



## REGULAMENTO - 2026 -

*“Uma Celebração do Desporto, da Natureza e da Comunidade”*

No dia 4 de abril de 2026, pelas 19h00, realizar-se-ão os **TRILHOS TERMAIS®** com partida e chegada no Parque das Termas de S. Jorge, em Caldas de São Jorge, Santa Maria da Feira.

📍 40°58'08.3"N 8°29'57.7"W

 [maps.app.goo.gl/TmQZxnZZkpE2qUhaA](https://maps.app.goo.gl/TmQZxnZZkpE2qUhaA)

Os **TRILHOS TERMAIS®** são uma organização da **Associação Obra do Frei Gil**, em parceria com a **Câmara Municipal de Santa Maria da Feira** e com o apoio da **Run4Feira**.

Esta iniciativa de **desporto recreativo e de sensibilização**, aberta a toda a comunidade, pretende **promover a prática regular de atividade física, o convívio entre participantes e a adoção de estilos de vida saudáveis**, valorizando o **prazer de participar** em vez da competição ou dos resultados.

O evento, realizado em **espaço público**, ruas e trilhos da região das **Caldas de S. Jorge** e do concelho de **Santa Maria da Feira**, é concebido para envolver **pessoas de todas as idades e níveis de condição física**, num ambiente de **partilha, inclusão e bem-estar**.

Os **TRILHOS TERMAIS®** oferecem três opções de participação, adaptadas a diferentes perfis e motivações:

- **Trail Curto** para quem procura um desafio equilibrado;
- **Trail Longo** destinado aos mais experientes e a quem procura maior dificuldade;
- **Caminhada** ideal para quem prefere desfrutar do ambiente natural em família ou entre amigos.

Os percursos percorrem os **trilhos deslumbrantes da vila termal de Caldas de S. Jorge**, estendendo-se pelos **belos terrenos do concelho de Santa Maria da Feira**, com passagens junto ao rio **Uíma** e por **cascatas e paisagens naturais de rara beleza**. Esta combinação entre **desporto e natureza** proporciona uma experiência inesquecível, marcada pela **serenidade, aventura e deslumbramento**.

O evento visa **fomentar o gosto pelo desporto enquanto prática de lazer e bem-estar físico e mental**, **sensibilizando a população** para a importância da atividade física regular na **prevenção de doenças** e na **melhoria da qualidade de vida**. Pretende ainda reforçar valores sociais como a **amizade, o respeito, a entreajuda, o espírito de grupo e a integração comunitária**, convidando **famílias, escolas, associações e grupos informais** a participar.

A **inscrição é obrigatória** e tem um valor, destinado exclusivamente à **cobertura de custos logísticos, de segurança e materiais**. Cada participante inscrito recebe um **kit de participação**, reforçando o **carácter simbólico e inclusivo** da iniciativa.

Toda a organização cumpre as **normas legais aplicáveis aos eventos desportivos de carácter recreativo**, não homologados pela Federação Portuguesa de Atletismo, garantindo **segurança, acessibilidade e bem-estar** a todos os participantes.

Os **TRILHOS TERMAIS®** representam, assim, **uma celebração do desporto e da vida ativa**, onde o mais importante **não é vencer, mas participar, sorrir e partilhar momentos saudáveis em contacto com a natureza e a comunidade**.

## I. HORÁRIOS

Horário	Tipo	Distância
19h00	Trail Longo	20 km
19h30	Trail Curto	13 km
19h40	Caminhada	6 km

## II. KIT DE PARTICIPANTE

T-shirt Técnica de Running

Medalha Finisher

Kit Saúde Oral

Saco TNT

Seguro + Dorsal

Abastecimentos de Percurso

Garrafa de Água + Madalena + Peça de Fruta

**a)** As imagens dos itens que constituem o Kit de Participante nas redes sociais e no site oficial dos **TRILHOS TERMAIS®** são meramente ilustrativas, podendo existir variação de modelos, cores e layouts de acordo com a necessidade da organização dos **TRILHOS TERMAIS®**.

**b)** Os itens do Kit de Participante poderão sofrer alterações em função de disponibilidade.

### III. PRÉMIOS TRAIL CURTO & TRAIL LONGO

Embora existam classificações e prémios no Trail Curto e no Trail Longo, os **TRILHOS TERMAIS®** mantêm um carácter essencialmente recreativo, privilegiando a participação, o convívio e a vivência da natureza, sendo a componente competitiva entendida apenas como um incentivo adicional à prática desportiva.

**a)** Geral do Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®**, valores em cartão Pingo Doce - Hiper Santa Maria da Feira e não podem ser trocados por dinheiro.

	MASCULINO	FEMININO
<b>1º</b>	Troféu + 50€	Troféu + 50€
<b>2º</b>	Troféu + 40€	Troféu + 40€
<b>3º</b>	Troféu + 30€	Troféu + 30€
<b>4º</b>	Troféu + 20€	Troféu + 20€
<b>5º</b>	Troféu + 10€	Troféu + 10€

**b) Escalões Trail Curto e Trail Longo dos TRILHOS TERMAIS®.**

c) Por equipas Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®**, (ordem inversa à soma dos lugares dos primeiros três participantes).

<b>1º</b>	Troféu
<b>2º</b>	Troféu
<b>3º</b>	Troféu

d) Equipas com maior número de participantes inscritos no Trail Curto, Trail Longo e Caminhada (soma dos três) dos **TRILHOS TERMAIS®**.

<b>1º</b>	Troféu
<b>2º</b>	Troféu
<b>3º</b>	Troféu

## IV. INSCRIÇÕES

### INSCRIÇÃO PREMIUM

( Camisola Oficial Premium + Inscrição + Kit Completo )

*Corte*  
MASCULINO

*Corte*  
FEMININO

DATA LIMITE	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
ATÉ ESGOTAR		<b>23,70€</b> ( inscrição individual ou em equipa online )	

## INSCRIÇÃO NORMAL

( Inscrição + Kit Completo )

DATA LIMITE	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
<b>18 JANEIRO</b>	<b>10,00€</b> (inscrição individual)	<b>11,00€</b> (inscrição individual)	<b>8,00€</b>
<b>De 19 JANEIRO a 8 FEVEREIRO</b>	<b>11,00€</b> (inscrição individual)	<b>12,00€</b> (inscrição individual)	<b>8,50€</b>
	<b>10,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>11,00€</b> (inscrição equipa)*	
<b>De 9 FEVEREIRO a 1 MARÇO</b>	<b>12,00€</b> (inscrição individual)	<b>13,00€</b> (inscrição individual)	<b>9,00€</b>
	<b>11,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>12,00€</b> (inscrição equipa)*	
<b>De 2 a 22 MARÇO</b>	<b>13,00€</b> (inscrição individual)	<b>14,00€</b> (inscrição individual)	<b>9,50€</b>
	<b>12,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>13,00€</b> (inscrição equipa)*	
<b>De 23 MARÇO a 1 ABRIL</b>	<b>15,00€</b> (inscrição individual)	<b>16,00€</b> (inscrição individual)	<b>10,00€</b>
	<b>14,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>15,00€</b> (inscrição equipa)*	

\* para formar equipa são necessários no mínimo 10 elementos

**a)** As Inscrições são limitadas a 2.000 (dois mil) participantes.

**b)** No Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®** podem participar a nível individual e/ou inscritas em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.

- c) A participação no Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®** é aberta a todos, desde que tenham 18 anos ou mais.
- d) Qualquer taxa desportiva aplicada pela Federação Portuguesa de Atletismo aos trails curto e longo acrescerá ao valor da inscrição, sendo o respetivo pagamento da responsabilidade do atleta. A inscrição só será válida após o pagamento total.
- e) Na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®**, os menores de 18 anos só podem participar se estiverem acompanhados por um adulto.
- f) Todos os interessados em participar no Trail Curto ou no Trail Longo ou na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®** têm que fazer as inscrições através do site oficial dos **TRILHOS TERMAIS®**.
- g) As inscrições realizadas dispõem de 72 horas para efetuar o pagamento. Após estas 72 horas as inscrições ficam automaticamente canceladas.
- h) As inscrições terminam assim que seja atingido o limite de inscritos. No entanto, a organização poderá a qualquer momento suspender as inscrições ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis sem aviso prévio.
- i) No ato da inscrição não será solicitado ao participante o tamanho pretendido da T-Shirt Técnica de Running, estando a entrega dependente da disponibilidade de stock do fornecedor.
- j) A T-Shirt Técnica de Running que consta no kit é de manga curta, se optar por uma T-Shirt Técnica de Running de manga comprida acresce 2,37€ ao valor da inscrição.
- k) A cor e o modelo da T-Shirt Técnica de Running que consta no kit, de manga curta, pode não corresponder à cor anunciada, depende da disponibilidade em stock do fornecedor.
- l) A cor da T-Shirt Técnica de Running de manga comprida, depende da disponibilidade em stock do fornecedor.
- m) Os pedidos de cancelamento não terão direito a reembolso do valor da inscrição.

**n)** No caso de lesão ou doença, a organização devolverá 50% do custo da inscrição, sendo necessário o envio do pedido de cancelamento da mesma acompanhado de certificado médico válido, para [geral@trilhostermais.pt](mailto:geral@trilhostermais.pt). Os pedidos serão aceites até 5 dias antes da realização do evento para todas as inscrições realizadas nos prazos regulares.

**o)** O pedido de cedência da inscrição a um terceiro participante tem de ser efetuado por endereço de correio eletrónico para [geral@trilhostermais.pt](mailto:geral@trilhostermais.pt), através do mesmo endereço de e-mail que consta na inscrição.

**p)** A cedência de inscrição não dá direito a qualquer reembolso à pessoa que cede a inscrição.

## **V. ENTREGA DOS KITS DE PARTICIPANTE**

**a)** Documentação necessária para levantamento dos Kits de Participante:

- Confirmação da inscrição;
- Documento de identificação pessoal (*Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte*).

**b)** A distribuição dos Kits de Participante será feita em horário e local a designar pela organização nas redes sociais e no site oficial dos **TRILHOS TERMAIS®**.

**c)** Não serão entregues Kits de Participante em nenhum outro momento para além dos designados nas alienas **b)** do ponto **V**.

**d)** O stock das T-Shirts Técnicas de Running é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum modelo ou tamanho disponível a organização proporá à participante um tamanho alternativo.

**e)** Em caso de rutura total do stock das T-Shirts Técnicas de Running, a organização compromete-se a enviar à posteriori a respetiva T-Shirt Técnica de Running aos participantes.



## VI. INFORMAÇÕES GERAIS

- a)** Os participantes devem assegurar-se que não existe qualquer contra indicação médica para a prática da corrida ou caminhada.
- b)** Por motivos de segurança, é obrigatório o uso frontal ou lanterna durante toda a duração do Trail Curto, Trail Longo e da Caminhada. Os participantes que não cumprirem esta norma poderão ser impedidos de iniciar a prova ou desclassificados. A Caminhada dos TRILHOS TERMAIS® não tem carácter competitivo, não existindo classificação nem tempos oficiais, sendo o dorsal utilizado exclusivamente para efeitos de controlo logístico e de segurança.
- c)** É obrigatório o uso do dorsal tanto no Trail Curto, Trail Longo e na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®**. Quem não tiver o dorsal visível no peito, será convidado a abandonar o percurso.
- d)** Sem dorsal, não terão acesso ao abastecimento líquido durante nem no final dos **TRILHOS TERMAIS®**.
- e)** No final, apenas as participantes que apresentarem o dorsal terão acesso ao funil de chegada para receber a Medalha Finisher.
- f)** Haverá pontos de controlo ao longo do percurso para garantir a segurança de todos os participantes.
- g)** Os participantes devem adotar uma conduta desportiva responsável ao longo de todo o percurso, respeitando os restantes participantes e facilitando a passagem daqueles que circulem a um ritmo mais rápido, sempre que tal seja possível.
- h)** O participante deve assegurar-se de que não existe qualquer contraindicação médica para a prática de *trail running*.
- i)** O participante, ao efetuar a sua inscrição, 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, devidamente comprovadas, até ao limite do capital seguro contratado. Para efeitos de validação, 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 de diagnóstico, bem como a respetiva atualização ao longo do processo.

j) Em caso de sinistro, o participante deverá contactar a organização para que esta diligencie o encaminhamento para a seguradora.

k) É reservada à seguradora a averiguação dos factos apresentados e respetiva atuação em conformidade, no deferimento ou não do pedido de ativação do seguro.

l) As despesas relativas a perda salarial resultante de baixa médica não se encontram cobertas pela apólice de seguro.

m) No Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®** compete aos fiscais de percurso, juízes de partida e de chegada e organização anotarem e desclassificarem os participantes que desrespeitarem o percurso.

n) Os juízes da prova são da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

o) Esta prova é cronometrada pela empresa lap2go, através de chip - sistema eletrónico de deteção que se encontra no dorsal. Todos os participantes inscritos no Trail Curto, Trail Longo na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®** devem utilizar obrigatoriamente o dorsal fornecido no Kit do Participante. **O dorsal é de uso pessoal e intransmissível, devendo ser colocado na parte frontal do tronco (peito), de forma totalmente visível, sem estar dobrado ou coberto, conforme estipulado na Regra 5.5 das Competition Rules da World Athletics.** Esta colocação é essencial, uma vez que o chip de cronometragem se encontra colado no próprio dorsal, sendo necessário para garantir o correto registo do tempo de cada participante. A utilização indevida do dorsal poderá levar à desclassificação do participante.



p) A cronometragem efetuada no Trail Curto e no Trail Longo tem caráter meramente informativo, não tendo qualquer valor federativo, classificativo oficial ou efeito para rankings nacionais ou internacionais.

q) Os elementos de fixação do dorsal ao equipamento não serão fornecidos pela organização.

**r)** Reservamo-nos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da organização. Nestes casos, a organização informa os inscritos o mais atempadamente possível.

**s)** Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado e alteração dos horários das provas, devido a circunstâncias alheias à vontade da organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil), a organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos inscritos.

**t)** Ao participar no evento, o participante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem à organização. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

**u)** Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização.

**v)** Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

**x)** A organização está disponível para o esclarecimento de dúvidas, através de email.

## **VII. Contacto**

[geral@trilhostermais.pt](mailto:geral@trilhostermais.pt)

## **VIII. Site Oficial**

[www.trilhostermais.pt](http://www.trilhostermais.pt)

## **IX. Facebook**

[www.facebook.com/trilhostermais](http://www.facebook.com/trilhostermais)

## **X. Instagram**

[www.instagram.com/trilhostermais](http://www.instagram.com/trilhostermais)