Regulamento Oficial

Cabanão Trail 3.0

Portomar, 31 de janeiro de 2027

Organização: Clube Domus Nostra

1. Enquadramento

O **"Cabanão Trail – 3.0** é um evento desportivo de *trail running* organizado pela secção de *trail* do **Clube Domus Nostra**, na freguesia de Mira, e tem como objetivo promover a prática desportiva em contacto com a natureza, valorizando o território, a comunidade e o desporto para todos.

Esta edição integra:

- Duas **provas de cariz competitivo:**
  - **Trail Sprint 21km,** integrado no **circuito nacional Sprint**.
  - **Trail Jovem 14km,** integrado no **circuito nacional Jovem** e **Mini Trail 14km**, inserido **no CDTRC – Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra;**

- Uma **caminhada de 10 km**, de carácter **recreativo**.
- O terreno das provas apresenta um **desnível positivo reduzido**.

2. Condições de Participação

Podem participar todas as pessoas, federadas ou não federadas, de acordo com os seguintes critérios:

- ***Trail* Sprint 21 km**: idade mínima de 18 anos (feitos até ao dia 30 de setembro de 2027);
- ***Mini Trail* 14 km**: idade mínima de 16 anos (feitos até ao dia 30 de setembro de 2027;
- **Caminhada 10 km**: participação aberta a todas as idades, mas os menores devem estar acompanhados por um adulto.

Nota: Os menores de 18 anos que participem nas provas de cariz competitivo, devem apresentar um **termo de responsabilidade**, fornecido pela organização (em anexo), assinado por um responsável legal.

Outras condições obrigatórias:

- Apresentação do **comprovativo de inscrição** e/ou documento de identificação no levantamento do dorsal;
- O dorsal é **pessoal, intransmissível** e deve ser usado visivelmente na parte frontal do corpo (peito, abdómen ou cintura), sobre a roupa;
- Ao inscrever-se, o atleta aceita o presente regulamento e assume os riscos associados à prática de *trail running*;
- A veracidade dos dados fornecidos na inscrição é da responsabilidade do atleta.

3. Percursos

- Os percursos estarão devidamente **sinalizados com fitas e placas**;
- A **partida, chegada e secretariado** localizam-se na **sede do Clube Domus Nostra**;
- Não haverá corte de trânsito permanente, pelo que os participantes devem respeitar o **Código da Estrada**, zonas agrícolas e propriedades privadas. A responsabilidade por eventuais danos ou infrações é do participante;
- Existirão **postos de controlo e abastecimento** ao longo do percurso, incluindo **pontos de controlo móveis (surpresa)**;

- A não passagem por qualquer um dos **postos de controlo** implicará a desclassificação do atleta.
- **A organização não disponibiliza copos ou garrafas**: cada atleta deve trazer o seu recipiente;
- O **apoio médico estará disponível durante todo o evento**. Em caso de emergência, os participantes devem usar os contactos no dorsal;
- Os atletas apenas podem receber assistência ou ajuda externa nos postos de abastecimento expressamente delimitados e autorizados pela organização para esse efeito, sendo estritamente proibido o acompanhamento de atletas por externos à competição ao longo de qualquer outro ponto do percurso de competição;
- Em caso de **abandono**, o atleta deve informar o ponto de controlo mais próximo ou contactar a organização;
- O chip está incorporado no dorsal e **só deve ser retirado após o fim da prova**. A perda do dorsal implica desclassificação.

4. Inscrições

- As inscrições devem ser efetuadas exclusivamente através da plataforma **Lap2go** e estarão abertas até ao dia **25 de janeiro de 2027.**
- Após esta data, caso a inscrição seja aceite pela organização, não será garantida a atribuição de ofertas ou prémios associados ao evento. Assim, **recomenda-se que todos os atletas realizem a sua inscrição dentro do prazo, garantindo o acesso a todas as condições de participação**. Não serão aceites inscrições no dia da prova.
- O valor da inscrição para as provas ***Trail*** **(21 km e 14 km)** inclui:
  Dorsal personalizado com chip; ***buff***; **seguro** acidentes pessoais; **abastecimentos**; prémio ***finisher*** (para quem concluir); **banho** no final da prova (no lugar da chegada) e **almoço** (1 sopa, 1 bifana no pão, 1 bebida e 1 sobremesa).
- O valor da inscrição para a **Caminhada** inclui:
  Dorsal personalizado; ***sweat técnica***; **seguro** de acidentes pessoais; **abastecimentos**; prémio ***finisher*** (para quem concluir); **banho** no final da prova (no lugar da chegada) e **almoço** (1 sopa, 1 bifana no pão, 1 bebida e 1 sobremesa).
- **Valores de Inscrição**

Percursos	Fase I até 25.12.2026	Fase II até 25.01.2027
Trail Sprint 21 km	17,00 €	20,00 €
Mini Trail 14 km	14,00 €	17,00 €
Mini Trail 14 km (ADAC)	12,50 €	15,50 €
Caminhada 10 km	12,00 €	14,00 €

- **Informações adicionais:**
  - Equipas com **mais de 10 elementos** podem beneficiar de condições especiais (contacto via email para **domustrail@gmail.com)**;

- Após inscrição, o pagamento deverá ser feito **no prazo de 3 dias** para validar a mesma;
- Alterações de prova permitidas até **17 de janeiro de 2027**, sujeitas a vagas disponíveis;
- Se a alteração for para uma prova com valor inferior, **não há reembolso** da diferença. Para valores superiores, o diferencial deve ser pago;
- **Não é permitida a troca de prova entre participantes**;
- A organização pode encerrar as inscrições a qualquer momento;
- Inscrições não pagas, **não garantem a vaga,** mesmo que dentro do prazo;
- **Não há devolução do valor da inscrição em caso de desistência**;
- A prova pode ser **adiada ou cancelada** por motivos de força maior (meteorologia, segurança, etc.). Em caso de adiamento, a inscrição transita para nova data, **sem reembolso**.

5. Equipamento obrigatório e recomendado

Trail 21 km e 14 km

- **Obrigatório** (desclassificação se não apresentar): **dorsal**, **telemóvel ativo**, **apito** e **manta térmica** (conforme regulamento da FPA em vigor);
- **Recomendado**: corta-vento/impermeável, água e reserva alimentar.

Caminhada 10 km

- Recomenda-se hidratação própria e vestuário adequado às condições meteorológicas.

6. Escalões Etários

Referência: idade do atleta a **30 de setembro de 2027**.

Trail Sprint 21 km

- Sub-20 M/F (18–19 anos)
- Sub-23 M/F (20–22 anos)
- Seniores M/F (23–34 anos)
- M35/F35 (35–39 anos)
- M40/F40 (40–44 anos)
- M45/F45 (45–49 anos)
- M50/F50 (50–54 anos)
- M55/F55 (55–59 anos)
- M60/F60 (60–64 anos)
- M65/F65 (65–69 anos)
- M70/F70 (70-74 anos)
- M75/F75 (75+ anos)

Mini Trail 14 km

- Sub-18 M/F (16–17 anos)
- Sub-20 M/F (18–19 anos)
- Sub-23 M/F (20–22 anos)
- Seniores M/F (23–34 anos)
- M35/F35 (35–39 anos)
- M40/F40 (40–44 anos)

- M45/F45 (45–49 anos)
- M50/F50 (50–54 anos)
- M55/F55 (55–59 anos)
- M60/F60 (60–64 anos)
- M65/F65 (65–69 anos)
- M70/F70 (70-74 anos)
- M75/F75 (75+ anos)

7. Prémios

Classificação individual geral

Troféu para os **3 primeiros** classificados, nas categoriais feminina e masculina, de cada prova.

Classificação individual por escalão

Medalhas para os **3 primeiros** atletas, nas categorias feminina e masculina, de cada prova, de acordo com os escalões definidos no ponto 6.

Classificação Coletiva

Troféu para as **3 melhores equipas**, nas categorias feminina e masculina, de cada uma das provas.

Critério de apuramento:
-Soma das posições dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do escalão;
-Vence a equipa com o menor total de pontos;
-Em caso de empate, vence a equipa cujo terceiro elemento cruze a meta em primeiro lugar.

Km mais rápido

Troféu para o atleta feminino e masculino que **percorrerem o último km mais rapidamente**, em cada uma das provas**.**

Nota*: As reclamações relativas às classificações oficiais deverão ser formalizadas junto da Organização num prazo máximo de 30 minutos após a contagem de tempo do último participante da distância correspondente.*

6. Programa

Sábado, 30 de janeiro de 2027
15:00 às 19:00 – Levantamento de dorsais (Pavilhão Gimnodesportivo do CDN)

Domingo, 31 de janeiro de 2027
07:00 – Reabertura do secretariado
08:45 – Aquecimento
09:00 – Briefing de partida
09:15 – Partida **Trail Sprint** 21 km
09:30 – Partida **Mini Trail** 14 km
09:45 – Partida Caminhada 10 km
14:00 – Cerimónia de entrega de prémios

Programa sujeito a alterações.

Nota: ***Controlo zero, 15 minutos antes da partida.***

Tempos Limite: Trail Sprint 21 km: 4h30; **Mini Trail 14 km**: 4h00; **Caminhada 10 km**: 4h00. Após os tempos limite, os participantes serão desclassificados e deverão regressar. A organização deixará de garantir assistência.

9. Regras de conduta desportiva

Ao inscrever-se e participar no evento, cada atleta compromete-se a:

- Respeitar o meio ambiente, evitando deixar lixo e protegendo o património natural;
- Prestar auxílio a outros participantes em caso de necessidade;
- Cumprir integralmente o percurso da prova em que se inscreveu;
- Respeitar todos os elementos da organização e seguir as suas indicações;
- Não alterar ou remover sinalização/marcações do percurso.

O incumprimento destas regras, bem como o uso de meios ilícitos ou desonestos para obter vantagem sobre outros participantes, resultará na desclassificação imediata do atleta, sem direito à devolução do valor da inscrição.

10. Seguro Desportivo

Nos termos do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, todos os participantes, colaboradores e elementos da organização estarão abrangidos por (apólice disponível para consulta mais próximo do evento)**:**

- Seguro de responsabilidade civil;
- Seguro de acidentes pessoais, salvo no caso de atletas federados, já abrangidos pelo Seguro da FPA.

A organização declina qualquer responsabilidade por:

- Acidentes ou lesões que resultem de negligência do participante;
- Furto, perda ou extravio de objetos ou valores pessoais durante o evento.

11. Outras Informações

Direitos de Imagem

Ao inscrever-se no evento, o participante autoriza a captação e utilização de imagens (fotografias e vídeos) para fins de divulgação do evento e da entidade organizadora, sem que tal implique qualquer compensação financeira.

Política de Privacidade

Os dados pessoais recolhidos durante a inscrição serão utilizados exclusivamente para efeitos de organização e gestão do evento, incluindo cobertura de seguros, comunicação logística e listagens de resultados. Estes dados não serão partilhados com terceiros, exceto quando estritamente necessário para a realização do evento.

Omissões

Todos os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo júri da prova, cujas decisões são soberanas e irrevogáveis.

Contactos para Esclarecimentos

Inscrições: suporte@lap2go.com
Informações gerais / organização: domustrail@gmail.com

Portomar, 22 de outubro de 2026

ANEXO

TERMO DE RESPONSABILIDADE

(obrigatório para participantes que a 31/01/2027 não tenham completado os 18 anos)

Eu, _____ (1), portador(a) do BI/CC (2) n.º _____, válido até _____/_____/_____, na qualidade de Representante Legal do(a) menor _____ (3), nascido(a) a _____/_____/_____, Portador(a) do CC n.º_____, válido até _____/_____/_____ declaro que autorizo o(a) mesmo(a) a participar na prova de Mini Trail 14Km, a realizar-se no dia 31 de janeiro de 2027. Mais, declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser responsabilizada, por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

Portomar, _____ de _____ de _____

Assinatura do representante legal _____

Notas:
(1) Nome completo do representante legal
(2) Rasurar o que não interessa
(3) Nome completo do menor de idade

Este termo de responsabilidade deve ser entregue à Organização, quando efetuar o levantamento do dorsal. A não entrega do mesmo, impede a participação do menor