



20 26

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 4.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:

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

CAPÍTULO II DESENVOLVIMENTO

Artigo 4.º Organização

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

- É responsabilidade da organização elaborar o programa do Confluência Trail e proceder à sua divulgação pelos meios julgados adequados.
- 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.
- 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 Epik Mile

- A *Epik Mile* integra a 4.ª edição do Confluência Trail e realiza-se no dia 21 de novembro, com início às 16h30, tendo como objetivo dar a conhecer as ruas pitorescas da vila de Constância e os seus recantos mais emblemáticos.
- A *Epik Mile* é uma prova de corrida em formato *up & down*, disputada em contrarrelógio individual, com uma distância aproximada de 1 milha (1,6 km), tendo partida e chegada junto à *Fun Zone* do Confluência Trail.
- As partidas serão efetuadas em grupos de dois atletas, com um intervalo de 1 minuto entre cada partida, de acordo com a ordem numérica dos dorsais.
- A cronometragem será assegurada pela organização.
- Serão vencedores da classificação geral masculina e feminina os atletas que concluírem o percurso no menor tempo.
- A *Epik Store* associa-se ao Confluência Trail através da atribuição de prémios aos vencedores da classificação geral masculina e feminina da *Epik Mile*.
- A participação na *Epik Mile* não inclui prémio de *finisher*.
- Apenas serão aceites inscrições efetuadas na plataforma <https://stopandgo.net/events/confluencia-trail-2026>, selecionando a opção “Epik Mile” durante o processo de inscrição.



Artigo 6.º

Requisitos e obrigações dos participantes

- Para participar no Confluência Trail, os participantes deverão reunir os seguintes requisitos:
 - Conhecer e aceitar na íntegra as condições das normas de participação;
 - Ter no mínimo 16 anos para participar no Mini-Trail e 18 anos para o Trail Curto e Trail Longo;
 - Efetuar corretamente a inscrição no site <https://stopandgo.net/> e o respetivo pagamento.
- Os participantes inscritos no Confluência Trail devem ter os seguintes cuidados e obrigações:
 - Aceitar participar voluntariamente sob sua própria responsabilidade na competição;
 - 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;
 - 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.
 - Estar conscientes da distância e das particularidades do terreno e estarem fisicamente preparados 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);
 - O dorsal tem de estar sempre visível durante toda a prova, sendo pessoal e intransmissível;
 - As provas são de participação individual, não sendo permitido fazer-se acompanhar de animais;
 - Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros;
 - Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo, ou contactarem a organização;
 - 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.

- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como sobre objetos e valores de cada participante.
- 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.
- Qualquer comportamento considerado inadequado pela organização, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas e desrespeito para com os outros atletas, resultará na desclassificação.
- Os casos omissos destas normas de participação, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.
- 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.
- 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

- 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;
- 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 7.º

Prova

- O Confluência Trail tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos



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

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:

21 de novembro de 2026 (Sábado)

14h00 | Abertura do Secretariado

15h00 | *Confluência Kids*

16h30 | *Epik Mile*

18h00 | *Confluência Talks*

19h00 | Encerramento do Secretariado

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) O número de abastecimentos será definido 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.



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

13. Seguro desportivo:

- A organização subscreve um seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento;
- 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;
- 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;
- 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;
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Trail Curto	16,00 €	18,00 €	20,00 €
Trail Longo	16,00 €	18,00 €	20,00 €

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

11. A taxa de inscrição inclui:

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

12. Condições de devolução do valor da inscrição:

- 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.

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização (exemplo: indicações das Autoridades de Saúde, Proteção Civil ou outras), não haverá

Artigo 8.º
Inscrições

- Somente as inscrições realizadas na plataforma <https://stopandgo.net/events/confluencia-trail-2026> serão aceites.
- Cada participante deverá preencher corretamente o formulário e pagar o valor da inscrição, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.
- 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.
- A emissão de faturas é da responsabilidade da plataforma de inscrições.
- Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado através do endereço de correio eletrónico confluenciatriail@gmail.com.
- 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 €



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

direito a reembolso do valor da inscrição. Neste caso todas as inscrições transitam automaticamente para a edição seguinte.

Artigo 9.º Categorias e Prémios

1. A presente edição do Confluência Trail irá ter prémios monetários no valor de 2650,00 € para a classificação geral masculina e feminina, nas três provas competitivas, distribuídos da seguinte forma:

a) Geral M/F Trail Longo

i) 1.º lugar: 300,00 €

ii) 2.º lugar: 200,00 €

iii) 3.º lugar: 100,00 €

b) Geral M/F Trail Curto

i) 1.º lugar: 200,00 €

ii) 2.º lugar: 150,00 €

iii) 3.º lugar: 75,00 €

c) Geral M/F Mini Trail

i) 1.º lugar: 150,00 €

ii) 2.º lugar: 100,00 €

iii) 3.º lugar: 50,00 €

2. 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.

3. Somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

4. 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:

- 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
Sénior 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](#).

CAPÍTULO III CONFLUÊNCIA KIDS

Artigo 10.º Descrição

O Confluência Kids integra a 4.ª edição do Confluência Trail e realizar-se-à no dia 21 de novembro às 15h00, tem como objetivo promover a modalidade de atletismo/trail entre os mais jovens e estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Artigo 11.º Condições de participação

1. Qualquer atleta que deseje participar nas provas competitivas deverá ter à data da prova, idade igual ou inferior a 15 anos e cuja condição física o permita.
2. Os participantes/encarregados de educação deverão ter consciência do esforço físico inerente à participação na prova, aconselhando, a organização do evento, a que os participantes se encontrem em boas condições de saúde, não se responsabilizando por qualquer tipo de consequências adversas, provocadas pela sua participação.



3. O dorsal de cada participante é pessoal e intransmissível e, no decorrer da prova, deverá ser colocado num local visível na parte da frente do corpo, de modo a facilitar os elementos da organização e demais entidades envolvidas na mesma.

Artigo 12.º Prova

1. O evento decorrerá na zona ribeirinha de Constância, junto à praia fluvial e a participação dos atletas terá por base os seguintes escalões e distâncias:
 - **Benjamins A:** 6 aos 9 anos----- 500m;
 - **Benjamins B:** 10 e 11 anos----- 1000m;
 - **Infantis:** 12 e 13 anos----- 1500m;
 - **Iniciados:** 14 e 15 anos----- 2000m;
2. Horários:
 - **14h00:** Abertura secretariado;
 - **15h00:** Confluência Kids;
3. Os percursos da prova serão balizados com fita identificativa amarela do Confluência Trail e com distância de cerca de 50m entre cada uma.
4. A contabilização de tempos e respetivas classificações de prova serão realizadas através de controlo manual, realizado por elementos da organização.

Artigo 13.º Inscrições

1. Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o evento em: <https://stopandgo.net/events/confluencia-trail-2026>.
2. A inscrição é gratuita até um limite de 100 inscritos ou até à data de 15/11/2026.
3. Para a participação na prova, cada atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada e aceitar todas as normas constantes no presente documento.
4. A inscrição no evento inclui:
 - a) Dorsal;
 - b) Medalha *finisher*;
 - c) *T-shirt* do evento;
 - d) Seguro;
 - e) Lanche;

Artigo 14.º Prémios

Todos os participantes no *Confluência Kids* terão direito a uma medalha.

Artigo 15.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 16.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 17.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.