



Regulamento 2026

1. Objeto e Âmbito

1.1 O presente regulamento visa definir o procedimento de inscrições, obrigações e direitos a observar pelos interessados em participar na 1ª edição do Constância KayakTrail, fornecendo regras orientadoras e de utilização a observar pela organização e pelos participantes.

2. Objetivos

2.1 O Constância KayakTrail tem como objetivo a promoção e divulgação do Património natural, fluvial, edificado e cultural de Constância, bem como a relação intrínseca do Concelho e das suas gentes com o Rio Tejo e com o Rio Zêzere.



2.2 São também objetivos do Constância KayakTrail, a criar hábitos de vida saudável mediante a prática regular de atividade física, bem como criar e fomentar uma cultura desportiva, na vertente da participação, enquanto atleta e espetador.

3. Organização

3.1 O Constância KayakTrail é uma organização conjunta entre os Constância Mountain Runners Montanhismo & Desporto Aventura, a AKWA Water & Adventure Tours e a Epik.pt Store.

3.2 A prova realiza-se no dia 30 de Agosto de 2026, com início às 08h30, junto à Praia Fluvial de Constância.

3.3 A Fun Zone será instalada no parque de merendas junto à Praia Fluvial de Constância, onde irá funcionar o secretariado no Espaço Zêzere, onde irão ser servidas as refeições, onde será a entrega de prémios e onde estará a animação.

3.4 É responsabilidade da organização a elaboração do programa do Constância KayakTrail e proceder à sua divulgação pelos meios julgados adequados.

3.5 Programa:

29 de agosto de 2026 (sábado)

15h00| Abertura do Secretariado (Espaço Zêzere)

18h00| Encerramento do Secretariado (Espaço Zêzere)

30 de agosto de 2026 (domingo)

07h00| Abertura do Secretariado (Espaço Zêzere)

08h30| Partida Constância KayakTrail (Praia Fluvial de Constância)

11h00| Chegada prevista da 1ª equipa (Praia Fluvial de Constância)

12h00| Início do serviço de almoço (Parque de Merendas)

14h00| Entrega de Prémios (Parque de Merendas)

13h00| Animação

19h00| Encerramento do Constância KayakTrail



4. Requisitos e obrigações dos participantes

4.1 Para participar no Constância KayakTrail, os participantes deverão reunir os seguintes requisitos:

- a) *Conhecer e aceitar na íntegra as condições do presente regulamento;*
- b) *Ter no mínimo 16 anos para participar no Constância KayakTrail;*
- c) *Efetuar corretamente a inscrição no site <https://stopandgo.net/events/constancia-kayaktrail-2026> e o respetivo pagamento.*

4.2 Os participantes inscritos no Constância Kayak 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, voluntários, autoridades e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades;*
- 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 em meio aquático e em meio terrestre, das características do terreno e estarem fisicamente preparados para tal, devendo adquirir antes da prova capacidade de autossuficiência, no meio aquático e terrestre, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competição;*

4.3 Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais, ou de saúde a si mesmos ou a terceiros;

4.4 Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo, ou contactarem a organização;



- 4.5 Em caso de desistência, durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a organização, em qualquer posto de controlo ou através dos contatos telefónicos disponibilizados no dorsal.
- 4.6 A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como sobre objetos e valores de cada participante.
- 4.7 A organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.
- 4.8 Qualquer comportamento considerado inadequado pela organização, através de linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas e desrespeito para com os outros atletas, resultará em desqualificação.
- 4.9 Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

5. Prova

- 5.1 O Constância KayakTrail tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações nos trilhos e no meio aquático, valorizando e divulgando o território do Concelho de Constância e do Médio-Tejo.
- 5.2 Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação, o Constância KayakTrail será limitado a **100 equipas**, sendo cada uma delas **composta por 2 elementos**, perfazendo um total de **200 participantes**.
- 5.3 A organização reserva-se ao direito de aumentar ou diminuir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova.
- 5.4 O número do dorsal é atribuído a cada equipa e ao Kayak a utilizar, devendo estar sempre visível, durante toda a prova.



5.5 O Constância KayakTrail é **uma prova** que inicia e termina junto á Praia Fluvial de Constância, é **dividida em 3 etapas que terão de ser completadas por cada equipa:**

- a) *UrbanTrail pelas ruas pitorescas e históricas da Vila: 4km 150D+*
- b) *Kayak pelo Rio Zêzere e pelo Rio Tejo: 7Km águas calmas*
- c) *Trail por trilhos ribeirinhos: 10km 250D+*

5.6 O Constância KayakTrail terá 3 PAC`s (Posto de Abastecimento e Controlo) dois nos locais de transição e um sensivelmente a meio da distância de Trail.

- a) *O 1º PAC é de **líquidos** e será entrada do kayak;*
- b) *O 2º PAC é de **sólidos e líquidos** e será à saída do kayak antes de iniciar a distância de Trail;*
- c) *O 3º PAC é de **líquidos** e será à sensivelmente ao km 7 da distância de Trail;*

5.7 Cada participante deverá certificar-se que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

5.8 Os PAC`s são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um elemento da organização.

5.9 A organização é responsável pela aplicação das regras e do regulamento que regem a prova, pelo que, baseados no seu próprio julgamento, têm poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer equipa que perturbe o normal funcionamento do evento, nomeadamente pelos motivos apresentados seguidamente:

- a) *Não prestar assistência a uma equipa que esteja a necessitar de ajuda;*
- b) *Abandonar a prova sem avisar a organização;*
- c) *Utilizar caminhos que não são sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente;*
- d) *Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)*
- e) *Retirar Sinalização do percurso;*



- f) *Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;*
- g) *Perda do dorsal;*
- h) *Falhar 1 ou mais pontos de controlo.*

6. Caminhada Segredos de Constância

- 6.1 A caminhada Segredos de Constância, tem como objetivo dar a conhecer o património da Vila Poema e consiste num percurso de 4 km, o mesmo percurso que os atletas irão percorrer na prova principal.
- 6.2 A cada participante, aquando do levantamento do kit de participante, será entregue uma espécie de passaporte cultural que tem como objetivo recolher vários carimbos em zonas assinaladas no percurso.
- 6.3 Apenas os participantes que cruzem a meta com todos os carimbos no passaporte, **serão elegíveis para receber medalha finisher.**
- 6.4 Todos os interessados em participar na Caminhada Segredos de Constância, deverão efetuar corretamente a inscrição no site.
- 6.5 As crianças com idade inferior a 12 anos deverão fazer-se acompanhar de um adulto/encarregado de educação, **todos devem estar devidamente inscritos na atividade por questões de logística e de seguro.**
- 6.6 Durante o percurso da Caminhada Segredos de Constância não haverá abastecimento, apenas haverá um abastecimento no final.
- 6.7 Todos os participantes deverão levar consigo os recipientes com água que considerem necessários para a sua hidratação, bem como estar conscientes das dificuldades inerentes ao percurso e das temperaturas altas que poderão fazer-se sentir no dia da atividade.
- 6.8 O percurso e os locais, onde deverão recolher os carimbos, estarão devidamente sinalizados.
- 6.9 A organização não se responsabiliza por qualquer incidente que possa acontecer fora do percurso e dos locais assinalados, **sendo responsabilizado o participante.**



7. Inscrições

- 7.1 Somente inscrições realizadas na plataforma <https://stopandgo.net/events/constancia-kayaktrail-2026> serão aceites.
- 7.2 Cada equipa deverá preencher corretamente o formulário e pagar o valor da inscrição, sendo o praticante responsável pela veracidade dos seus dados.
- 7.3 Após a confirmação do pagamento, o nome da equipa vigorará na lista de inscritos.
- 7.4 A emissão de faturas é da responsabilidade da plataforma de inscrições.
- 7.5 Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado através do endereço de e-mail eventos@constanciamountainrunners.pt
- 7.6 Qualquer alteração de um dos elementos da equipa terá de ser comunicada até o término das inscrições para o e-mail eventos@constanciamountainrunners.pt
- 7.7 Após o fecho das inscrições não será possível qualquer alteração na equipa;
- 7.8 Não serão efetuadas devoluções do valor da inscrição. Caso alguma equipa não consiga estar presente por motivos de saúde ou de outra natureza, deverão informar a organização para o e-mail eventos@constanciamountainrunners.pt e a sua inscrição transitará automaticamente para a edição seguinte;
- 7.9 Valores e períodos de **inscrição por equipa**

Prova	<u>Fase Promocional</u> 15 de abril a 5 de Julho	<u>Fase Principal</u> 6 de julho a 9 de agosto	<u>Fase Final</u> 10 a 23 de agosto
Constância KayakTrail	50€	60€	70€
Caminhada Segredos de Constância	15€	15€	15€

- 7.10 A t-shirt oficial do evento **não está incluída** na taxa de inscrição, caso o atleta pretenda adquirir a mesma, esta terá um **custo extra de 5€**.



7.11 A taxa de inscrição por equipa inclui:

- a) Almoço (porco espeto, arroz de feijão, caldo verde, 1 bebida)
- b) Seguro de acidentes pessoais;
- c) Banhos quentes;
- d) Dorsal personalizado;
- e) Abastecimentos líquidos e sólidos;
- f) Medalha *finisher* oficial do evento;
- g) Os vencedores da geral masculina, geral feminina, geral mista asseguram automaticamente a presença na edição seguinte;

8. Segurança

8.1 Por forma a garantir a segurança de todos os participantes, durante o percurso fluvial irá haver monitores credenciados para prestar o apoio necessário.

8.2 Em zonas mais delicadas os participantes deverão **cumprir** as indicações dos monitores.

8.3 O **incumprimento** das indicações nas zonas estratégicas do percurso fluvial, pode levar à desclassificação da equipa.

8.4 No percurso fluvial é **obrigatório o uso de colete de apoio à flutuação** cedido pela organização do evento.

8.5 No início do percurso fluvial, junto ao Kayak, atribuído à equipa, irão estar os coletes.

8.6 Os participantes deverão **colocar o colete**, corretamente, **antes de entrar na água**.

8.7 Em **nenhum momento** do percurso fluvial é permitido a **remoção do colete**, os participantes que retirarem o colete serão automaticamente desclassificados, ficando a equipa impossibilitada de terminar a prova.

8.8 Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação, pois nos abastecimentos não serão fornecidas garrafas e/ou copos.

8.9 Os participantes devem levar consigo o seguinte material obrigatório:

Material	Percurso Corrida	Percurso Kayak
		

Dorsal/número de equipa sempre visível durante todo o percurso.	Obrigatório	Obrigatório
Depósito de água	Recomendado/ 500ml	Recomendado/ 500ml
Apito	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório
Bolsa estanque	Recomendado	Recomendado

8.10 No decorrer da prova, poderá haver controlo de material obrigatório mencionado na tabela anterior.

8.11 Caso o Atleta/equipa não tiver o material obrigatório poderá ser desclassificado.

8.12 Sempre que se considere necessário, existirá policiamento nas travessias de estrada, contudo a organização apela ao bom senso de todos os atletas e ao respeito das regras normais de trânsito.

8.13 A organização subscreve um seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento da companhia **Allianz Portugal com a apólice 206131480:**

- a) 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;
- b) O participante poderá contactar diretamente o 112, responsabilizando-se, neste caso, pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem. A organização não assumirá as despesas inerentes a este sinistro;
- c) Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade do participante, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro;
- d) A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



9. Categorias e prémios

9.1 O Constância KayakTrail é uma prova de carácter competitivo sendo atribuídos os seguintes prémios:

- a) Classificação Geral Masculina;
- b) Classificação Geral Feminina;
- c) Classificação Geral Mista;

9.2 No percurso de Trail a equipa não é obrigada a ir em conjunto, contudo para efeitos classificativos, **só é dada por terminada a prova quando os dois elementos que compõe a equipa atravessam a meta.**

9.3 Assim sendo note-se que o atleta que atravessa a meta em primeiro lugar pode não ser da equipa vencedora.

9.4 As classificações são atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

9.5 Qualquer reclamação deve ser colocada por escrito à organização até à hora de entrega dos prémios.

10. Direitos de Imagem e publicidade

10.1 A organização reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Constância KayakTrail e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

10.2 Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

10.3 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 formas de comunicação, e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.



- 10.4 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.

11. Proteção de dados

- 11.1 Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização 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: eventos@constanciamountainrunners.pt

12. Outros

- 12.1 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.

