



Trilhos dos Pernetas 7.11 – Edição P.I.S.S.A.S.

“o mal está na cabeça das pessoas” ... vá, não sejam maldosos ... Pernetas Integrados no Serviço Social e Activismo Solidário ... era isso não era? 🤔

Os Trilhos dos Pernetas 7.11 são uma organização do CAL - Clube Atletismo de Lamas, com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e a União de Freguesia de Canedo e em parceria com a Associação Hélio Fumo Inclusão Social pelo Desporto.

Haverá percursos em trilhos para corrida (Trail longo de 18km) e para corrida (Trail Curto 10km) e caminhada (10km).

A edição deste ano realiza-se a 1 de Maio 2026 pelas 8h30, com partida e chegada junto à Capela da N.Sra. da Piedade em Canedo. Esta edição é uma espécie de regresso às origens, um treino aberto, solidário, **NÃO COMPETITIVO**. No entanto, obrigará a inscrição na plataforma em www.lap2go.com.

Será um evento solidário em que vamos ajudar várias instituições da seguinte forma:

Cerci de Lamas – a inscrição no evento tem um custo simbólico de € 3,- que irão reverter na totalidade para a construção da nova residência da Cerci em Santa Maria de Lamas.

D.Mercado (Canedo) e Mercadinho Social (Lamas) – vamos pedir donativos em forma de alimentos ou produtos de higiene aos participantes. Estes no fim serão distribuídos por estas duas instituições que ajudam famílias carenciadas nas nossas zonas. **O donativo é facultativo, no entanto, quem o fizer terá em troca uma senha que dará direito a uma sandes e uma bebida no fim.**

Ponto 1 – Percursos

- Trail com aprox. 18km (tempo limite 4h30)
- Trail curto e caminhada com aprox. 10km (tempo limite 4h30)

NOTA: distâncias são apenas indicativas e poderão ser adaptadas pela organização. Daremos informações mais detalhadas mais perto da data do evento.

Informações importantes:

- não haverá cortes de estrada, pelo que se pede o maior cuidado a todos os participantes. Devem cumprir todas as regras do código de estrada a fim de se manterem seguros. Relembremos que não é uma competição!!!
- haverá um abastecimento simples em cada percurso, com líquidos e alguns sólidos. Cada participante deverá levar consigo o necessário para não depender de mais ninguém para concluir o percurso.
- não haverá copos no abastecimento. Cada um deverá carregar um recipiente caso necessite de recorrer ao abastecimento líquido da organização.
- os percursos estarão fitados, com cores diferentes para cada um.
- em cada percurso haverá uma equipa de vassouras a ajudar os últimos participantes, fazendo cumprir os limites horários e retirando as fitas à sua passagem.

Ponto 2 - Condições de participação

A idade para participação nas diferentes corridas Trail e Trail Curto é de 18 anos e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade que assuma a responsabilidade.

Ponto 3 - Inscrição regularizada + Preços + Camisola do evento

A inscrição deverá ser efetuada através do site www.lap2go.com. O custo de participação é de € 3,- que reverterão totalmente para a Cerci Lamas, para ajudar na construção da nova residência. Apenas as inscrições devidamente pagas são consideradas como regularizadas.

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o participante desista do evento, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outros participantes, que devem ser efectuadas no prazo máximo até dia 15 de Abril 2026. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos

Haverá uma Camisola alusiva ao evento que poderá ser encomendada e adquirida no processo de inscrição – custará 10 € pagos no acto de inscrição. Apenas aceitaremos encomendas de camisolas até ao dia 02/04/2026. As camisolas serão entregues no dia do evento na secretaria. A compra da camisola é facultativa.



Camisola técnica da 42K, 100% reciclável, de qualidade superior

Inscrições são limitadas. A organização reserva-se ao direito de fechar as inscrições quando entender.

Ponto 4 - Condições físicas para participar

É indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida/caminhada por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente. - Haver adquirido, 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 frio, 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. Prova feita em autossuficiência.

Ponto 5 - Programa de festas

5ª feira, 30 de Abril 2026

– levantamento* dos dorsais entre as 16h e as 20h

6ª feira, 1 de Maio 2026

– levantamento* dos dorsais entre as 7h e as 8h30

8h30 – Partida do Trail

9h00 – Partida do Trail Curto e Caminhada

*secretariado será na Escola Primária do Mirante em Canedo

O limite máximo para cumprir os percursos é de 4h30 horas para o Trail, Trail Curto e Caminhada.

Ponto 6 – Seguro

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de eventos. 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.

O participante beneficia de um seguro de acidentes pessoais válido durante a realização do evento. O seguro funciona em regime de reembolso das despesas médicas suportadas pelo participante, desde que devidamente comprovadas, até ao limite do capital seguro contratado.

Para efeitos de validação do sinistro, é obrigatório o envio à seguradora de toda a documentação clínica relevante, nomeadamente prescrições médicas, relatórios clínicos com referência expressa ao sinistro e relatórios de exames complementares de diagnóstico, bem como a respetiva atualização sempre que aplicável.

Em caso de sinistro, o participante deverá contactar a organização, a fim de que esta promova o devido encaminhamento junto da seguradora.

Compete exclusivamente à seguradora a averiguação dos factos apresentados e a decisão sobre o deferimento ou indeferimento do pedido de ativação do seguro, nos termos da apólice contratada.

A apólice funciona em regime de reembolso. O participante deverá proceder ao pagamento direto das despesas à entidade prestadora de cuidados de saúde e, posteriormente, enviar à seguradora a respetiva fatura e comprovativo de pagamento. Apenas após a receção destes documentos poderá ser processado o reembolso, nos termos e limites contratados.

Não se encontram cobertas pela apólice as despesas ou perdas decorrentes de perda salarial resultante de baixa médica.

Ponto 7 – Balneários

Disponibilizamos os balneários do pavilhão desportivo de Canedo (a 400m da chegada) entre as 10h e as 14h do dia 1 de Maio 2026.

Ponto 8 - Cancelamento por motivos de força maior

Caso a organização seja obrigada a cancelar o evento na data prevista por motivos de força maior (por exemplo incêndios, intempéries ou outros fora do âmbito de responsabilidade dos organizadores), a organização não será obrigada a devolver os valores das inscrições.

Ponto 9 - Direitos de imagem

A participação no evento implica a aceitação do presente regulamento e implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante 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.

Ponto 10 – Bigodes e Tronco nus

Bigode deveria ser obrigatório e tronco nu também. Mas prontos ... quem quiser está à vontade, quem não quiser também. Também não nos opomos ao uso de licras, aliás até somos grandes apologistas do seu uso, mas neste caso apenas nos participantes fêmeas. Nos machos é expressamente proibido.

Ponto 12 – Respeito pela Natureza e pelos Outros

Com certeza repararam que não existe ponto 11 neste regulamento – por respeito ao Pernetá-Mor, passamos logo para o Ponto 12. – private joke dos Pernetas. Quem percebeu, percebeu, quem não percebeu que se informe.

Achamos que este ponto nem deveria ser necessário, mas como é evidente pedimos encarecidamente que haja respeito pela natureza – não deixem lixo pelos trilhos por fvr, deixem apenas as vossa pegadas! E vamo-nos respeitar uns aos outros ... isto é o mínimo.

A ideia é passarmos uma excelente manhã entre desporto, natureza, gente gira e bem-disposta. Mais uma vez relembramos que este evento não é uma competição, quem quiser andar no limite tudo bem, quem quiser andar a passear e apenas a divertir-se também. Há espaço para tudo e para todas!! Fazer o que adoramos e ao mesmo tempo ajudar quem precisa? É perfeito!!!

Até dia 1 de Maio!!!