

# **Regulamento 10º Trail das Nozes**

**Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia de S.Cosme no dia 25 de Outubro de 2026, com partidas/chegadas no Pavilhão Multiusos de Gondomar**  
**Coordenadas gps 41.134938, -8.539093**

## **1. Condições de participação**

### **Idade participação diferentes provas**

O 10º Trail das Nozes é uma prova que percorre trilhos e caminhos do Concelho de Gondomar.

O Trail Longo 25km está aberto a maiores de 18 anos, Trail Curto 10km a maiores de 16 anos e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade sendo necessário fazer inscrição.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através da plataforma de inscrições [www.stopandgo.net](http://www.stopandgo.net), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de inscrição. O prazo das referências MB é de 48h, após este prazo terá que fazer nova inscrição.

### **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 e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- 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**

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

## **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 10km e 25km um chip que está colado no dorsal, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

## **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**

O 10º Trail das Nozes é organizado pela Associação Desportiva U.T.Radical com a co-organização da Câmara Municipal de Gondomar e da Junta de Freguesia de Gondomar.

O evento será realizado no dia 25 de Outubro com partidas e chegadas no Multiusos de Gondomar.

Será constituído por 3 eventos:

Trail Longo com a distância de +-25km, Trail Curto com a distância de +-10km e Caminhada com a distância de +-10km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

**( a organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)**

### **2.2. Programa/Horário**

#### **10º Trail das Nozes 2026**

##### **Sábado 24 de Outubro**

10h/13h Entrega de dorsais/kits na Decathlon Fábrica do Cobre Retail Park

15:30h/18h - Abertura do secretariado e entrega de dorsais no Pavilhão Multiusos de Gondomar

**Coordenadas GPS: 41.134938, -8.539093**

### **Domingo 25 de Outubro**

07h30m - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais **Pavilhão Multiusos de Gondomar**

08h30m - Controlo zero do Trail Longo 25km

09h - Partida Trail Longo 25km

09h10m - Controlo zero Trail Curto 10km

09h30m - Partida Trail Curto 10km e Caminhada 10km

10h20m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 10km

11h10m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 25km

12:00h - Cerimónia de entrega de prémios do 10º Trail das Nozes

14h00m Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

## **2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

O Trail Sprint terá a distância de 25km e um desnível positivo de +-840m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

O Trail Jovem (curto) terá a distância de 10km e um desnível positivo de 410m tendo a classificação de Trail curto Grau 2 TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada terá a distância de 10km e não terá classificações.

## **2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

- ^ , ó ) ° Ê ) ı ó ´ Ê õ

## **2.5. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas. Barreira horária no abastecimento dos 15.5km com 3h de prova.

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

^ ó Ê ° ó Ê ) ó Ê ) ° Ê ) ó , ´ , ó )  
´ Ê ° Ê ) ó ó ) Ê ó ó Ê ) ó ) ı , ó ) ° Ê

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**

[www.stopandgo.net](http://www.stopandgo.net)

## **2.7. Postos de controle**

Surpresa

## **2.8. Locais de abastecimento**

TL 25km

5,5km sólido/líquido - Etar de S.P.Cova

15,5km sólido/líquido - Ponte de Longras

25km - Meta líquido/sólido

TC 10km e Caminhada

5,5km sólido/líquido - Etar de S.P. Cova

10km - Meta líquido/sólido

## **2.9. Material obrigatório**

Telemóvel totalmente operacional, apito, manta térmica e depósito de água

**A organização não irá fornecer copos nos abastecimentos, sendo o participante responsável pelo seu próprio copo.**

## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

## **2.11. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: não leve o material obrigatório (desclassificado)
- b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- c: detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- e: alteração do dorsal (desqualificação)
- f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)

- g: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

## 2.12. Seguro desportivo

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

De acordo com o [Instituto Português do Desporto e Juventude \(IPDJ\)](#), os capitais mínimos obrigatórios para o seguro desportivo em Portugal (atualizados) são os seguintes: Morte:

33 . 197 , 57 € , Invalidez Permanente Absoluta / Parcial  
Tratamento e Repatriamento : 5 . 311 , 61 € , e Despesas

## Capitais Mínimos Obrigatórios

**Morte:** 33 . 197 , 57 €

**Invalidez permanente absoluta:** 33 . 197 , 57 €

**Invalidez permanente parcial:** 33 . 197 (proporção pelo grau de incapacidade fixado)

**Despesas de tratamento e repatriamento:** 5 . 311 , 61 €

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade do participante. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

O seguro não cobre despesas referentes a doença súbita, ou outra incidência que não resulte de um acidente, ficando as despesas à responsabilidade do participante.

## 2.13. ASSISTÊNCIA MÉDICA

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

1. Informar imediatamente o responsável técnico da delegação.

2. Se necessário, deslocar-se para o local onde se encontra o médico da delegação.

3. Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal.

) t Ê Ê 1 ó ) ó ó ) ) A A C ) 3-se pelas despesas que os atletas ó Ê ó  
médicos e de transporte acarretem)

### **3. Inscrições**

#### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas online no site [www.stopandgo.net](http://www.stopandgo.net) onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **info@associacaoradical.pt**

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 48h, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

#### **3.2. Valores e período de inscrição**

**Fase promocional –Desconto de 1 €**

**Fase Promocional de 10 a 16 de agosto**

Trail Sprint 25km - 15 euros

Trail Curto 10km - 12 euros

Caminhada 10km - 9 euros

**O 1º período das inscrições vai desde o dia 17 de agosto a 30 de setembro**

Trail Sprint 25km - 16 euros

Trail Curto 10km - 13 euros

Caminhada 10km - 10 euros

**O 2º período das inscrições vai desde o dia 1 de Outubro até ao dia 14 de Outubro**

Trail Sprint 25km - 18 euros

Trail Jovem (curto) 10km - 15 euros

Caminhada 11km - 10 euros

Este período pode ser cancelado se for atingido o limite de 1000 inscrições.

Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem.

**Condições especiais para equipas numerosas, contactar [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)**

Equipas numerosas acima de 10 elementos, oferta de 1 inscrição por cada 10 pagas

### **3.2.1 Lotação**

1000 vagas

### **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
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- Banhos
- T-shirt
- Prémio finisher (medalha)
- Sande de porco + bebida (cerveja ou sumo)

### **3.5 Classificações**

Caso a prova seja incluída nos Circuitos ATRP ou Taça as classificações serão conforme preconizadas pelo regulamento da ATRP.

#### **3.5.1 Prémios**

**Atribuição de prémios de podio:**

**Trail Curto 11km e Trail Sprint 25km**

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub 23

Seniores

M35

M40

M45

M50

M55

M60

M65

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

**Equipas** - Equipa de 3 elementos masculino ou feminino

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Mini-Trail e Caminhada)

### **3.6. Secretariado da prova/horários e local**

O secretariado será nas instalações do Multiusos de Gondomar

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

### **3.7. Serviços disponibilizados**

Duche nas instalações do Multiusos de Gondomar

### **4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

A entrega dos prémios será no Domingo a partir das 12:00h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Multiusos de Gondomar

Coordenadas GPS: 41.134938, -8.539093

### **5.2. Onde ficar**

Não disponível

## **6. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas 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. Proteção de dados**

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

A Associação Desportiva U.T.Radical, enquanto Responsável pelo Tratamento dos Dados, assegura que os dados pessoais recolhidos serão unicamente utilizados para o tratamento dos dados no âmbito do Trail da Lomba e procede ao arquivo e tratamento dos seus dados pessoais e caso se mostre necessário partilhará os seus dados com terceiros. Desde já se

indica que o seu nome, idade, género e tempo obtido na prova será partilhado com o Município de Gondomar, que se assumirá como Responsável pelo Tratamento, para efeitos de seguro desportivo, Atrp e Associação Atletismo do Porto para efeitos de classificações dos seus circuitos. Para além disso as imagens recolhidas durante o evento, serão igualmente partilhadas com o Município de Gondomar e patrocinadores, não podendo os dados partilhados ser usados para outros fins que não os aqui identificados. Os Responsáveis pelo Tratamento manterão os seus dados durante o período de 3 anos a contar da realização do evento. Para a partilha das imagens recolhidas nas redes sociais e em canais externos do Município será recolhido o seu consentimento no momento da inscrição.

Enquanto titular de dados, poderá exercer, a qualquer momento, os seus direitos de acesso, retificação, apagamento, limitação, oposição e portabilidade através de solicitação para os seguintes contactos: Responsável pelo Tratamento de Dados: Luís Pereira, email: [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)

Para mais informações sobre as práticas de Proteção de Dados da stopandgo.net consulte a Política de Privacidade disponível no [nosso website em link](http://www.stopandgo.net) [www.stopandgo.net](http://www.stopandgo.net)

Os participantes confirmaram o seu consentimento no momento da inscrição para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição e promoção no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

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. Apoio e emergência

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

## 10. Casos omissos

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

## 11. Cancelamento / Adiamento do evento

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada e reagendada pelo que todas as inscrições transitam para a nova data. Se o participante não poder participar na nova data a organização aceita a transferência de dados de inscrição para outro atleta.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc

## 12. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

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

e Ê ) Ê ^ ó Ê ) 1 , ) 1 Ê , ) ° Ê ) ó ' ° ) ' ) )  
Running de Portugal.