBE DE ATLETISMO DE FERREIRA DO ZÊZERE
CAFZ
23 - 06 - 2001
TRAIL DO ZÊZERE®
11ª edição
Trail 33K
Pequeno Trail 22K
13K Mini Trail Caminhada
Cãominhada | KIDS
João Delgado
PROVA CERTIFICADA
FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO
ITRA NATIONAL LEAGUE
UTMB® INDEX
14 e 15
NOV | 2026
FERREIRA DO ZÊZERE

REGULAMENTO

Evento: Trail do Zêzere©
Localização: Ferreira do Zêzere
Data: 14 e 15 de novembro de 2026

Este é o **regulamento oficial** para a prova denominada "**11º Trail do Zêzere**".

PROVA CERTIFICADA

Email: traildozezere@gmail.com
Organização:
Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere

TRAIL
33 Kms - 1518m D+

iTRA 1 — QUALIFIER 20K M

PEQUENO TRAIL
22 Kms - 895m D+

iTRA 1 — QUALIFIER 20K M

MINI TRAIL
13 Kms - 392m D+

iTRA 0

CAMINHADA
13 Kms - 392m D+

ZÊZERE VERTICAL
1 Km - 300m D+

CÃOMINHADA
petMaxi
5 Km - 158m D+

TRAILINHO
DentalREI
Várias distâncias



NOTA: Todas as imagens constantes neste documento foram recolhidas em locais onde passam os percursos do Trail do Zêzere e/ou durante as várias edições do evento

ÍNDICE

1. Introdução 6
2. Condições de Participação e Regras Gerais 7
3. Inscrições 9
    3.1. Prazos e Taxas de Inscrição 9
    3.2. O Valor da Inscrição inclui Direito a… 10
    3.3. ITRA Performance Index (Atletas Elite) 11
    3.4. Inscrição na Cãominhada 11
    3.5. Alteração de Inscrição 12
    3.6. Condições para a Devolução do Valor de Inscrição 13
4. Número Limite de Participantes 14
5. Cronometragem 14
6. Escalões Etários 15
7. Classificações e Prémios 16
    7.1. Entrega de Prémios 16
8. Circuitos Nacionais de Trail 17
9. Certificação e Pontuação ITRA 17
10. Material Obrigatório e Recomendado 18
    10.1. Verificação de Material 19
11. Numeração 19
12. Postos de Controlo 19



ÍNDICE

13. Assistência 20

14. Abandono Voluntário 20

15. Secretariado 20

16. Tempos Limite 20

17. Barreiras Horárias 21

17.1. Barreiras Horárias – “Trail do Zêzere – K33” 21

18. Abastecimentos 22

18.1. Locais dos Abastecimentos – “Trail do Zêzere – K33” 23

18.2. Locais dos Abastecimentos – “Pequeno Trail do Zêzere – K22” 23

18.3. Locais dos Abastecimentos – “Mini Trail do Zêzere – K13” 23

18.4. Locais dos Abastecimentos – “Caminhada do Zêzere – K13” 23

19.1. Informação Específica do Percurso: “Trail do Zêzere – K33” 24

19.2. Informação Específica do Percurso: “Pequeno Trail do Zêzere – K22” 25

19.3. Informação Específica do Percurso: “Mini Trail do Zêzere – K13” 26

19.4. Informação Específica do Percurso: “Caminhada do Zêzere – K13” 27

20. Riscos 28

21. Responsabilidade do Atleta / Participante 28

22. Respeito pela Natureza 28

23. Conduta 29



ÍNDICE

24. Seguro 29
25. Caminhada 30
26. Trailinho do Zêzere 30
27. Cãominhada do Zêzere 31
28. Penalizações / Desclassificações 32
29. Poderes de Penalização / Desclassificação 33
30. Desistências 33
31. Direitos de Imagem e Publicidade 34
32. Proteção de Dados 34
33. Comunicação 35
34. Comunicação / Contacto com a Organização 35
35. Diversos 35
36. Protestos 35
37. Alteração / Cancelamento do Evento 36
38. Responsabilidade e Interpretação do Regulamento 36
39. Decisões Soberanas 36
40. Circuitos de Trail da Associação de Atletismo de Santarém 37
41. Desafio “Zêzere Vertical” 37
42. Programa Horário do Evento 38



1. INTRODUÇÃO

O evento Trail do Zêzere teve a sua 1ª edição no ano de 2013, após uma "primeira semente" ter sido colocada em Ferreira do Zêzere, 1 ano antes.
Em setembro de 2012, a Junta de Freguesia de Ferreira do Zêzere, em colaboração com alguns entusiastas do Trail Running da nossa terra, realizaram os "Trilhos de São Miguel".
Esse evento foi denominado de "treino convívio" mas teve tudo aquilo que uma verdadeira competição tem, à exceção de classificações. Percurso devidamente limpo e bem marcado, abastecimentos de grande qualidade, e com inscrições grátis.
Verdadeiramente, foi nessa altura que nasceu em nós a vontade de organizar um evento que trouxesse centenas de praticantes desta modalidade à nossa terra. Um ano mais tarde, ***a 17 de novembro de 2013, realizou-se o 1º Trail do Zêzere****.*

O **"11º Trail do Zêzere"** será realizado nos dias **14 e 15 novembro de 2026** (sábado e domingo), em Ferreira do Zêzere, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por 3 (três) provas de carácter competitivo, uma Caminhada, provas para os mais jovens (Kids) e uma Cãominhada:

- **Cãominhada do Zêzere: 5 Kms**, com 158m D+ (partida às 14h30, de **14/Nov.**)
- **Trailinho do Zêzere (Kids): Várias distâncias** (partida às 16h00, de **14/Nov.**)
- **Trail do Zêzere: 33 Kms**, com 1518m D+ (partida às 8h30, de **15/Nov.**)
- **Pequeno Trail do Zêzere: 22 Kms**, com 895m D+ (partida às 8h45, de **15/Nov.**)
- **Mini Trail do Zêzere: 13 Kms**, com 392m D+ (partida às 9h15, de **15/Nov.**)
- **Caminhada do Zêzere: 13 Kms**, com 392m D+ (partida às 9h30, de **15/Nov.**)



É uma Organização do Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere, com o apoio do Município de Ferreira do Zêzere e de várias outras entidades.

As provas de carácter competitivo percorrem caminhos e trilhos das Serras junto ao Rio Zêzere e não só (nas Freguesias de Ferreira do Zêzere e de Águas Belas), com **início junto à Câmara Municipal** e **final no Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere**.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem. Existirá controlo nas partidas das provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.



2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO e REGRAS GERAIS

O ato de inscrição implica a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

1. Para participar é indispensável o seguinte:

- Ter pelo menos 12 anos de idade, para participar na Caminhada – K13;
- Ter pelo menos 16 anos de idade, para participar no Mini Trail do Zêzere – K13;
- Ter pelo menos 18 anos de idade, para participar no Pequeno Trail do Zêzere – K22;
- Ter pelo menos 20 anos de idade, para participar nas restantes distâncias do evento;

2. Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas;

3. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

4. Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

- conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, frio, etc.);
- saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;
-estar consciente que o trabalho da Organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

5. Cada participante é responsável por todos os dados inseridos na plataforma de inscrições assumindo que os mesmos são verdadeiros. A declaração de dados falsos implicará a desqualificação automática do participante;

6. Onde não existir corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



3. INSCRIÇÕES

1. As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 7 de novembro de 2026) e através de formulário específico, disponível no sítio de Internet: https://lap2go.com/pt/event/trail-zezere-2026

2. A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

3. Não serão aceites inscrições de atletas que a organização tome conhecimento que se encontrem punidos pelas respetivas federações, na sequência de controlos anti-doping positivos ou por outros motivos.

3.1. PRAZOS e TAXAS DE INSCRIÇÃO

	Com direito à t-shirt do evento		
	De 25 de agosto a 20 de setembro	De 21 de setembro a 25 de outubro	De 26 de outubro a 7 de novembro
Trail – K33	30.00€	35.00€	35.00€
Pequeno Trail – K22	20.00€	25.00€	25.00€
Mini Trail – K13	15.00€	20.00€	20.00€
Caminhada – K13	13.00€	15.00€	15.00€
Cãominhada – K5	Grátis	Grátis	Grátis (até 12/nov.)
Trailinho do Zêzere	Grátis	Grátis	Grátis (até 12/nov.)



3.2. O VALOR DA INSCRIÇÃO INCLUI DIREITO A:

1. Todo o licenciamento legal para a realização do evento;
2. Dorsal e brindes constantes no Kit de Participante;
3. Seguro de acidentes pessoais e de Responsabilidade Civil;
4. Abastecimentos sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados;
5. T-shirt técnica alusiva ao evento (para todos)
6. Direito a participar no Desafio "Zêzere Vertical"
7. Acompanhamento das autoridades rodoviárias nos pontos de maior perigo;
8. Acompanhamento de elementos de segurança ao longo do percurso;
9. Assistência médica e/ou de enfermagem na meta e postos assinalados;
10. Cronometragem do evento;
11. Prémio Finisher;
12. Duche após a participação no evento;
13. Massagem após a participação (apenas para os participantes nas provas de Trail, dando-se prioridade aos atletas que fizerem as distâncias mais longas);
14. Prémios para os lugares de pódio;
15. Diploma de participação aos participantes nas provas de Trail (digital, a ser descarregado online posteriormente);
16. Reportagem fotográfica durante o evento;
17. Transporte para junto da Meta, no caso de o participante abandonar a prova ou ser impedido pela Organização de continuar.



3.3. ITRA PERFORMANCE INDEX (Atletas Elite)

Os atletas com elevado ITRA Performance Index poderão requerer a redução do valor da sua inscrição no evento, enviando um email à organização (traildozezere@gmail.com) a solicitar o desconto a que têm direito:

	Femininos		Masculinos	
Performance Index	≥ 630	≥ 680	≥ 800	≥ 850
Desconto	50%	100%	50%	100%

3.4. INSCRIÇÃO NA "CÃOMINHADA"

A inscrição na "Cãominhada do Zêzere" é grátis, mas deverá ser formalizada através do preenchimento do formulário online, disponível no seguinte link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVhLfYDXyZBVel8tyfixpBRoCNi725wT1yM457dwDmoKwlUg/viewform



NOTA:

Consultar condições de participação no ponto 27 deste regulamento.



3.5. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

1. Na impossibilidade de poderem comparecer ao evento, as pessoas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro participante (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 3,00 € (três euros).

2. Os pedidos de alteração deverão ser feitos até 31 de Outubro. Se forem feitos depois dessa data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 5,00€ (cinco euros).

3. Este tipo de alterações só será aceite até ao dia 8 de Novembro.

4. Devem os mesmos ser enviados para o email: traildozezere@gmail.com, pelo atleta com inscrição regularizada (ou dando-lhe conhecimento), indicando o nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e **todos os dados do participante que o vai substituir** (nome, género, data de nascimento, nº de identificação civil, email, nº de telemóvel, contacto em caso de emergência, clube ou Individual, n.º de associado ATRP, país e distrito de residência e tamanho de t-shirt).

5. Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (p. e., um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 22Kms e que depois opte por participar na distância de 33Kms), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior.

6. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente.

7. Ao receber este tipo de pedidos a Organização enviará o NIB para o qual deverá ser feita a transferência bancária, para o pagamento do valor que lhe for indicado. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

NOTA: ***a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o consentimento da Organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.***



3.6. CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

1. O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver **comprovadamente** um impedimento para fazer a sua prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a sua inscrição no evento.

2. O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico para: traildozezere@gmail.com

3. A esse pedido **terá de ser anexado o relatório médico**.

4. Não serão aceites cancelamentos por telefone.

5. Os montantes a reembolsar aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas variam de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:	
até 30-09-2026	50% da taxa será devolvida
de 01-10-2026 a 25-10-2026	25% da taxa será devolvida
a partir de 26-10-2026	não haverá direito a reembolso

6. A organização não procederá ao "congelamento" de inscrições (transferir inscrições para o ano seguinte).

7. Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.



4. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

1. Devido a razões de logística, **o 11º Trail do Zêzere é limitado a 1500 participantes**, no total das 3 provas de Trail e da Caminhada. Este limite poderá ser ajustado para superior ou inferior, consoante a capacidade logística que seja entendida pela organização.

2. A entidade organizadora reserva 50 lugares para satisfazer os seus compromissos.

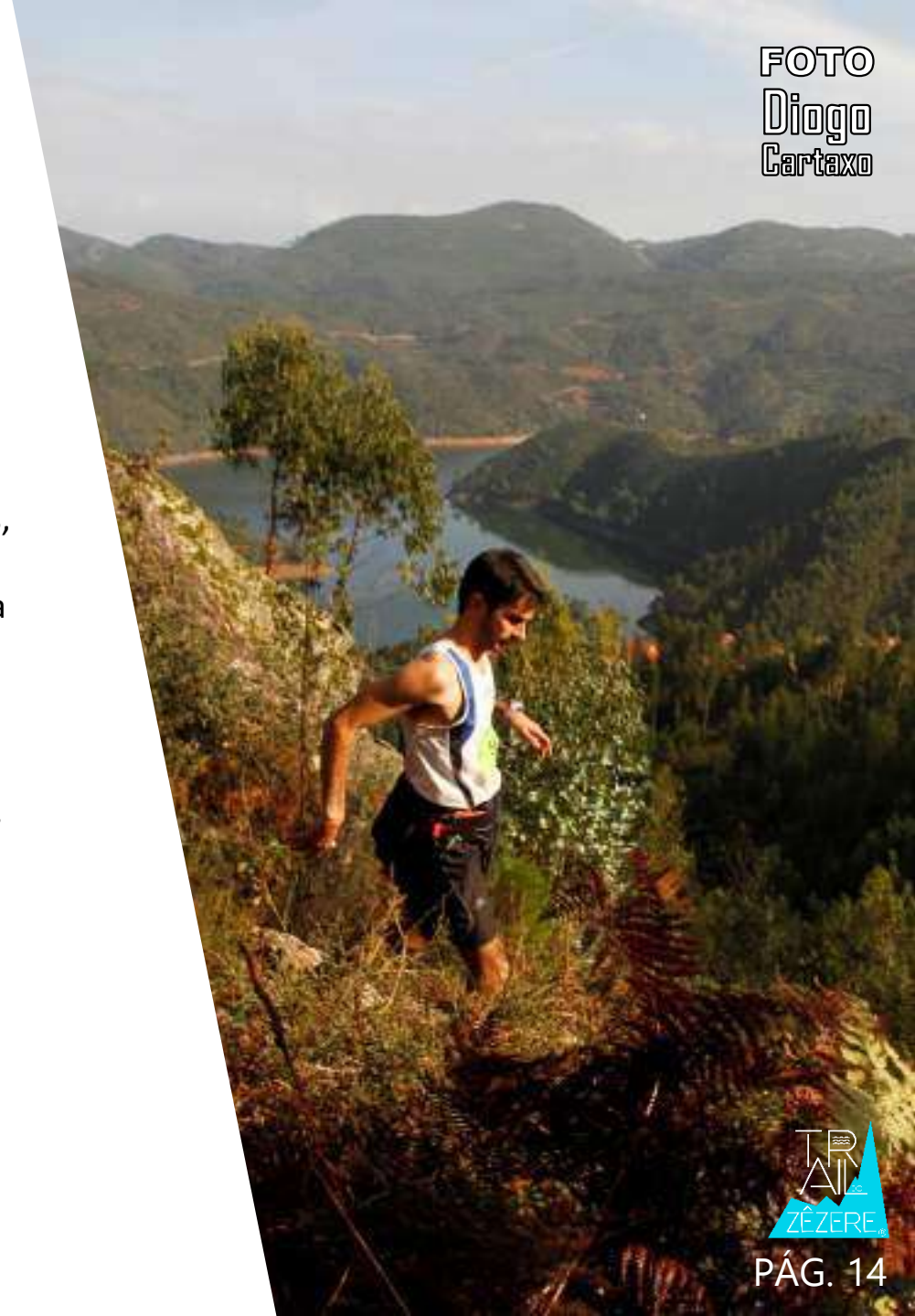
3. A entidade organizadora reserva-se ao direito de aumentar ou reduzir o número de vagas, por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento do evento. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no site oficial e/ou na página do Trail do Zêzere no Facebook.

4. A entidade organizadora reserva-se ao direito de excluir do evento, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do mesmo. Caso isso ocorra, a pessoa inscrita não será reembolsada.

5. CRONOMETRAGEM

1. A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

2. Nas provas competitivas, existirão vários pontos de controlo (ao longo do percurso) que registarão a passagem dos atletas e o respetivo tempo na passagem pelos mesmos.



6. ESCALÕES ETÁRIOS

1. Nas provas de Trail, para efeitos de Escalão, considera-se o disposto no Regulamento da ARTP (Associação de Trail Running de Portugal).

2. Para efeitos de classificação no escalão será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da **época competitiva da data da realização do evento**. Ou seja, a idade que o participante terá a 30 de setembro de 2027.

Exemplo: Um atleta que faça os 40 anos no dia 30 de setembro de 2027, será classificado no escalão de Veteranos M40 (apesar de ainda ter 39 anos à data do evento).

FEMININOS:	MASCULINOS:
Juvenis (16 e 17 anos) (apenas no K13)	Juvenis (16 e 17 anos) (apenas no K13)
Juniores (18 e 19 anos) (K13 e K22)	Juniores (18 e 19 anos) (K13 e K22)
Sub-23 (20 a 22 anos)	Sub-23 (20 a 22 anos)
Seniores (23 a 34 anos)	Seniores (23 a 34 anos)
Veteranos F35 (35 a 39 anos)	Veteranos M35 (35 a 39 anos)
Veteranos F40 (40 a 44 anos)	Veteranos M40 (40 a 44 anos)
Veteranos F45 (45 a 49 anos)	Veteranos M45 (45 a 49 anos)
Veteranos F50 (50 a 54 anos)	Veteranos M50 (50 a 54 anos)
Veteranos F55 (55 a 59 anos)	Veteranos M55 (55 a 59 anos)
Veteranos F60 (60 anos ou +)	Veteranos M60 (60 anos ou +)



7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

1. Haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas, em todas as distância do evento.

2. Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

3. Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

4. Todos os participantes que terminem as suas provas terão direito a um prémio Finisher.

7.1. ENTREGA DE PRÉMIOS

1. A entrega de prémios será após a realização de cada prova e assim que os pódios estiverem completos. (Ver programa horário)

2. Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio.

3. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

4. Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 30 de Novembro de 2026, perderão o direito ao mesmo.



8. CIRCUITOS NACIONAIS DE TRAIL

Os percursos do evento Trail do Zêzere são certificados pela FPA (Federação Portuguesa de Atletismo), contando para os seguintes Circuitos Nacionais:

TRAIL DO ZÊZERE K33	PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE – K22	MINI TRAIL DO ZÊZERE – K13
Prova a contar para o Circuito Nacional de Trail	Prova a contar para o Circuito Nacional de Trail Sprint	Prova a contar para o Circuito Nacional de Trail Jovem

9. CERTIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO ITRA

Os percursos de todas as corridas do Trail do Zêzere são certificados pela ITRA (International Trail Running Association), sendo atribuída a todos os participantes que terminem as suas provas a seguinte pontuação:

TRAIL DO ZÊZERE K33	PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE – K22	MINI TRAIL DO ZÊZERE – K13
iTRA 1	iTRA 1	iTRA 0
QUALIFIER 20K M	QUALIFIER 20K M	



10. MATERIAL OBRIGATÓRIO e RECOMENDADO

	TRAIL – K33	PEQUENO TRAIL – K22	MINI TRAIL – K13	CAMINHADA – K13
Telemóvel operacional, com bateria e saldo suficientes	X	X	X	X
Peitoral (número de participante) fornecido pela organização	X	X	X	X
Alfinetes para fixação de peitorais ou porta dorsal	X	X	X	X
Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar)	X	X	X	X
Manta de sobrevivência	X	X	X	R
1 Apito	X	X	X	R
Reservatório de água com capacidade mínima de 1 Litro (provas de 50 e 35Kms) e 0,5L (prova de 25Kms)	X	X	R	R
Reserva de alimentos	R	R	R	-
1 Lanterna ou Luz Frontal com pilhas de reserva	R	-	-	-
Casaco de manga comprida (Impermeável ou Corta-Vento)	R	-	-	-
Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm)	R	R	R	-
Bastões (*)	-	-	-	-
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila	R	R	R	R
Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)	R	R	R	R
Cópia ou original de documento de identificação	R	R	R	R

Legenda:

X – Material Obrigatório **R** – Material Recomendado

(*) – Os participantes que optarem por levar bastões terão de os transportar durante a totalidade da prova. Está interdita a cedência e/ou recebimento de bastões após o tiro de partida.



10.1. VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

1. Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório.

2. A verificação da falta de material obrigatório em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta, implica a **DESCLASSIFICAÇÃO** do participante.

3. Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

11. NUMERAÇÃO

1. O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito.

2. O número de participante deverá ser mantido visível durante todo o percurso.

3. A perda do número poderá resultar na desclassificação do participante.

12. POSTOS DE CONTROLO

1. A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-la ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

2. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (eletrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas.

3. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo.

4. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.



13. ASSISTÊNCIA

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente nos postos previamente anunciados para esse efeito. À exceção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Qualquer material que seja cedido ou devolvido durante a prova a um atleta, por um elemento não concorrente, fará com que esse atleta seja imediatamente desclassificado.

14. ABANDONO VOLUNTÁRIO

Salvo em caso de lesões, o abandono só é permitido em postos de abastecimentos ou de controlo próprios para o efeito. Se este ponto não for acessível por veículo o atleta terá que se dirigir ao ponto mais próximo sozinho ou por meios próprios.

É proibido abandonar a prova sem avisar a organização e ter a devida autorização.

É obrigatório ficar no posto de controlo caso seja numa barreira horária em que o tempo tenha sido excedido. O responsável do abastecimento irá informar o atleta onde se dirigir para conseguir o transporte para a meta.

A desistência em postos de controlo sem transporte implica que o atleta poderá ter que esperar várias horas até a chegada do mesmo, ou ao fecho do posto.

15. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no **Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere** nos seguintes dias e horários:

- **14 de Novembro** (sábado), das 13h00 às 22h00
- **15 de Novembro** (domingo), das 7h00 às 10h00

16. TEMPOS LIMITES

1. Os participantes na prova “**Trail do Zêzere – K33**” deverão fazer o percurso no **tempo máximo de 7h30m**.



17. BARREIRAS HORÁRIAS

1. Haverá barreiras horárias em alguns abastecimentos e/ou postos de controlo. As barreiras horárias foram calculadas para permitir que os participantes alcancem a linha da meta no tempo máximo estipulado, contabilizando já as possíveis paragens (abastecimentos, descanso, etc.).

2. Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem **sair do Posto de Abastecimento/Controlo antes do tempo limite**, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, desclassificados.

3. Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo depois por sua inteira responsabilidade (**sem cobertura do Seguro do evento**) e em completa autonomia.

17.1. BARREIRAS HORÁRIAS - "Trail do Zêzere – K33"

PAC	LOCAL / DISTÂNCIA	HORA DO DIA	TEMPO LIMITE
2	Lago Azul – Curva do "Zé Pintor" (**16,4 Kms**)	**11h30**	**3h00**
3	Entrada no Trilho da Ribeira do Vale do Castro (**26,0 Kms**)	**14h00**	**5h30**
META	Meta / Pavilhão Municipal (**33,3 Kms**)	**16h00**	**7h30**





18. ABASTECIMENTOS

1. A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos e os sólidos nos postos de abastecimento, **não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos**.

2. Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos e, outros, de líquidos e sólidos, que alternam de acordo com a sua localização e distância.

3. Os atletas deverão transportar consigo um copo, ou recipiente similar, para que possam abastecer-se de líquidos, nos locais proporcionados pela Organização.

4. Ao deixar cada posto de abastecimento, o participante deverá certificar-se que leva a quantidade de bebida e comida necessárias para alcançar o próximo abastecimento.

5. É possível dar assistência pessoal aos participantes, desde que dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento.

ATENÇÃO !

Não fornecemos copos nos abastecimentos.







18.1. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS - "Trail do Zêzere – K33"

PAC	LOCAL / DISTÂNCIA	TIPO DE ABASTECIMENTO
1	Cabeçadeira / Ribeira de S. Silvestre (**8,5 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
2	Lago Azul – Curva do "Zé Pintor" (**16,4 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
3	Entrada no Trilho da Ribeira do Vale do Castro (**26,0 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
META	Meta / Pavilhão Municipal (**33,3 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**

18.2. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS - "Pequeno Trail do Zêzere – K22"

PAC	LOCAL / DISTÂNCIA	TIPO DE ABASTECIMENTO
1	Cabeçadeira / Ribeira de S. Silvestre (**8,5 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
2	Entrada no Trilho da Ribeira do Vale do Castro (**15,2 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
META	Meta / Pavilhão Municipal (**22,5 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**

18.3. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS - "Mini Trail do Zêzere – K13"

PAC	LOCAL / DISTÂNCIA	TIPO DE ABASTECIMENTO
1	Cabeçadeira / Ribeira de S. Silvestre (**8,5 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
META	Meta / Pavilhão Municipal (**13,1 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**

18.4. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS - "Caminhada do Zêzere – K13"

PAC	LOCAL / DISTÂNCIA	TIPO DE ABASTECIMENTO
1	Cabeçadeira / Ribeira de S. Silvestre (**8,5 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**
META	Meta / Pavilhão Municipal (**13,1 Kms**)	**Sólidos** e **Líquidos**



19. INFORMAÇÃO ESPECÍFICA DO PERCURSO

19.1. TRAIL DO ZÊZERE – K33

SECRETARIADO NO PAVILHÃO MUNICIPAL (para levantamento do Kit de Participante)

- **14 de Novembro** (sábado), das 13h00 às 22h00
- **15 de Novembro** (domingo), das 7h00 às 8h15

PARTIDA DA PROVA

Local: Junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere

Dia e hora: Domingo, **15 de novembro, às 8h30**

CHEGADA DA PROVA

Local: Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere

DISTÂNCIA, ALTIMETRIAS ACUMULADAS e TEMPO LIMITE

33,3 Kms | **1518 m** | **1532 m** | **7h30m**

PERFIL ALTIMÉTRICO



NOTA: A análise do gráfico da altimetria requer atenção, tendo em conta a distância e as cotas altimétricas a percorrer.



19. INFORMAÇÃO ESPECÍFICA DO PERCURSO

19.2. PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE – K22

SECRETARIADO NO PAVILHÃO MUNICIPAL (para levantamento do Kit de Participante)

- **14 de Novembro** (sábado), das 13h00 às 22h00
- **15 de Novembro** (domingo), das 7h00 às 8h30

PARTIDA DA PROVA

Local: Junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere

Dia e hora: Domingo, **15 de novembro, às 8h45**

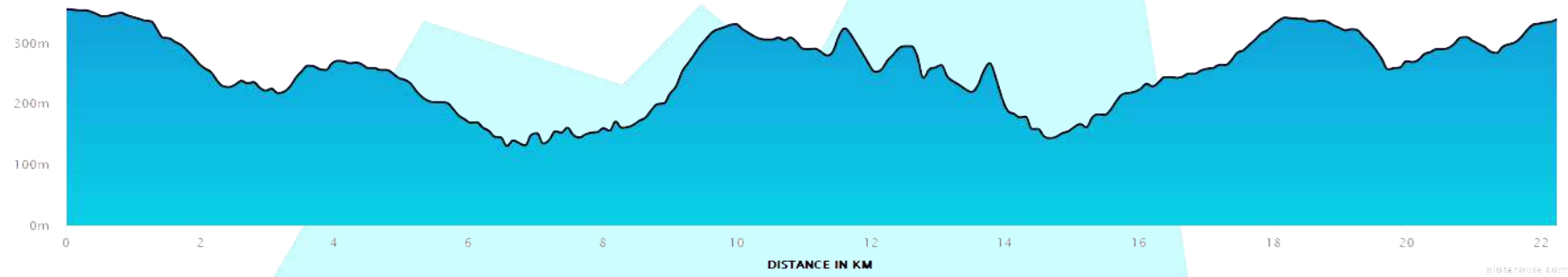
CHEGADA DA PROVA

Local: Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere

DISTÂNCIA, ALTIMETRIAS ACUMULADAS e TEMPO LIMITE

22,5 Kms | **895 m** | **909 m** | **Sem tempo limite**

PERFIL ALTIMÉTRICO



NOTA: A análise do gráfico da altimetria requer atenção, tendo em conta a distância e as cotas altimétricas a percorrer.



19. INFORMAÇÃO ESPECÍFICA DO PERCURSO

19.3. MINI TRAIL DO ZÊZERE – K13

SECRETARIADO NO PAVILHÃO MUNICIPAL (para levantamento do Kit de Participante)

- **14 de Novembro** (sábado), das 13h00 às 22h00
- **15 de Novembro** (domingo), das 7h00 às 9h00

PARTIDA DA PROVA

Local: Junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere

Dia e hora: Domingo, **15 de novembro, às 9h15**

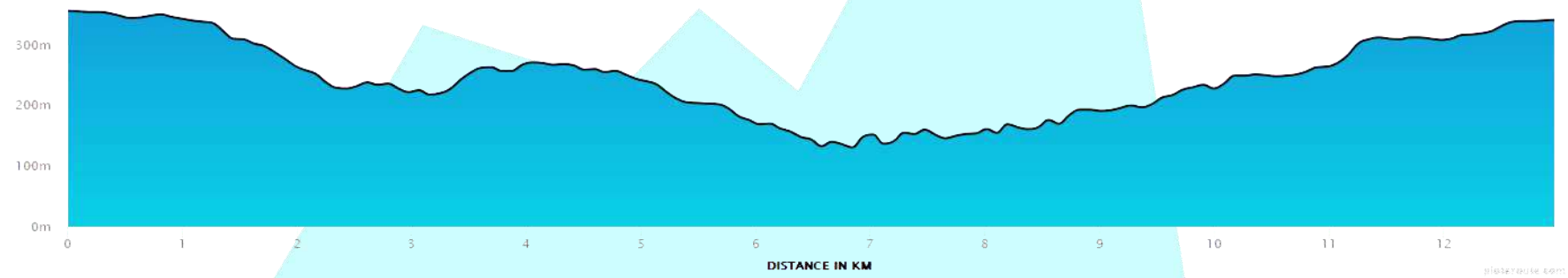
CHEGADA DA PROVA

Local: Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere

DISTÂNCIA, ALTIMETRIAS ACUMULADAS e TEMPO LIMITE

13,1 Kms | **392 m** | **406 m** | **Sem tempo limite**

PERFIL ALTIMÉTRICO



NOTA: A análise do gráfico da altimetria requer atenção, tendo em conta a distância e as cotas altimétricas a percorrer.



19. INFORMAÇÃO ESPECÍFICA DO PERCURSO

19.4. CAMINHADA DO ZÊZERE – K13

SECRETARIADO NO PAVILHÃO MUNICIPAL (para levantamento do Kit de Participante)

- **14 de Novembro** (sábado), das 13h00 às 22h00
- **15 de Novembro** (domingo), das 7h00 às 9h15

PARTIDA DA PROVA

Local: Junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere

Dia e hora: Domingo, **15 de novembro, às 9h30**

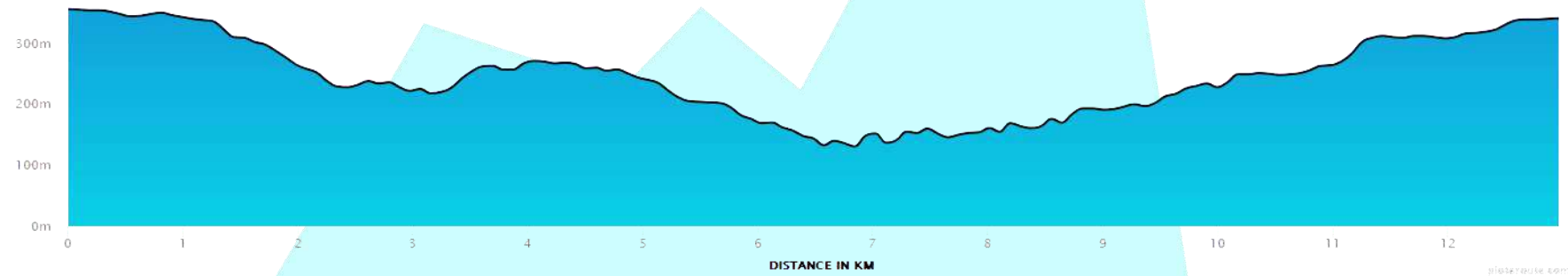
CHEGADA DA PROVA

Local: Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere

DISTÂNCIA, ALTIMETRIAS ACUMULADAS e TEMPO LIMITE

13,1 Kms | **392 m** | **406 m** | **Sem tempo limite**

PERFIL ALTIMÉTRICO



NOTA: A análise do gráfico da altimetria requer atenção, tendo em conta a distância e as cotas altimétricas a percorrer.



20. RISCOS

1. A prova será em sistema de *Open-Road*, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas, devendo ter todos os cuidados no cumprimento das regras de trânsito.

2. O participante 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.

3. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade, desde que se enquadrem fora das coberturas do Seguro.

4. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

21. RESPONSABILIDADES DO ATLETA / PARTICIPANTE

1. As pessoas que se inscrevem no "Trail do Zêzere" aceitam participar no evento voluntariamente e por inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à Organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais estejam envolvidas direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do Seguro da atividade.

2. A Organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamentos, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o términus da mesma.

22. RESPEITO PELA NATUREZA

1. O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

2. **O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.**

3. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.



23. CONDUTA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante no evento.

24. SEGURO

1. A Organização providenciará os Seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

2. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima.

3. Caso o participante vá por conta própria a instituição médica, deverá notificar a organização.

4. A participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante, que deverá enviar email à organização para ativar a participação do sinistro junto a seguradora.

5. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.

6. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

7. A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data a seguradora reserva-se ao direito de não aceitar a referida participação.

8. 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.

9. Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro, isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.

10. A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao Seguro.



25. CAMINHADA

1. Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 13 Kms, com 620 metros de desnível acumulado positivo e 369 metros de desnível acumulado negativo.

2. Trata-se de um percurso com alguma dificuldade (quilometragem e desníveis de terreno) e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

3. A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais e/ou encarregados de educação, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

4. Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 12 anos.

26. TRAILINHO DO ZÊZERE - DENTALREI

1. O "Trailinho do Zêzere" é uma corrida de carácter não competitivo, que tem por objetivo incutir nos jovens o gosto pela corrida, no geral, e pelo Trail Running, em particular.

2. As inscrições para o "Trailinho do Zêzere" são grátis, mas terão de ser feitas, impreterivelmente, até às 24h00 do dia 12 de novembro, no site da Lap2Go: https://lap2go.com/pt/event/trail-zezere-2026

APOIO:

DentalREI

3. HORÁRIOS, ESCALÕES E DISTÂNCIAS:

16h00 – **Benjamins A (nascidos em 2017 e depois)** – 700 metros
16h10 – **Benjamins B (nascidos em 2015 e 2016)** – 700 metros
16h20 – **Infantis (nascidos em 2013 e 2014)** – 1100 metros
16h35 – **Iniciados (nascidos em 2011 e 2012)** – 1500 metros

4. As partidas serão do lado de baixo do Centro Escolar de Ferreira do Zêzere e as chegadas no Pavilhão Municipal.

5. Todos os participantes correrão com o dorsal Nº 1 e não haverá classificação individual ou coletiva.

6. Todos os participantes receberão uma medalha de participação.



27. CÃOMINHADA DO ZÊZERE - PETMAXI

A “Cãominhada do Zêzere” é uma atividade lúdica sem qualquer carácter competitivo. Tem um grau de dificuldade baixo e o principal objetivo é a interação entre os animais e os donos, assim como o convívio entre todos os participantes. É uma atividade especial, idealizada para que possam partilhar um momento único com o seu animal, promovendo o bem-estar e o contacto com a natureza.

APOIO:

petMaxi

Qual o objetivo da Cãominhada?

A nossa missão é simples mas cheia de valor:

- Promover a prática de exercício físico de forma inclusiva
- Fortalecer o vínculo entre o tutor e o seu animal
- Incentivar o respeito pela natureza e pela vida animal
- Sensibilizar para o bem-estar e responsabilidade na posse de animais de companhia

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

- Só poderão participar cães saudáveis e com as vacinas em dia;
- Só serão aceites cães utilizando devidamente a trela e guiados por pessoas acima dos 16 anos;
- A utilização da trela é obrigatória durante todo o percurso;
- Não será permitida a participação de cadelas em cio, assim como de cães com histórico de violência com outros animais e/ou pessoas;
- Os tutores são responsáveis por qualquer dano causado pelo seu cão;
- Os tutores deverão limpar os dejetos dos seus cães (utilização obrigatória de saquinhos para recolha de fezes);
- Os tutores devem levar o boletim de vacinas para a admissão (*).

(*) Na admissão será verificado o boletim de vacinas e feita a leitura do microchip.

Limite de participação na Cãominhada: 50 cães.

INSCRIÇÕES GRÁTIS, MAS OBRIGATÓRIAS, através do formulário:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVhLfYDXyZBVel8tyfixpBRoCNi725wT1yM457dwDmoKwlUg/viewform



28. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Insultos, comentários não fundamentados à Organização nas redes sociais / páginas do Trail do Zêzere	Desclassificação da prova e inibição de participar no evento, pelo menos por um ano
Não utilizar máscara comunitária ou cirúrgica nos locais e momentos previstos	Desclassificação
Apresentar-se na linha de partida, para além do período permitido (15')	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente voluntariamente	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Dorsal com chip	Desclassificação, exceto se o atleta conseguir provar as suas passagens nos postos de controlo.
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização (exceto em casos de comprovada emergência)	Penalização de 30 minutos (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)



29. PODERES DE PENALIZAÇÃO / DESCLASSIFICAÇÃO

1. A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem o evento, e por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela anterior.

2. O Diretor do evento, baseado no seu próprio julgamento, tem poderes para desclassificar ou não permitir a permanência em prova aos concorrentes que a dado momento configurem qualquer um dos seguintes casos:

→ Problemas de saúde física ou mental.
→ Abuso ou violação premeditada do presente Regulamento do evento.
→ Conduta antidesportiva.
→ Ingestão exagerada de bebidas alcoólicas.
→ Participação na prova sob a influência de drogas alucinogénias.
→ Grosseiro desrespeito pelas leis vigentes, religiões ou costumes.
→ Grosseiro desrespeito pelo meio ambiente (inclui deitar propositadamente ao chão invólucros de barras energéticas ou outros).
→ Grosseiro desrespeito pelas regras de trânsito.

30. DESISTÊNCIAS

1. Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar no evento, a qualquer tempo, salvo o descrito no ponto 3.5 deste Regulamento.
2. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até às 24h00 do dia 8 de Novembro, tendo em conta tudo o que consta no ponto 3.4 deste Regulamento e sempre através de pedido formalizado por correio eletrónico para traildozezere@gmail.com.
3. Todos os pedidos feitos após o dia 8 de Novembro ou de outra forma que não o correio eletrónico, **NÃO SERÃO ACEITES**.
4. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.



31. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

1. A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento "**Trail do Zêzere©**" e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

2. A aceitação do presente regulamento implica, automaticamente, a autorização para a utilização da sua imagem, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, redes sociais, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária do evento, reservando-se sempre o direito à sua boa imagem e integridade.

3. A autorização para o uso da sua imagem não lhe dá o direito a receber qualquer compensação financeira por parte da organização.

4. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a Organização com antecipação e por escrito. A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efetuado até essa data.

32. PROTEÇÃO DE DADOS

1. Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

2. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: traildozezere@gmail.com.

3. No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.



33. COMUNICAÇÃO

1. Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do "**Trail do Zêzere©**", o Site www.traildozezere.net e a página no Facebook https://www.facebook.com/TraildoZezere.

2. O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

34. COMUNICAÇÃO / CONTATO COM A ORGANIZAÇÃO

1. Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado através do email: traildozezere@gmail.com

2. A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente: mensagens pelo Facebook e/ou outras redes sociais, mensagens SMS, etc..

3. As questões colocadas à organização que tenham resposta direta na consulta do Regulamento ou outra informação técnica nas páginas oficiais do evento, não serão respondidas.

35. DIVERSOS

1. A organização reserva-se ao direito de aceitar inscrições de última hora.

2. A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

3. O evento pode ser cancelado se decretado pela Proteção Civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

36. PROTESTOS

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.



37. ALTERAÇÃO / CANCELAMENTO DO EVENTO

1. A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias com vista à segurança dos participantes, dependendo das diferentes condições no momento, sobretudo condições meteorológicas adversas, assim como modificar os percursos, os horários de desqualificação (barreiras horárias), a hora de saída de cada corrida ou mesmo a suspensão ou cancelamento da prova, ou inclusive, desde que o cancelamento seja decretado e/ou aconselhado pela proteção civil ou instâncias superiores.

2. Em caso de cancelamento do evento será devolvido 40% da taxa de inscrição paga pelo participante.

38. RESPONSABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO

1. A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência e/ou roubo dos objetos e valores de cada participante.

2. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididos pela Organização do Evento.

3. Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento.

4. Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido.

39. DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.



40. CIRCUITOS DE TRAIL DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1. As provas do Trail do Zêzere fazem parte dos Circuitos de Trail da Associação de Atletismo de Santarém.

2. A prova "**Pequeno Trail do Zêzere – K22**" pontua para o **Circuito Regional de Santarém de Trail Sprint**, da época desportiva **2026/2027**.

3. A prova "**Trail do Zêzere – K33**" pontua para o **Circuito Regional de Santarém de Trail**, da época desportiva **2026/2027**.

41. DESAFIO "ZÊZERE VERTICAL"

1. No **Desafio "Zêzere Vertical" podem participar todos os participantes inscritos na 11ª edição do Trail do Zêzere**, independentemente da distância (Trail ou Caminhada) em que estejam inscritos.

2. O percurso terá **aproximadamente 1000 metros de distância e 300m D+** (desnível acumulado positivo), com início junto ao Rio Zêzere (na aldeia da Pombeira) e final no marco geodésico, junto ao Posto de Vigia.

3. A inscrição é gratuita e o percurso, devidamente sinalizado, **terá de ser realizado, obrigatoriamente, entre os dias 7 e 14 de novembro**.

4. Cada participante poderá repetir o percurso o número de vezes que desejar, contando para a classificação final apenas o seu melhor tempo. São os participantes que escolhem o(s) dia(s) para realizar o percurso, por sua conta e risco.

5. A classificação final será obtida através do registo alcançado no Segmento STRAVA criado para o efeito, e apenas serão contabilizadas as atividades que sejam carregadas nessa aplicação até às 12h00 do dia 15 de novembro (domingo), desde que realizadas no período referido acima. **Registos de atletas que não estejam inscritos no evento não serão considerados**.

6. Haverá prémios (troféus) para os 3 primeiros classificados da Geral Feminina e para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina. Para além dos troféus, esses 6 atletas terão ainda direito à oferta da inscrição na 12ª edição do Trail do Zêzere (para a distância que desejarem).



42. PROGRAMA HORÁRIO DO EVENTO

SÁBADO, 14 de novembro:

13h00	Abertura do Secretariado do 11º Trail do Zêzere / Entrega de Kits
14h30	**Partida da Cãominhada do Zêzere – K5**
16h00	Trailinho do Zêzere: **nascidos em 2017 e depois** – 700 metros
16h10	Trailinho do Zêzere: **nascidos em 2015 e 2016** – 700 metros
16h20	Trailinho do Zêzere: **nascidos em 2013 e 2014** - 1100 metros
16h35	Trailinho do Zêzere: **nascidos em 2011 e 2012** - 1500 metros
22h00	Fecho do Secretariado no Sábado
24h00	Hora limite para a realização do **Desafio "Zêzere Vertical"**

DOMINGO, 15 de novembro:

7h00	Reabertura do Secretariado / Entrega de Kits
8h00 / 8h20	Controlo Zero / Verificação de material do Trail do Zêzere – K33
8h15	Fecho do Secretariado para os participantes no Trail do Zêzere – K33
8h25	Briefing do Trail do Zêzere - K33
8h30	**Partida do Trail do Zêzere – K33**
8h30 / 8h40	Controlo Zero / Verificação de material do Pequeno Trail do Zêzere – K22
8h30	Fecho do Secretariado para os participantes no Pequeno Trail do Zêzere – K22
8h40	Briefing do Pequeno Trail do Zêzere – K22
8h45	**Partida do Pequeno Trail do Zêzere – K22**
9h00	Fecho do Secretariado para os participantes no Mini Trail do Zêzere - K13
9h10	Briefing do Mini Trail do Zêzere - K13
9h15	**Partida do Mini Trail do Zêzere - K13**



42. PROGRAMA HORÁRIO DO EVENTO

DOMINGO, 15 de novembro:

9h20	Fecho do Secretariado para os participantes na Caminhada - K13
9h25	Briefing da Caminhada do Trail do Zêzere - K13
9h30	**Partida da Caminhada - K13**
10h00	Fecho do Secretariado
10h15	Chegada prevista dos primeiros atletas do Mini Trail do Zêzere – K13
10h50	Chegada prevista dos primeiros atletas do Pequeno Trail do Zêzere – K22
11h10	Chegada prevista dos primeiros participantes na Caminhada do Zêzere - K13
11h40	Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail do Zêzere – K33
12h00	Chegada prevista dos últimos atletas do Mini Trail do Zêzere – K13
13h00	Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Mini Trail do Zêzere – K13
13h45	Chegada prevista dos últimos participantes na Caminhada do Zêzere - K13
14h00	Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Pequeno Trail do Zêzere – K22
14h15	Chegada prevista dos últimos atletas do Pequeno Trail do Zêzere – K22
14h30	Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Desafio “Zêzere Vertical”
15h00	Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Trail do Zêzere – K33
16h00	Chegada prevista dos últimos atletas do Trail do Zêzere – K33
17h00	**Encerramento do 11º Trail do Zêzere**

Pavilhão Municipal: Secretariado, Chegadas e Entrega de Prémios

Junto à Câmara Municipal: Controlo Zero / Verificação de material, Briefing e Partidas das provas(*)

(*) – As partidas do Trailinho do Zêzere serão junto ao Centro Escolar de Ferreira do Zêzere



Para qualquer informação, contacta-nos.

traildozezere@gmail.com



Esperamos por ti !

Um Evento Que Te Vai Marcar !



*Regulamento do **11º Trail do Zêzere***
Versão de 11 de novembro de 2026