



**TRAIL / TRAIL SPRINT**  
**TRAIL MINI / CAMINHADA**

# NORMAS GERAIS



[WWW.CM-OLEIROS.PT](http://WWW.CM-OLEIROS.PT)



[/MUNICIPIOOLEIROS](https://www.facebook.com/MUNICIPIOOLEIROS)



[@MUNICIPIOOLEIROS](https://www.instagram.com/MUNICIPIOOLEIROS)



## **PREÂMBULO**

Na sequência das comemorações dos 400 anos do Descobrimento do Tibete pelo Oleirense António de Andrade, efeméride assinalada no ano de 2024, o Município de Oleiros volta a realizar nos dias 20 e 21 de setembro de 2025 o Himalaias Trail António de Andrade, este ano com o lema "Deixa-te abraçar". A iniciativa pretende levar os participantes a percorrer algumas localidades das freguesias de Isna e Oleiros-Amieira, com o objetivo de alcançarem o ponto mais alto do concelho de Oleiros – o Cabeço Rainha, localizado na Serra de Alvelos.

## **ARTIGO 1.º**

### **OBJETIVOS**

São objetivos do Himalaias Trail António de Andrade:

- Fomentar a prática desportiva no concelho de Oleiros;
- Criar sinergias entre o desporto e o turismo de natureza;
- Promover o desenvolvimento da prática de atletismo, em especial a tipologia do Trail, tendo em conta o enquadramento natural que o concelho de Oleiros possui e oferece;
- Promover o concelho de Oleiros enquanto destino turístico e de lazer.

## **ARTIGO 2º**

### **APRESENTAÇÃO DAS PROVAS**

A prova percorre trilhos, caminhos florestais, levadas naturais à beira da Ribeira da Isna, ribeira da Folga, ribeira do vale da Cuba e estradas rurais do concelho de Oleiros e conta com uma caminhada e três distâncias competitivas que integram o “Circuito de Trail Beira Baixa” CTRBB.

- Himalaias Trail António de Andrade (Trail) – HT35K com 1770d+
- Trail Serra de Alvelos (Trail Sprint) – HT20K com 920d+
- Trail do Pinhal (Trail jovem/Mini) – HT14K com 490d+
- Caminhada Rota do Vento (CRV) – 12km com 400d+

## **ARTIGO 3º**

### **PARTICIPAÇÃO**

- 1)** A participação no Himalaias Trail António de Andrade (HT35K) ) é aberta à população residente e não residente, atletas federados e não federados, com idade igual ou superior a 20 anos e no Himalaias Trail Sprint (HTK20) é aberta à população residente e não residente, atletas federados e não federados, com idade igual ou superior a 18 anos.
- 2)** A participação no Himalaias Trail Jovem/Mini (HT14K) é aberta à população residente e não residente, atletas federados e não federados, com idade igual ou superior a 16 anos.
- 3)** A participação na Caminhada Rota do Vento (CRV) é aberta à população residente e não residente, atletas federados e não federados, sem limite mínimo de idade, sendo que os participantes menores deverão ser acompanhados pelos pais/encarregados de educação, que se responsabilizam pela sua participação.
- 4)** No âmbito da Caminhada Rota do Vento (CRV), os menores de 18 anos que se apresentem sozinhos só poderão participar se entregarem uma declaração de autorização dos pais/encarregados de educação para o efeito.
- 5)** Para participação nas provas (HT35K, HT20K, HT14K ou CRV), os participantes deverão ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar o conteúdo das presentes Normas Gerais.

## **ARTIGO 4º**

### **INSCRIÇÃO**

- 1)** A inscrição nas provas (HT35K, HT20K, HT14K ou CRV) é pessoal, intransmissível e aceite por ordem de chegada.
- 2)** A inscrição nas provas (HT35K, HT20K, HT14K ou CRV) deverá ser realizada exclusivamente através do site [//stopandgo.net/events/himalaias-trail-2025](https://stopandgo.net/events/himalaias-trail-2025)
- 3)** A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.
- 4)** As inscrições online iniciam no dia 30 de março de 2025 e encerram a 11 de setembro de 2025 ou quando forem atingidos os limites de inscrição para cada percurso, e serão distribuídas por duas fases:

- 1ª Fase de inscrição – 30 de março a 03 de maio de 2025
- 2ª Fase de inscrição – 04 de maio a 03 de agosto de 2025
- 3ª Fase de inscrição – 04 de agosto a 11 de setembro de 2025

5) No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados constantes da inscrição.

6) A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

7) Cada fase de inscrição tem um custo associado, respetivamente:

| PROVA            | VAGAS | <u>1ª FASE</u>            | <u>2ª FASE</u>             | <u>3ª FASE</u>              |
|------------------|-------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|                  |       | 30 de março<br>03 de maio | 04 de maio<br>03 de agosto | 04 de agosto<br>11 setembro |
| HT35K            | 200   | 20€                       | 23€                        | 25€                         |
| HT20K            | 200   | 18€                       | 20€                        | 23€                         |
| HT14K            | 200   | 17€                       | 19€                        | 22€                         |
| CRV<br>CAMINHADA | 200   | 15€                       | 17€                        | 20€                         |

8) O valor da inscrição inclui:

- Almoço no final da prova (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Dorsal (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- T-shirt técnica alusiva ao evento (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Medalha de finalista (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Seguro obrigatório por lei para a realização deste tipo de provas (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Abastecimentos líquidos e sólidos (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Serviço de segurança e socorro (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Transporte para o início das provas (HT35K, HT20K, HT14K, CRV);
- Banhos (HT35K, HT20K, HT14K e CRV).

## ARTIGO 5º

### CONDIÇÕES FÍSICAS/SAÚDE

Os participantes devem ter consciência de que gozam de boa saúde física e mental, bem como de uma preparação física e psíquica apta a esforços intensos e a condições meteorológicas adversas, não se responsabilizando a organização da prova por quaisquer consequências negativas provocadas pela sua participação.

## ARTIGO 6º

### PROGRAMA/SECRETARIADO

#### Dia 20 de setembro de 2025 (sábado)

**15h00** – Abertura do secretariado no Pavilhão Multiusos das Devesas Altas

**20h00** – Tertúlia sobre performance e fisioterapia desportiva. Pavilhão Multiusos das Devesas Altas

**00h00** – Encerramento do secretariado

#### Dia 21 de setembro de 2025 (domingo)

**06h00** – Abertura do secretariado no Pavilhão Multiusos das Devesas Altas

**07h00** – Transporte dos participantes para as provas HT35K e HT20K

**08h00** – Encerramento do secretariado

**08h00** – Início da prova HT20K e HT35K

**08h30** – Transporte dos participantes para a prova HT14K e CRV

**09h15** – Início da prova HT14K e CRV

**13h00** – Início do almoço e entrega dos prémios no Pavilhão Multiusos das Devesas Altas

## ARTIGO 7º

### DESISTÊNCIA/REEMBOLSO

**1)** Em caso de desistência do participante, o reembolso do valor pago pela inscrição será processado de acordo com a data em que é solicitada a respetiva desistência:

| Data da desistência     | Percentagem do reembolso               |
|-------------------------|----------------------------------------|
| Até 30 de julho de 2025 | Reembolso de 70% do valor da inscrição |

|                                             |                                        |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| Entre 01 de agosto e 01 de setembro de 2025 | Reembolso de 40% do valor da inscrição |
| Após 01 de setembro de 2025                 | Sem direito a reembolso                |

2) Se condições atmosféricas adversas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento no período definido para o efeito e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2026. Os pedidos de desistência que decorram da referida alteração, terão direito ao reembolso de 70% do valor da inscrição.

## ARTIGO 8º

### TRANSPORTE

O transporte dos participantes para o início das provas (HT35K, HT20K, HT14K, CRV) será organizado da seguinte forma:

| Prova | Horário de saída | Local de saída                                    |
|-------|------------------|---------------------------------------------------|
| HT35K | 7h00             | Em frente ao Pavilhão Multiusos das Devesas Altas |
| HT20K |                  |                                                   |
| HT14K | 8h30             |                                                   |
| CRV   |                  |                                                   |

## ARTIGO 9º

### INÍCIO DAS PROVAS

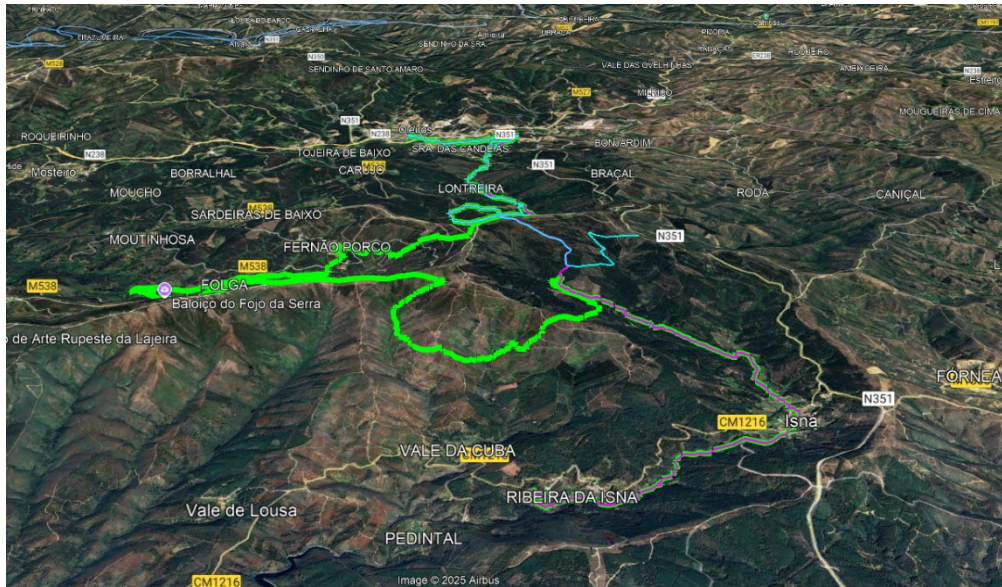
Os horários previstos para o início das provas (HT35K, HT20K, HT14K e CRV), os respetivos locais de partida são os seguintes:

| Prova | Horário de partida | Local de partida |
|-------|--------------------|------------------|
| HT35K | 08h00              | Ribeira da Isna  |
| HT20K |                    |                  |
| HT14K | 09H00              | Serra de Alvelos |
| CRV   |                    |                  |

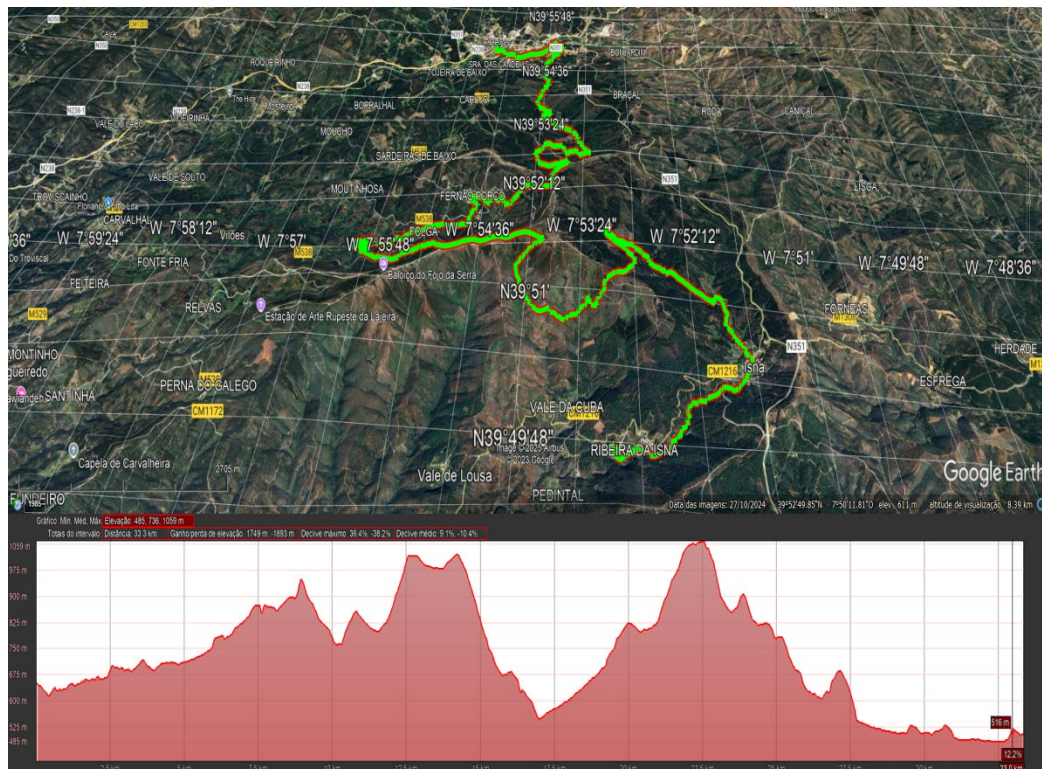
## ARTIGO 10º

### MAPAS DE ALTIMETRIAS

#### 1) Visão geral dos percursos das provas (HT35K, HT20K, HT14K, CRV):

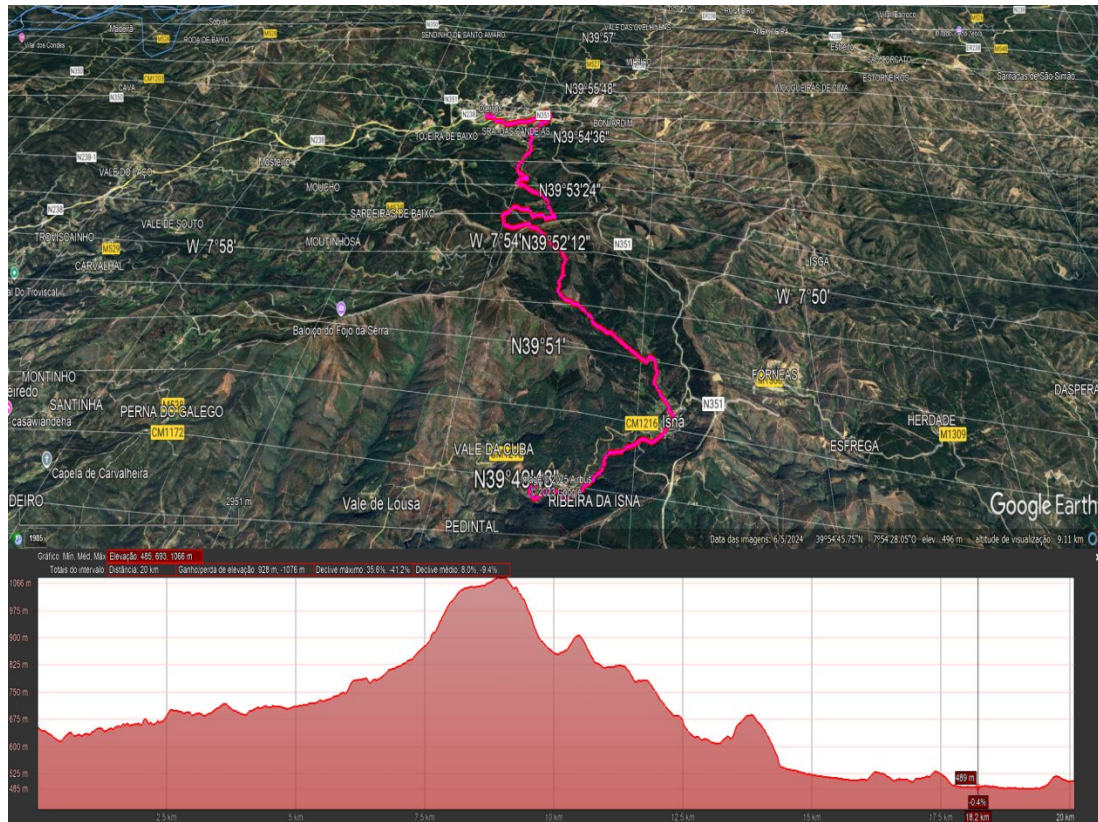


#### 2) Prova HTK35:

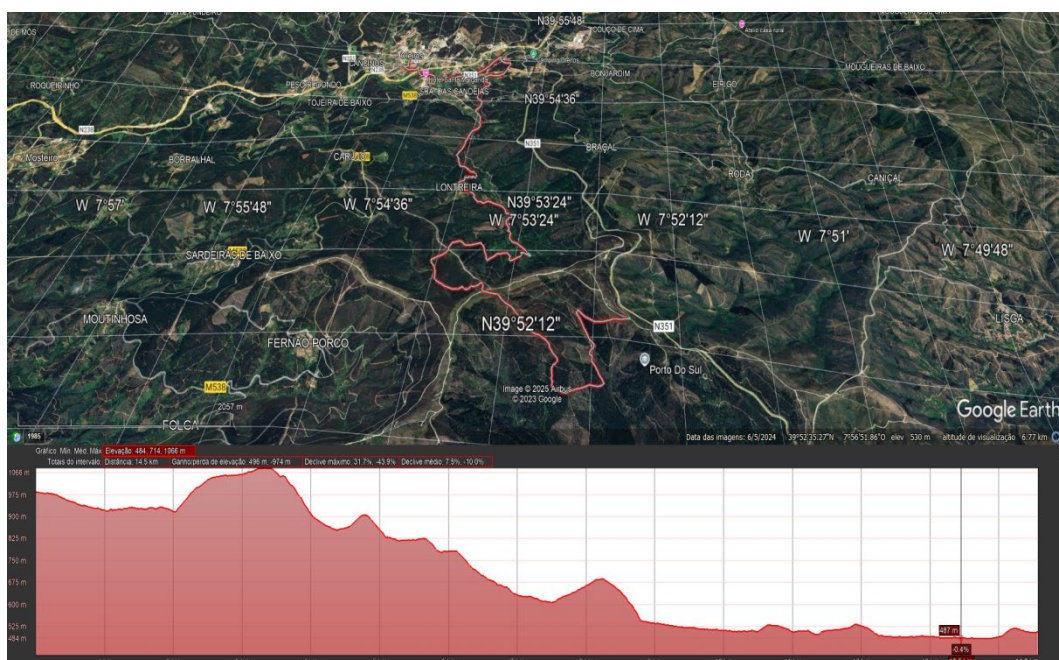




### 3) Prova HTK20:



### 4) HT14K e CRV





## ARTIGO 11º

### ABASTECIMENTOS

- 1) Os abastecimentos contemplados na inscrição nas provas HT35K, HT20K, HT14T, CRV serão distribuídos da seguinte forma:

| Tipo de abastecimento | Prova HT35K                               | Prova HT20K                       | Prova HT14K              | CRV                      |
|-----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Água                  | Km10<br>Km12<br>Km 21                     | km 10                             | Km 3                     | Km 3                     |
| Líquidos e sólidos    | Km7,5<br>Km 17<br>Km 25<br>Final da prova | Km 7,5<br>Km 14<br>Final da prova | Km 8,5<br>Final da prova | Km 8,5<br>Final da prova |

- 2) A organização do evento recomenda aos participantes que bebam água e se alimentem convenientemente em todos os abastecimentos.
- 3) Os abastecimentos de líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos de plástico.
- 4) Cada participante é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação, dando preferência a recipientes que também sirvam para bebidas quentes.
- 5) Os participantes são os únicos responsáveis por transportar os resíduos (naturais ou não naturais) resultantes da sua participação para os locais de depósito existentes nos pontos de abastecimento ou transportá-los até à zona de meta.

## ARTIGO 12º

### EQUIPAMENTO RECOMENDADO

É recomendado que os participantes se façam acompanhar do seguinte equipamento: calçado e vestuário adequados para a prática de caminhada ou corrida trail, telemóvel, protetor solar, boné/chapéu, água, alimentos energéticos, apito e manta de proteção.

## **ARTIGO 13º**

### **CONTROLO DOS TEMPOS**

- 1)** O controlo dos tempos das provas (HT35K, HT20K, HT14K) será feito através de um chip inserido no dorsal de cada participante.
- 2)** O controlo das partidas e das chegadas, bem como os controlos intermédios serão realizados pela organização do evento e por uma empresa contratada para o efeito.
- 3)** Os controlos intermédios serão feitos em locais a definir pela organização do evento.
- 4)** É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de controlo para que os seus tempos sejam considerados.
- 5)** Cada uma das provas terá um limite de tempo para ser concluída, respetivamente:
  - HT35K – tempo limite de prova 6 horas;
  - HT20K – tempo limite de prova 4 horas;
  - HT14K – tempo limite de prova 3 horas.
  - CRV – Tempo limite de caminhada 4 horas

## ARTIGO 14º

### CATEGORIAS/PREMIAÇÃO

- 1) A classificação geral dos participantes em cada escalão terá por base os tempos alcançados.
- 2) A premiação seguirá a seguinte estrutura:

| Prémios   | M/F           | N              | HT35K | HT20K | HT14K | CRV |
|-----------|---------------|----------------|-------|-------|-------|-----|
| GERAL     | Geral         | 1º ao 5º       | √     | √     | √     | --- |
| JUVENIL   | 16/17<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | ---   | ---   | √     | --- |
| JÚNIOR    | 18/19<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | ---   | √     | √     | --- |
| SUB 23    | 20/22<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| SÉNIORES  | 23/39<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| VETERANOS | 40/44<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| VETERANOS | 45/49<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| VETERANOS | 50/54<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| VETERANOS | 55/59<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| VETERANOS | 60/64<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |
| VETERANOS | 65/75<br>anos | 1º, 2º e<br>3º | √     | √     | √     | --- |



## **ARTIGO 15º**

### **DESCCLASSIFICAÇÃO**

Os participantes no evento serão desclassificados se:

- Não cumprirem o constante nas presentes Normas Gerais;
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda urgente;
- Não completarem a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada;
- Não levarem o dorsal bem visível;
- Retirar sinalização do percurso;
- Alterarem o dorsal;
- Ignorarem as indicações da organização;
- Apresentarem alguma conduta antidesportiva;
- Não passarem nos postos de controlo;
- Deteriorarem ou sujarem o meio ambiente envolvente;
- Utilizarem meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros.

## **ARTIGO 16º**

### **DIVERSOS**

- 1)** Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzirem danos morais e/ou materiais ou de qualquer outra natureza, a si mesmos ou a terceiros.
- 2)** Os participantes são os únicos responsáveis pela integridade dos seus bens pessoais.
- 3)** Durante as provas os participantes poderão fazer ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a de terceiros. Os participantes ultrapassados deverão facilitar a manobra de ultrapassagem.
- 4)** O apoio aos participantes por elementos externos à organização do evento é permitido, desde que não ponha em causa o normal desenrolar das provas. Os locais permitidos para essa ajuda externa são a aldeia Fernão Porco, a Serra do Cabeço Rainha e a Lontreira.

- 5) Os percursos das provas estarão devidamente marcados com recurso a fitas e bandeiras.
- 6) Os participantes ficam obrigados a auxiliar em caso de acidente e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos das estradas.
- 7) O dorsal entregue a cada participante é pessoal e intransmissível. Durante a prova deverá permanecer em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.
- 8) Recomenda-se a colocação do dorsal no peito ou na cintura, não podendo o mesmo ser recortado, dobrado ou modificado.
- 9) As informações referentes a como chegar, restauração ou alojamentos do concelho de Oleiros pode ser consultada em [//cm-oleiros.pt](http://cm-oleiros.pt)

## **ARTIGO 17.º**

### **CONFIDENCIALIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS**

Toda a informação resultante do processo de inscrição e participação nas provas estará sujeita aos limites constitucionais e legais, designadamente ao disposto na legislação sobre proteção de dados pessoais, no que diz respeito ao acesso e tratamento desses dados e sigilo profissional.

## **ARTIGO 18.º**

### **DISPOSIÇÕES FINAIS**

O desconhecimento das presentes Normas Gerais não justifica o incumprimento das disposições nelas constantes por parte dos vários intervenientes.

## **ARTIGO 19.º**

### **DÚVIDAS E OMISSÕES**

Todas as situações não previstas nas presentes Normas Gerais serão analisadas e resolvidas pela organização do evento, de acordo com a legislação em vigor.

## **ARTIGO 20.º**

### **ALTERAÇÃO E REVISÃO**

As presentes Normas Gerais poderão ser objeto de revisão ou alteração sempre que as condições assim o exigirem ou a organização do evento entenda como estritamente necessário.

## **ARTIGO 21.º**

### **ENTRADA EM VIGOR**

As presentes Normas produzirão efeito a partir do dia seguinte à sua aprovação em reunião de executivo.