



REGULAMENTO 5º CIRCUITO TERRAS DO MUNDO/SERRA DA FREITA 2026

O 5º **Circuito Terras do Mundo- Serra da Freita** é uma organização da Confraria Trotamontes em parceria com o Município de Arouca e com o apoio da União de Freguesias de Cabreiros e Albergaria da Serra e Junta de Freguesia de Moldes.

1- Prova

- *Programa*

O **Circuito Terras do Mundo** é constituído por 3 provas e 3 Caminhadas.

Limitada a 250 participantes por prova.

As provas que constituem este circuito são:

1ª **Trail Aventura de Drave**, com a distância de 18km a realizar a 19 de setembro, este evento tem como local de partida e chegada a Regoufe, com partida às 9h30m, haverá uma **caminhada de 10km**, sem fins competitivos

2ª **Trail Dolorosa de Moldes**, com a distância de cerca de 16km a realizar a 3 de outubro, este evento tem como local de partida e chegada a Vila de Moldes, com partida às 9h30m, haverá uma **caminhada de 8km** sem fins competitivos.

3ª **Meia Maratona Zemou**, com a distância de 22km a realizar-se a 17 de outubro, esta é a última prova do circuito e terá como local de partida e chegada a Aldeia de Tebilhão com partida às 8h00, haverá uma caminhada de 8km.

- **Descrição do percurso**

Os percursos das 3 provas são percorridos por trilhos e caminhos da magnífica Serra da Freita.

- **Altimetria**

-Trail Aventura de Drave – D+1300 D-1300

Trail Dolorosa de Moldes – D+1000 D-1000

- Meia maratona Zemou – D+2400 D-2400

- Abastecimentos

- Trail Aventura de Drave – A definir

- Caminhada Dolorosa de Drave- kit alimentar

-Trail Dolorosa de Moldes – Detrelo da Malhada 8km

- Caminhada Dolorosa de Moldes- kit alimentar

-Meia-maratona Zemou – Campo de Futebol Candal 8km

– Auto-estrada 14km (tempo de corte 5h)

- Secretariado

Dia 19/09/2026 das 8h15m às 9h15m

Trail Aventura de Drave- Restaurante “O Mineiro”

Dia 03/10/2026 das 8h15 às 9h15m

Trail Dolorosa de Moldes – Centro Cultural e Recreativo de Moldes

4540-451 Moldes

[GPS: 40.91633 -8.22410](#)

Dia 17/10/2026 das 7h15 às 7h45m

Meia maratona Zemou – Junta à capela de Tebilhão

[Coordenadas GPS: 40.862727, -8.201179](#)

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

- Partidas

-Trail Aventura de Drave – 19 de setembro às 9h30m

. Caminhada Aventura de Drave – 19 de setembro às 9h45m

-Trail Dolorosa de Moldes – 3 de outubro às 9h30m

-Caminhada Dolorosa de Moldes – 3 de outubro às 9h45m

-Meia Maratona Zemou – 17 de outubro às 8h

-Caminhada Dolorosa de Moldes – 17 de outubro às 8h15m

- Tempo Limite

-Trail Aventura de Drave – 6h

- Caminhada Dolorosa de Drave – 4h50

- Trail Dolorosa de Moldes – 5h
- Caminhada Dolorosa de Moldes – 4h50

- Meia Maratona Zemou – 8h
- Caminhada Zemou – 4h50

Tempo limite no 2º abastecimento -5h de prova

-Banhos

Piscinas Municipais de Arouca

R.dr. Ângelo Miranda

4540-104 Arouca

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Idade de participação

A idade mínima de participação é de 15 anos.

- Condições físicas

Para participar é indispensável:

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva).

- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

- Inscrições

Abertura das inscrições a 20 de julho

3 Provas

De 20 de julho a 6 setembro – 50 euros

De 7 de setembro a 12 de setembro – 55 euros

1ª Prova – Trail Aventura de Drave

De 20 de julho a 12 de setembro – 18 euros

- Caminhada Aventura de Drave

De 20 de julho a 12 de setembro – 10 euros

2ª Prova – Trail Dolorosa de Moldes

De 20 de julho a 25 de setembro – 16 euros

- Caminhada Dolorosa de Moldes

De 20 de julho a 25 de setembro – 10 euros

3ª Prova – – Meia maratona Zemou

De 20 de julho a 12 de outubro – 23 euros

- Caminhada Aventura de Drave

De 20 de julho a 12 de outubro – 10 euros

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e através do formulário específico que estará disponível na Stopandgo

- Comunicação/Contato com a organização

Qualquer contato com a organização deverá ser feito através do email:

confrariatrotamontestrail@gmail.com

- Método de pagamento

Será emitida uma referência multibanco pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento.

Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

- Taxas de inscrição

O valor de inscrição inclui:

Abastecimentos;

Seguro desportivo (acidentes pessoais)

T-shirt técnica alusiva à prova;

Duche no final (piscina de Arouca)

Medalha finisher;

Prémio escalões, geral e geral Circuito

Prémio 3 primeiras Equipas por prova e Circuito

Prémio finisher Circuito

- Condições devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

- Seguro desportivo/Acidentes pessoais

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

a) Morte - € 27.087;

b) Despesas de funeral - € 2.167;

c) Invalidez permanente absoluta - € 27.087;

d) Invalidez permanente parcial - € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;

e) Despesas de tratamento e repatriamento - € 4.335

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (24h) para efetivar a participação ao seguro.
O seguro não cobre despesas referentes a doença súbita ou outras que não sejam resultantes de acidente.

- Material obrigatório trail

Dorsal;
Manta térmica;
Telemóvel;
Apito

- Material obrigatório caminhada

Dorsal;
Telemóvel;

- Material recomendado

Corta-vento;
Mochila tipo “camelbak” ou cinto;
Copo (não são fornecidos copos nos abastecimentos)

- Ajuda Externa

Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física

- Colocação do dorsal

O dorsal (número do atleta) é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve ser usado à frente do corpo e em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência, desqualificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

- Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, assim como deixar lixo nos trilhos não será tolerado e dará direito à desqualificação. Será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

- Desclassificações

Será desclassificado o atleta que:

- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Tenha alguma conduta poluidora;

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

- Penalizações

O atleta terá penalização de 1 hora por cada item não apresentado do material obrigatório.

- Responsabilidade

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoal obrigatório por lei.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

A prova terá travessia de estradas. Os atletas são responsáveis pela circulação na via pública cumprindo as regras do código de estradas.

Em caso de acidente o atleta sinistrado deve dar conhecimento à organização, via correio eletrónico ou telefone nas 24 horas seguintes ao incidente, para que seja informado como proceder para acionar o seguro.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

3. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

-Horária entrega de prémios

A definir

- Categorias e prémios para as provas:

Idades	Masculino	Feminino
15 a 17 anos	Jovem M	Jovem F
18 a 22 anos	Sub 23 M	Sub 23 F
23 a 39 anos	Sen M	Sen F
40 a 49 anos	M40	F40
50 a 59 anos	M50	F50
+ 60 anos	M60	F60

Prémio para os 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina e 3 primeiras equipas.

(prémios/trofeus com valor inferior a 25,00)

Prémios Circuito:

Geral Feminina; Geral Masculina e Equipas

Atenção: Não se fazem alterações de nome de equipa 48 horas antes do evento.

Para o atleta e as equipas serem classificadas no Circuito tem que pontuar em duas provas.

4. INFORMAÇÕES GERAIS

- Cancelamento

A organização pode atrasar a partida no máximo de duas horas, período após o qual pode cancelar o evento, sempre que considere não existir condições de segurança para os atletas.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela proteção civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

Em caso de cancelamento não haverá devolução do valor da inscrição.

- Direitos de imagem e publicidade

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

- Proteção de dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa aos eventos da Confraria Trotamontes, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

- Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

5. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

A Organização do Circuito Terras do Mundo/Serra da Freita

