

A TUA JORNADA, A TUA AVENTURA!

35k TRAIL | **20k** TRAIL JOVEM | **15k** TRAIL MINI | **14k** CAMINHADA



NORMAS GERAIS



Normas Gerais

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, pelo terceiro ano consecutivo, leva a efeito nos dias 19 e 20 de setembro de 2026 o III Himalaias Trail António de Andrade, 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 a história 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, ribeira de Oleiros e estradas rurais do concelho de Oleiros e trilhos técnicos de montanha acima dos 1000 metros de altitude. Esta prova conta com três distâncias competitivas que integram o “Circuito de Trail Beira Baixa” [CTRBB](#) e uma caminhada em formato mais descontraído.

O Himalaias trail, recebe este ano a taça distrital de Trail, ATRP.
<https://atrp.pt/regulamento/#1520598577104-838c964a-8825>

A Final da Taça de Portugal de Trail (época 2025/2026) realizar-se-á a 15 de novembro de 2026, no VB Trail Run nas Lajes do Pico, Açores.

A Taça Distrital (gerida pelas Associações de Atletismo regionais) é a via principal para te apurares para a Final da Taça de Portugal de Trail.

- Himalaias Trail António de Andrade (Trail) – HT35K com 1900d+ / Grau: 3 / **taça distrital**
- Trail Serra de Alvelos (Trail Sprint) – HT20K com 1000d+ / Grau: 3
- Trail do Pinhal (Trail jovem/Mini) – HT15K com 600d+ / Grau: 2
- Caminhada Rota do Vento (CRV) – 14km com 450d+ / Grau: 2

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 (HT20K) 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 (HT15K) é aberta à população residente e não residente, atletas federados e não federados, com idade igual ou superior a 16 anos.

Os menores de 18 anos só poderão participar com uma declaração de autorização dos pais/encarregados de educação para o efeito.

3) Podem participar no CTRBB 2026 todos os atletas que:

- Estejam filiados na federação Portuguesa de atletismo através de qualquer das suas associações regionais.

4) 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 e preenchendo um termo de responsabilidade.

5) 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.

6) Para participação nas provas (HT35K, HT20K, HT15K 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, HT15K ou CRV) é pessoal, intransmissível e aceite por ordem de chegada, implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

2) A inscrição nas provas (HT35K, HT20K, HT15K ou CRV) deverá ser realizada exclusivamente através do site <https://stopandgo.net>

3) A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.

4) As inscrições online iniciam no dia 23 de abril de 2026 e encerram a 11 de setembro de 2026 ou quando forem atingidos os limites de inscrição para cada percurso, e serão distribuídas por três fases:

- 1ª Fase de inscrição – 23 de abril a 22 de maio de 2026
- 2ª Fase de inscrição – 23 de maio a 10 de agosto de 2026
- 3ª Fase de inscrição – 11 de agosto a 11 de setembro de 2026

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	1ª fase	2ª fase	3ª fase
		11 de abril	23 de maio	11 de agosto
		22 de maio	10 de agosto	11 setembro
HT35K	200	20€	25€	30€
HT20K	200	18€	23€	25€
HT15K	200	16€	22€	25€
CRV	200	15€	20€	25€
CAMINHADA				

9) O valor da inscrição inclui:

- Almoço no final da prova (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Dorsal (HT35K, HT20K, HT15K, CRV).
- T-shirt técnica alusiva ao evento (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Medalha de finalista (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Seguro obrigatório por lei para a realização deste tipo de provas (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Abastecimentos líquidos e sólidos (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Serviço de segurança e socorro (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Transporte para o início das provas (HT35K, HT20K, HT15K, CRV);
- Banhos (HT35K, HT20K, HT15K e CRV).

10) Seguro.

A organização do Himalaias trail António de Andrade, dispõe de um seguro de acidentes pessoais para todos os participantes, titulado pela Apólice nº ----- (Seguradora -----), em total conformidade com o Decreto-Lei nº 10/2009.

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 19 de setembro de 2026 (sábado)

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

19h00 – Tertúlia, Psicologia da resiliência: Onde o corpo para e a mente começa.
Pavilhão Multiusos das Devesas Altas.

00h00 – Encerramento do secretariado

Dia 20 de setembro de 2026 (domingo)

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

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

07h45 – Controlo zero das provas HT35k e HT20K

08h00 – Início da prova HT20K e HT35K

08h30 – Encerramento do secretariado

08h30 – Transporte dos participantes para a prova HT15K e CRV

09h15 – Controlo zero da prova HT15K e caminhada

09h30 – Início da prova HT15K e CRV

14h00 – 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 2026	Reembolso de 70% do valor da inscrição
Entre 01 de agosto e 31 de agosto de 2026	Reembolso de 40% do valor da inscrição
Após 01 de setembro de 2026	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 2027. 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, HT15K, CRV) será organizado da seguinte forma:

Prova	Horário de saída	Local de saída
HT35K	7h00	Em frente ao Pavilhão Multiusos das Devesas Altas https://maps.app.goo.gl/1kkS3UMpy3yikiCf8
HT20K		
HT15K	8h30	
CRV		

Artigo 9º

Início das provas

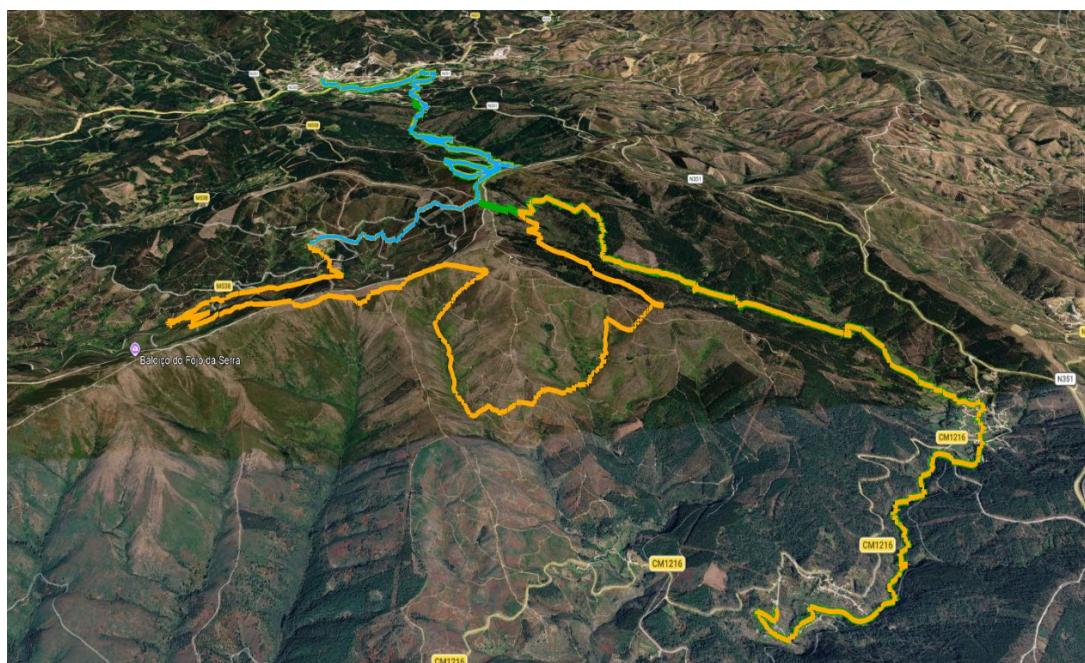
Os horários previstos para o início das provas (HT35K, HT20K, HT15K e CRV), e respetivos locais de partida são os seguintes:

Prova	Horário de partida	Local de partida
HT35K	08h00	Ribeira da Isna
HT20K		https://maps.app.goo.gl/7xBgrwMqsrtqtFtw9
HT15K	09H30	Fernão Porco
CRV		https://maps.app.goo.gl/PXq8n98E1UukxZqb9

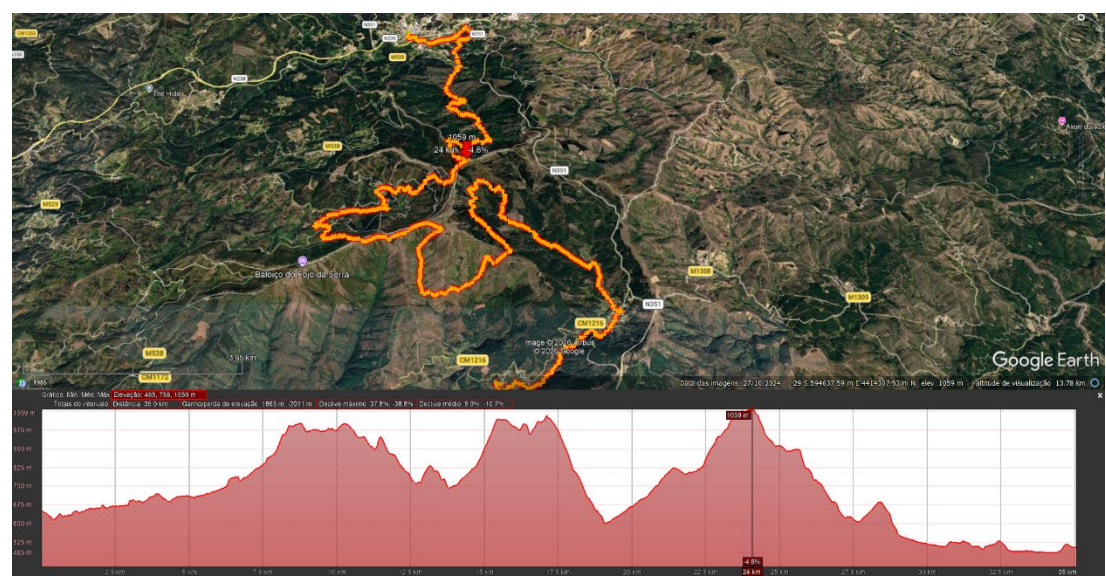
Artigo 10º

Mapas de altimetrias

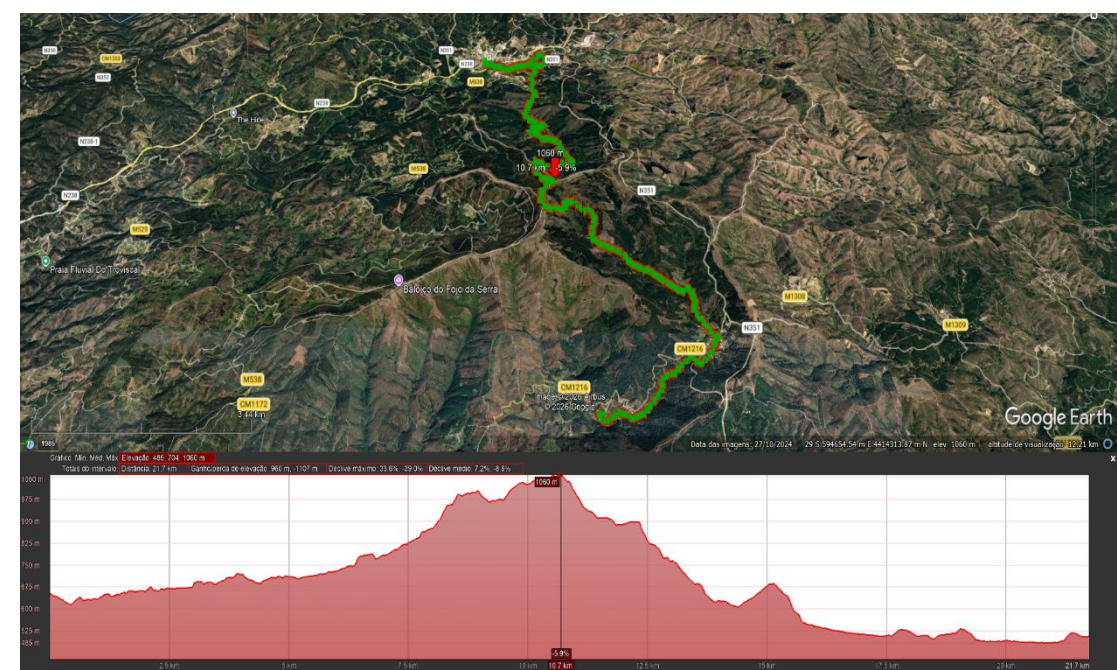
1) Visão geral dos percursos das provas (HT35K, HT20K, HT15K, CRV):



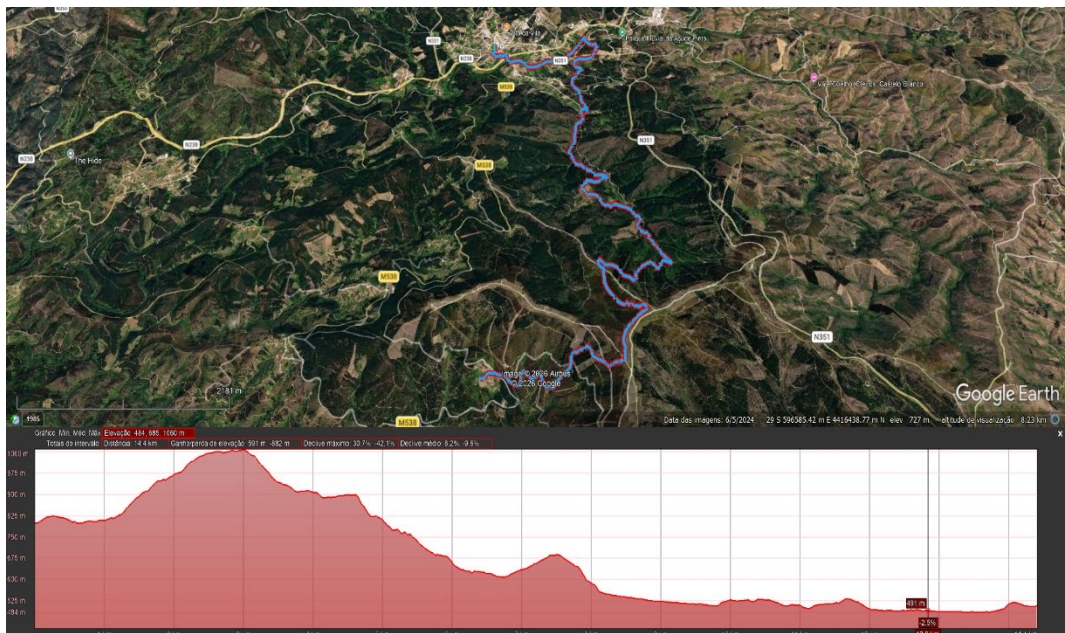
2) Prova HTK35:



3) Prova HTK20:



4) HT15K 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 HT15K	CRV
Líquidos e sólidos	Km 10	Km 10	Km 7,5	Km 7.5
	Km 21	Km 16	Final da prova	Final da prova
	Km 28	Final da prova		
	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 Obrigatório / Recomendado

É recomendado que os participantes se façam acompanhar do seguinte equipamento:

MATERIAL OBRIGATORIO	HT15K	HT20K	HT35K	CRV
DORSAL	✓	✓	✓	✓
TELEMOVEL	✓	✓	✓	✓
APITO	✓	✓	✓	-
MANTA TERMICA DE PROTEÇÃO	✓	✓	✓	-
ÁGUA	✓	✓	✓	✓
MATERIAL RECOMENDADO				
PROTETOR SOLAR	✓	✓	✓	✓
ALIMENTO DE RESERVA	✓	✓	✓	✓

Artigo 13º

Controlo dos tempos

1) O controlo dos tempos das provas (HT35K, HT20K, HT15K) 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	HT15K	CRV
Geral	Geral	1º ao 5º	√	√	√	---
Sub 18	16/17 anos	1º, 2º e 3º	---	---	√	---
Sub 20	18/19 anos	1º, 2º e 3º	---	√	√	---
Sub 23	20/22 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Séniores	23/34 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Veteranos	40/44 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Veteranos	45/49 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Veteranos	50/54 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Veteranos	55/59 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Veteranos	60/64 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---
Veteranos	65/75 anos	1º, 2º e 3º	√	√	√	---

Artigo 15º

Desclassificação

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.
- 6) 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.
- 7) Recomenda-se a colocação do dorsal no peito ou na cintura, não podendo o mesmo ser recortado, dobrado ou modificado.
- 8) As informações referentes a como chegar, restauração ou alojamentos do concelho de Oleiros pode ser consultada em <https://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.

DECLARAÇÃO / TERMO DE RESPONSABILIDADE

(para participação de menores de 18 anos Himalaias Trail Padre António de Andrade)

Eu, _____, portador do CC
n.º _____, na qualidade de Representante Legal do menor
_____, portador do CC n.º _____, declaro que o mesmo não tem quaisquer contraindicações para a
prática da atividade física e desportiva e que o autorizo a participar no **HIMALAIAS
TRAIL PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE**, que se realizará em **Oleiros**, no dia **20 de
setembro de 2026** (nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei
n.º 5/2007).

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.

Mais declaro que autorizo a cedência aos organizadores, de forma gratuita e
incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada no período
de realização do evento, ou a sua partilha nas redes sociais associadas ao evento
HIMALAIS TRAIL ANTONIO DE ANDRADE, bem como a sua reprodução em peças
comunicacionais de apoio, sem direito a receber qualquer compensação económica.

_____ de _____ de 2026

(Assinatura do Representante)