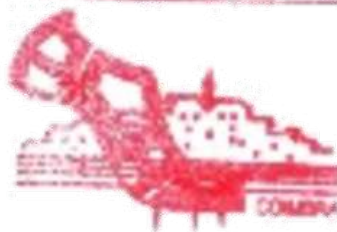


TRAIL DAS RIBEIRAS TELHADO

26 ABRIL 2026

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

306



II TRAIL DAS RIBEIRAS



26
Abril
2026

TELHADO - PENACOVA

TRAIL LONGO	19 KM
TRAIL	14 KM
CAMINHADA	10 KM



ÍNDICE

1. Condições de participação	3
Idade participação diferentes provas	3
Colocação dorsal	3
Regras conduta desportiva	3
2. Prova	4
Programa / Horário	4
Distância/ altimetria / categorização de dificuldade ATRP	5
Tempo limite	5
Metodologia de controlo de tempos	5
Postos de controlo	5
Locais dos abastecimentos	5
Material obrigatório/ verificações de material	6
Informação sobre passagem de locais com TRÁFEGO rodoviário	7
Penalizações/ desclassificações	7
Seguro desportivo	8
3. Inscrições	9
Processo inscrição	9
Valores e períodos de inscrição	9
Material incluído com a inscrição	9
Condições devolução do valor de inscrição	9
4. Categorias e prémios	9
Definição data, local e hora entrega prémios	9
Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas	10
5. Informações	11
Como chegar	11
Onde ficar	11
6. Notas e alterações	11
7. Direitos de autor	11
8. Apoio e emergência	12
9. Diversos	12



O presente regulamento visa dar as diretrizes pelas quais se vai reger o 2º trail das ribeiras organizado pelo GDT de telhado.

1. Condições de participação

IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A participação no Trail das Ribeiras na sua prova (19km), só é permitida a atletas com idade igual ou superior a 18 anos.

No Trail (14Km) / Caminhada (10km), como incentivo à prática da modalidade, é permitida a participação de jovens a partir dos 16 anos.

Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.

Para cálculo da idade, participação nas provas e respetivos escalões considera-se a idade à data de 26 de abril de 2026.

COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.



2. Prova

PROGRAMA / HORÁRIO

Levantamento dos dorsais poderá ser feito no local do evento na sede da associação Grupo Desportivo de Telhado Dias.

Sábado 25/04/2026

14h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no salão do Grupo Desportivo de Telhado.

19h00 - Encerramento do secretariado

Domingo 26/04/2026

07h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no salão do Grupo Desportivo de Telhado.

8h45 - Encerramento da entrega dos dorsais

09h00 - Partida do Trail

09h20 - Partida do Trail Curto

09h30 - Partida da Caminhada

12h30 - Almoço

13h30 (ou logo que possível) - Entrega de prémios



DISTÂNCIA/ ALTIMETRIA /CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Trail longo 19km

Trail curto 14km

Caminhada 10km

Em breve colocaremos informação mais pormenorizada sobre os percursos e perfil de altimetria, através das plataformas de divulgação habituais, nas páginas das redes sociais do Grupo Desportivo de Telhado e no site de inscrições.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos.

TEMPO LIMITE

O Trail longo, Trail e a Caminhada terão como tempo limite de **6 horas**.

METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Controlo realizado através de um chip que o atleta tem no seu dorsal.

POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão num lugar a definir pela organização.

LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança. Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização. As provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

**MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL****MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO**

Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o material obrigatório. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova.

Tendo em conta as características da prova e as condições climatéricas a que estará sujeita, é recomendado a todos os participantes o uso de material que poderá ser fundamental em situação de acidente, mas que fica à consciência e à responsabilidade de cada um.

As condições climatéricas do momento podem obrigar a organização a estabelecer como obrigatório, algum material que, até então, seria apenas recomendado.

<i>Material obrigatório (a ser transportado pelo participante durante toda a prova)</i>	<i>Trail longo (19km)</i>	<i>Trail (14 km)</i>	<i>Caminhada (10 km)</i>
<i>Dorsal</i>	✓	✓	✓
<i>Manta-térmica</i>	✓	✓	✗
<i>Apito</i>	✓	✓	✗

<i>Material recomendado</i>	<i>Trail longo (19km)</i>	<i>Trail (14 km)</i>	<i>Caminhada (10 km)</i>
<i>Depósito de água 0.5L (mínima capacidade)</i>	✓	✓	✓
<i>Telemóvel operacional</i>	✓	✓	✓
<i>Alimentação de reserva</i>	✓	✓	✗

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.



INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

Responsabilidades perante o atleta/ participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O valor do seguro está incluído na inscrição.

A organização do evento disponibilizará um espaço na arena da prova para atendimento e esclarecimento aos acidentados denominado Gabinete de Apoio ao Sinistrado.

⚠ em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com uma cópia da respetiva participação de sinistro.

Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (até 48h da ocorrência do acidente). Os Seguros de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais Desportivos são efetuados pela **ATUALMED SEGUROS**. A participação terá de ser feita, obrigatoriamente, nas 48h subsequentes à prova, correndo o risco de não poder usufruir do mesmo, após esse período. A organização irá disponibilizar um espaço na arena da prova, destinado, exatamente, às questões de ativação do seguro da prova. Todo e qualquer atleta que ativar o seguro da prova, deverá informar, obrigatoriamente, esta organização, a fim de seguir os trâmites normais do processo.

O valor da franquia ainda está a ser analisado, sendo da responsabilidade do participante o acionamento da mesma. Só são acionados os serviços até no máximo 24 horas após o término do evento.



3. Inscrições

PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é realizada online através do site Stop And Go: <https://www.stopandgo.net>

VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

1ª fase

- Trail longo – 16€
- Trail – 13€
- Caminhada – 10€

2ª fase: 15 de fevereiro de 20216

- Trail longo – 19€
- Trail – 16€
- Caminhada – 13€

MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- Abastecimentos durante a prova;
- Almoço;
- T-shirt técnica;
- Prémio finisher e outros brindes.

CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição.

4. Categorias e prémios

DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Conforme programa.



DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

À classificação geral serão atribuídos, os seguintes prémios 1º, 2º e 3º lugar, para as provas do Trail e do Trail longo.

Será atribuído os seguintes prémios 1º, 2º e 3º lugar, para as equipas mais numerosas.

Trail (19km)	
Masculinos	Femininos
MSub 23 – 18 aos 22 anos	FSub 23 – 18 aos 22 anos
MSéniiores – 23 aos 34 anos	FSéniiores – 23 aos 34 anos
M35 – 35 aos 39 anos	F35 – 35 aos 39 anos
M40 – 40 aos 44 anos	F40 – 40 aos 44 anos
M45 – 45 aos 49 anos	F45 – 45 aos 49 anos
M50 – 50 aos 54 anos	F50 – 50 aos 54 anos
M55 – 55 aos 59 anos	F55 – 55 aos 59 anos
M60 – 60 aos 64 anos	F60 – 60 aos 64 anos
M65 – 65 aos 69 anos	F65 – 65 aos 69 anos
M70 – mais de 70 anos	F70 – mais de 70 anos

Trail curto (14km)	
Masculinos	Femininos
MSub 23 – 16 aos 22 anos	FSub 23 – 16 aos 22 anos
MSéniiores – 23 aos 34 anos	FSéniiores – 23 aos 34 anos
M35 – 35 aos 39 anos	F35 – 35 aos 39 anos
M40 – 40 aos 44 anos	F40 – 40 aos 44 anos
M45 – 45 aos 49 anos	F45 – 45 aos 49 anos
M50 – 50 aos 54 anos	F50 – 50 aos 54 anos
M55 – 55 aos 59 anos	F55 – 55 aos 59 anos
M60 – 60 aos 64 anos	F60 – 60 aos 64 anos
M65 – 65 aos 69 anos	F65 – 65 aos 69 anos
M70 – mais de 70 anos	F70 – mais de 70 anos



5. Informações

COMO CHEGAR

A partir de Coimbra, via IC2 e IP3, saia no Nó da Alagoa.

A partir de Lisboa ou Porto, via A1 ou N1, siga pela IP3 e saia no Nó de Lorvão.

Partindo de Viseu: Siga pela **IP3** no sentido sul, em direção a Coimbra. Passando pela zona de Santa Comba Dão, continue na IP3 e saia no Nó de Lorvão. Saia nesse desvio. Após a saída, siga as placas em direção a **Telhado**.

<https://maps.app.goo.gl/YYWMonYEPzoviffm8>

ONDE FICAR

Mais informações em:

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/comeredormir>

6. Notas e alterações

Fica atento às nossas redes sociais:

<https://www.facebook.com/grupodesportivodetelhado>

7. Direitos de autor

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.

8. Apoio e emergência

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

9. Diversos

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

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Este regulamento pode vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data da realização do evento - 26/04/2026. A sua versão final pode ser consultada no dia 26/04/2026 no secretariado.

A inscrição em qualquer uma das provas do Trail das Ribeiras, implica que o atleta que se inscreve tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Grupo Desportivo de Telhado

