



CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

As presentes normas entram em vigor no dia útil seguinte à sua aprovação por despacho do Presidente de Câmara.





Normas de participação | Confluência Trail 2026

CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1.º Norma habilitante

As presentes normas são elaboradas ao abrigo e nos termos do disposto no artigo 241.º da Constituição da República Portuguesa, e da alínea ff) do n.º 1 do artigo 33.º do anexo à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua atual redação.

Artigo 2.º Objeto e Âmbito

As presentes normas visam definir o procedimento de inscrição, obrigações e direitos a observar pelos interessados em participar na 3.ª edição do Confluência Trail, fornecendo regras orientadoras e de utilização a observar pela organização e pelos participantes nas mesmas.

Artigo 3.º Objetivos

Constituem objetivos do Confluência Trail:

- a) Promoção e divulgação da modalidade de Trail, bem como do território do concelho de Constância;
- b) Criação de hábitos de vida saudável mediante a prática regular de atividade física;
- c) Criação e fomento de uma cultura desportiva, na vertente da participação, enquanto atleta e espetador;
- d) Generalização/democratização da atividade física nas suas variadas dimensões (federativas, associativas, dirigentes, juizes, atletas, treinadores, outras).

CAPÍTULO II DESENVOLVIMENTO

Artigo 4.º Organização

1. A organização do Confluência Trail é da inteira responsabilidade do Município de Constância.
2. A prova realiza-se no dia 22 de novembro de 2026, com início pelas 7h00 e término pelas 17h00.

3. É responsabilidade da organização elaborar o programa do Confluência Trail e proceder à sua divulgação pelos meios julgados adequados.
4. Sempre que possível e necessário, existirá policiamento nas travessias de estradas, contudo apelamos sempre ao bom senso de todos os atletas e ao respeito das regras normais de trânsito. No terreno estarão equipas dos Bombeiros Voluntários de Constância no apoio a todo o evento.
5. Em função de eventuais constrangimentos derivados da realização de um evento desta magnitude e, para salvaguarda do superior interesse do atleta, toda a informação extra será apresentada no Guia do Atleta que será enviado pela organização antecipadamente.

Artigo 5.º Requisitos e obrigações dos participantes

1. Para participar no Confluência Trail, os participantes deverão reunir os seguintes requisitos:
 - a) Conhecer e aceitar na íntegra as condições das normas de participação;
 - b) Ter no mínimo 18 anos para participar no Confluência Trail;
 - c) Efetuar corretamente a inscrição no site <https://stopandgo.net/> e o respetivo pagamento.
2. Os participantes inscritos no Confluência Trail devem ter os seguintes cuidados e obrigações:
 - a) Aceitar participar voluntariamente sob sua própria responsabilidade na competição;
 - b) Concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, dos seus colaboradores e participantes;
 - c) Cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
 - d) Estar conscientes da distância e das particularidades do terreno e estarem fisicamente preparados



..... CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA
Normas de participação | Confluência Trail | 2026

para tal, devendo ter adquirido, antes da prova, capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (vento, frio, nevoeiro ou chuva);

- e) O dorsal tem de estar sempre visível durante toda a prova, sendo pessoal e intransmissível;
- f) As provas são de participação individual, não sendo permitido fazer-se acompanhar de animais;
- g) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros;
- h) Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo, ou contactarem a organização;
- i) Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico disponibilizado no dorsal.
3. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como sobre objetos e valores de cada participante.
4. A organização reserva-se ao direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.
5. Qualquer comportamento considerado inadequado pela organização, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas e desrespeito para com os outros atletas, resultará na desclassificação.
6. Os casos omissos destas normas de participação, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.
7. Qualquer protesto deverá ser submetido à organização, por escrito, até ao início da entrega de prémios. A organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.
8. O participante deve levar na prova o seguinte material obrigatório:
- a) Tabela de material:

MATERIAL	CAMINHADA	MINI TRAIL	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO
Dorsal visível durante todo o percurso	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Depósito de água	Recomendado / Mínimo 500 ml.	Recomendado / Mínimo 500 ml.	Obrigatório / Mínimo 500 ml.	Obrigatório / Mínimo 500 ml.
Apito	Recomendado	Recomendado	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Recomendado	Recomendado	Obrigatório	Obrigatório

- b) No decorrer da prova poderá haver controlo de material obrigatório. Se o atleta não tiver o material obrigatório mencionado na tabela anterior, poderá ser desclassificado;
- c) Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação. Nos abastecimentos não serão fornecidas garrafas e/ou copos.

Artigo 6.º Prova

1. O Confluência Trail tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos, valorização e divulgação do território e promoção de Constância e do Médio Tejo.
2. Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, o Confluência Trail será limitado a 800 participantes, distribuídos da seguinte forma:
- a) Trail longo – K34: 150 participantes;
- b) Trail curto – K25: 250 participantes;
- c) Mini trail – K15: 200 participantes;
- d) Caminhada – K10: 200 participantes.
3. A organização reserva-se ao direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova.
4. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página do *Facebook* e *Instagram* do evento.
5. O secretariado funcionará em permanência no Espaço Cidadão de Constância, sito na Avenida das Forças Armadas.
6. Programa:



..... CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA
Normas de participação | Confluência Trail | 2026

21 de novembro de 2026 (Sábado)

- 14h00** | Abertura do Secretariado
- 15h00** | *Confluência Kids**
- 16h30** | *Confluência Talks*
- 18h00** | Encerramento do Secretariado

* O Regulamento do Confluência Kids será partilhado oportunamente

22 de novembro de 2026 (Domingo)

- 07h00** | Abertura do secretariado
- 08h30** | Partida do trail longo
- 08h50** | Partida do trail curto
- 09h15** | Partida do mini trail
- 09h30** | Partida da caminhada
- 12h00** | Início da cerimónia de entrega de prémios

7. Distâncias / Altimetria

- a) Trail longo: Aprox. 34km, com 1500 D+
- b) Trail curto: Aprox. 25km, com 1000D+
- c) Mini trail: Aprox. 15km, com 570 D+
- d) Caminhada: Aprox. 10km, com 400D+

Nota: as distâncias poderão ter uma margem de +/- 1 a 2 km.

8. Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)

- a) Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida fornecida/manuseada exclusivamente pelos elementos da organização;
- b) Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento;
- c) Número de abastecimentos a definir pela organização em função das necessidades

9. Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

10. Durante a prova poderão existir “controlos surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

11. A Organização reserva-se ao direito de alterar, a qualquer momento, o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento, sem aviso prévio, em caso de condições climáticas adversas e/ou segurança.

12. Penalizações / Desclassificações

A direção da prova e os controladores são responsáveis pela aplicação das regras e das normas de participação que regem a prova, pelo que, baseados no seu próprio julgamento, têm poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento, nomeadamente pelos motivos apresentados seguidamente:

- a) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- b) Abandonar a prova sem avisar a organização;
- c) Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- d) Não ter dorsal visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- e) Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- f) Utilizar qualquer tipo de transporte;
- g) Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- h) Retirar sinalização do percurso;
- i) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- j) Exceder o tempo limite nos postos de controlo e abastecimento (PAC);
- l) Falhar 1 (um) ou mais postos de controlo;
- m) Perda do chip.

13. Seguro desportivo

- a) A organização subscreve um seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento;
- b) 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;
- c) O participante poderá ainda contactar o 112, responsabilizando-se, neste caso, pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem. A organização não assumirá as despesas inerentes a este sinistro;
- d) Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro;
- e) A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



Artigo 7.º Inscrições

1. Somente as inscrições realizadas na plataforma <https://stopandgo.net/> serão aceites.
2. Cada participante deverá preencher corretamente o formulário e pagar o valor da inscrição, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.
3. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.
4. A emissão de faturas é da responsabilidade da plataforma de inscrições.
5. Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado através do endereço de correio eletrónico confluenciatriail@gmail.com.
6. Valores e períodos de inscrição

PROVA	FASE PROMOCIONAL 1 de maio a 31 de julho de 2026	FASE PRINCIPAL 1 de agosto a 31 de outubro de 2026	FASE FINAL 1 a 15 de novembro de 2026
Caminhada	14,00 €	16,00 €	18,00 €
Mini Trail	14,00 €	16,00 €	18,00 €
Trail Curto	16,00 €	18,00 €	20,00 €
Trail Longo	16,00 €	18,00 €	20,00 €

- a) As inscrições realizadas durante a fase promocional têm oferta da t-shirt oficial do evento. Caso o atleta pretenda refeição a mesma terá um custo de 8,00 €.
 - b) As inscrições realizadas durante a fase principal e fase final não têm oferta da t-shirt oficial do evento. Caso o atleta pretenda t-shirt oficial do evento tem um custo acrescido de 4 euros e caso pretenda refeição a mesma terá um custo acrescido de 8,00 €;
7. No caso das alterações de uma distância superior para uma distância inferior, não haverá devolução do diferencial.
 8. As alterações de distância deverão ser solicitadas até ao dia 15 de novembro de 2026 através do endereço de correio eletrónico confluenciatriail@gmail.com.
 9. Após o fecho das inscrições não será permitida qualquer alteração.
 10. Não serão aceites inscrições após o término do prazo de inscrições.

11. A taxa de inscrição inclui:

- a) Seguro de acidentes pessoais;
- b) Banhos;
- c) Dorsal personalizado;
- d) Chip integrado ou similar (para o trail longo, trail curto e mini trail);
- e) Abastecimentos de líquidos e sólidos;
- f) Lembrança *finisher* oficial do evento;
- g) Os vencedores da Geral Masculino e da Geral Feminino do trail longo, trail curto e mini trail asseguram automaticamente a participação na edição do Confluência Trail 2026;

12. Condições de devolução do valor da inscrição

- a) Não serão efetuadas devoluções do valor da inscrição, na eventualidade do atleta não conseguir estar presente por motivos de saúde ou de outra natureza, o mesmo deverá informar a organização para o e-mail confluenciatriail@gmail.com e a sua inscrição transitará automaticamente para a edição do ano seguinte.

13. Não serão aceites cancelamentos por telefone.

14. Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização (exemplo: indicações das Autoridades de Saúde, Proteção Civil ou outras), não haverá direito a reembolso do valor da inscrição. Neste caso todas as inscrições transitam automaticamente para a edição seguinte.

Artigo 8.º Categorias e Prémios

1. Para cada prova de carácter competitivo haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. As provas de trail longo, trail curto e mini trail serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo.
2. Somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.
3. A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somando-se os lugares dos 3 (três) primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que, em primeiro lugar, feche a classificação coletiva.

Exemplo:



..... CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA
Normas de participação | Confluência Trail | 2026

- Equipa A: 5.º + 6.º + 7.º = 18 → 1.º lugar (primeiro lugar)
 - Equipa B: 3.º + 4.º + 12.º = 19 → 2.º lugar (segundo lugar)
 - Equipa C: 1.º + 2.º + 17.º = 20 → 3.º lugar (terceiro lugar)
4. Serão premiados os três melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva.

5. Escalões

Serão considerados os seguintes escalões para o trail longo, trail curto e mini trail:

ESCALÕES	IDADE
Sub-23 M/F	18-22 anos
Sênior M/F	23 -34 anos
Veterano M/F 35	35-39 anos
Veterano M/F 40	40-44 anos
Veterano M/F 45	45-49 anos
Veterano M/F 50	50-54 anos
Veterano M/F 55	55-59 anos
Veterano M/F 60	60-64 anos
Veterano M/F 65	65-69 anos
Veterano M/F 70	+ 70 anos

6. Prazo para reclamação de classificações

- a) As classificações serão atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações;
- b) Qualquer reclamação deverá ser colocada por escrito e remetida à direção de prova até à hora de entrega dos prémios, no dia da prova.

8. O Confluência Trail está inserido no 3 *Rios Trail Trophy* cujo regulamento está disponível [aqui](#).

Artigo 9.º Direitos de Imagem e Publicidade

1. A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Confluência Trail e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.
2. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.
3. A aceitação das presentes normas de participação implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza

utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

4. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

Artigo 10.º Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa de cronometragem, para efeitos de processamento no evento, nomeadamente: seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para confluenciatriail@gmail.com.

Artigo 11.º Outros

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre dúvidas na interpretação das presentes normas de participação.