



SEM LIMITES TRAIL

Aldeias do Vale do Olo

AMARANTE

Fridão - Rebordelo - Canadelo - Olo - Vila Chã



2026

REGULAMENTO

TRAIL LONGO

31KM

TRAIL CURTO

17KM

CAMINHADA

12KM



Os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

Bem como o GUIA DO ATLETA que contem toda a informação útil.

Sem Limites Trail

de Amarante, percorrendo vertentes da Serra da Meia Via e do Vale do Rio Olo, passando pelas freguesias de Vila Chã do Marão, união das freguesias de Olo e Canadelo, Rebordelo, terminando em Fridão.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO

Trail Longo e Trail Curto: ter 18 anos à data da prova: 18 de Outubro de 2026;

Ou sendo menor com autorização/ termo de responsabilidade por escrito do encarregado de educação ou dos Pais do menor.

Caminhada: é aberta a todas as idades sendo que crianças menores de 14 anos têm que ser acompanhadas por um adulto.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A Inscrição no Sem Limites Trail implica compreender e aceitar o regulamento da prova.

A firma de inscrição será divulgada site da Associação Fridão Sem Limites: www.fridaosem limites.pt e na página de facebook: www.facebook.com/semlimitestrail.

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

Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:



-
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
 - De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve.
 - Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc, e contactar a organização ou os bombeiros de prevenção à prova e outras forças de segurança GNR para prestarem o auxílio necessário.
 - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA (S) / ORGANIZAÇÃO



Sem Limites Trail
Trail Running.

Fridão Sem Limites, através da sua secção de

Sem Limites será realizado no dia 18 de Outubro de 2026.

Sem Limites Trail

Trail Longo, com a distância aproximada de 31km

Trail Curto com a distância aproximada de 17km

Caminhada com a distância aproximada de 12 km.

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

SÁBADO –17/10/2026

15h abertura do secretariado (local a ser divulgado em www.facebook.com/semlimitestrail)

21h Encerramento Secretariado

DOMINGO –18/10/2026

07:00 abertura secretariado (local a ser divulgado em www.facebook.com/semlimitestrail)

09:00 Partida Trail Longo

09:25 Partida Trail Curto

09:45 inicio caminhada

14:00 Cerimónia protocolar de entrega de prémios

2.3. DISTÂNCIA

O Trail Longo terá a distância aproximada de 31km.

O Trail Curto terá a distância aproximada de 17km.

A Caminhada terá uma distância aproximada de 12 km.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Os percursos do Sem Limites Taril são maioritariamente compostos por trilhos, caminhos, estradas florestais, uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem 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.

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É expressamente proibido circular fora do trilho definido. É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

Mais informações em: [/www.fridaosemlites.pt](http://www.fridaosemlites.pt) e em www.facebook.com/semlimitestrail

2.5. TEMPO LIMITE

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite para o encerramento da Meta, que é pelas 15h00. No posto de Abastecimento de Vieiros existirá também um corte de passagem pelas 13h00.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Cronometragem com recurso a Chip.

O Chip deve ser devolvido à organização no final da prova. A não devolução do chip ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.7. POSTOS DE CONTROLO SURPRESA

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.



-

integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimentos, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

2.8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades



acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é obrigatório que se façam acompanhar do seguinte material:

Trail curto e Trail longo:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Telemóvel operacional;
- reservatório para líquidos 0,5
- Corta vento ou impermeável

Caminhada:

- Telemóvel operacional
- Corta-vento ou Impermeável (em função das condições climatéricas)
- Reservatório para líquidos (copo ou outro para uso nos abastecimentos)

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova decorre em regime "open-road", pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Na falta do material obrigatório, o atleta será sancionado com uma penalização de 15 minutos por cada item em falta.

Será ainda penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
 - b) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
 - c) Alteração do dorsal (desclassificado);
 - d) Ignore as indicações da organização (desclassificado);
 - e) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
 - f) Não passe nos postos de controlo (desclassificado);
-



2.12. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. 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 para ativar o seguro

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas online através do link disponível em:
www.facebook.com/semlimitestrail

3.2. Valores e período de inscrição

	Fase Promocional	1ª Fase	2ª Fase
	25/07/2026 31/07/2026	01/08/2026 13/09/2026	14/09/2026 11/10/2026
TL 31 Km	12€	18€	22€
TC 17 Km	10€	14€	16€
Caminhada 12K	8€		12€

3.2.1 LOTAÇÃO

1000 Participantes distribuídos por:

Trail Longo - 31 km

Trail Curto - 17 km

Caminhada - 12 km



3.3. CONDIÇÕES DE 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.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Dorsal;
- T-shirt da prova;
- Cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para o local das partidas (caso seja necessário)
- Transporte para o local da meta em caso de desistência;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado estará aberto no dia 17 de Outubro das 15h às 21h em local a divulgar em www.facebook.com/semlimitestrail

No dia 18 de Outubro a partir das 07:00.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios terá lugar no dia 18 de Outubro, junto à meta, pelas 14h00.



4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS, GÉNERO E EQUIPAS

Troféu, a nível individual, nas duas provas competitivas TL e TC, para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Serão atribuídos prémios, no TL e TC, aos primeiros, segundos e terceiros classificados, masculinos e femininos, para as seguintes categorias:

Masculinos:

M Sub23

M Seniores 23 a 34 anos

M35 35 aos 39 anos

M40 40 aos 44 anos

M45 45 aos 49 anos

M50 50 aos 54 anos

M55 55 aos 59 anos

M60 mais de 60 anos

Femininos:

F Sub23

F Seniores 23 a 34 anos

F35 35 aos 39 anos

F40 40 aos 44 anos

F45 45 aos 49 anos

F50 50 aos 54 anos

F55 55 aos 59 anos

F60 mais de 60 anos

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Troféu para as 3 primeiras equipas.

Definição de equipa para fins classificativos: Soma das posições dos 3 primeiros elementos da mesma equipa independentemente do género. No caso de empate, servirá como critério de desempate a soma dos tempos dos mesmos atletas. Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exatamente iguais

Troféu para a equipa mais numerosa.

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Do Porto: Seguir a A4 em direção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este) apanhar a estrada N 312 em direção a Fridão



De Vila Real: Seguir o IP4 em direção ao Porto, sair na saída 17 (Amarante Este) apanhar a estrada N 312 em direção a Fridão

De Braga: Seguir pela A11 em direção a Felgueiras, convergir com a A4 em direção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este) apanhar a estrada N 312 em direção a Fridão

5.2. ONDE FICAR

informações em www.facebook.com/semlimitestrail

6. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado com fitas com a indicação **FSL –Fridão Sem Limites** sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. DIREITOS DE IMAGEM

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.

9. PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento nos eventos da Associação, sendo publicados nomeadamente e entre outros, na lista de inscritos, notícias diversas e classificação.



Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para semlimitestrail@gmail.com

10. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

11. CASOS OMISSOS

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

12. DIVERSOS

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo que fique mais completa a informação.
