

# TRAIL DO SINO

## E DA CASTANHA

GRANJA NOVA - FORMILÓ - VILA CHÃ DA BEIRA

09 NOVEMBRO '25

📍 TAROUCA ⌚ 10H00

### PERCURSOS

6K

CAMINHADA

11K

MINITRAIL

17K

TRAIL



INSCRIÇÕES

[HTTPS://STOPANDGO.NET/EVENTS/TRAIL-DO-SINO-E-DA-CASTANHA-2025](https://stopandgo.net/events/trail-do-sino-e-da-castanha-2025)



Município de TAROUCA

## ÍNDICE

Organização .....	3
Programa e local .....	3
Requisitos e obrigações dos participantes .....	4
Inscrições.....	5
Desistência ou alteração de prova.....	6
Alteração de inscrição.....	6
Material aconselhável .....	7
Semi autonomia .....	7
Secretariado .....	8
Dorsal .....	8
Escalões .....	8
Cronometragem .....	9
Abastecimento e Postos de Controlo .....	10
Barreiras Horárias.....	10
Prémios .....	11
Penalizações e Desqualificações.....	11
Abandono, apoio e emergência.....	12
Seguro Desportivo .....	12
Alteração do percurso ou cancelamento da prova .....	13
Comunicação .....	13
Direitos de imagem e publicidade .....	14
Proteção de dados .....	14
Diversos.....	14



## Organização

O V Trail do Sino e da Castanha é organizado pela Associação Vale Varosa, Câmara Municipal De Tarouca e União de Freguesias de Granja Nova, Vila Chã da Beira e Formilo.

A prova percorre os trilhos e percursos pedestres adjacentes à União de Freguesias de Granja Nova, Vila Chã da Beira e Formilo. Os diferentes percursos, Trail médio (17Km), Mini Trail(11km), Caminhada (11km) e Mini Caminhada (5 km) estão abertos a todos os indivíduos maiores de 16 anos. A Caminhada e a Mini Caminhada está aberta, também, a menores de 16 anos, desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade, e que se identifique como responsável pelo menor.

Todas as informações relativas ao evento podem ser consultadas no site com o endereço [www.taroucaeventos.pt/main](http://www.taroucaeventos.pt/main).

## Programa e local

A V Trail do Sino e da Castanha, realizar-se-á no dia 9 de novembro de 2025.

Os dois percursos têm o mesmo local de partida e de chegada, no Largo do Terreiro situado no (41° 1'52.94"N | 7°43'17.47"W).

### **05 de novembro** (Quarta-feira)

Data limite para inscrições no Trail médio, Mini-Trail, Caminhada e Mini-Caminhada.

### **08 de novembro** (Sábado)

**Secretariado** 08:30h - 19:00h, Piscinas Municipais de Tarouca;

### **9de novembro** (Domingo)

08:30 Abertura do Secretariado (Largo do Terreiro - Granja Nova)

10:00 Partida para o Trail médio;

10:05 Partida para o Mini-Trail e Caminhada;

10:10 Partida para a Mini-Caminhada;

13:00 Almoço convívio

13:15 Cerimónia de Entrega de Prémios do “**ANDA TAROUCA 2025 - O DESAFIO**”

13:30 Cerimónia de Entrega de Prémios do “**V TRAIL DO SINO E CASTANHA.**”



**V Trail do Sino e da Castanha**

## Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar na V edição do Trail do Sino e da Castanha devem reunir à data os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Realizar de forma correta a sua inscrição;
- Os participantes inscritos no V Trail do Sino e da Castanha aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- Independentemente de haver a possibilidade de existirem cortes na estrada e no tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público. Assim como, respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob a pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas bem como, estarem suficientemente treinados e preparados para realizar as mesmas;
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, metais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
- Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização auxiliar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende unicamente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de provas.



## Inscrições

<i>Fase 1 - pré-venda</i>	Mini Caminhada	Caminhada	Mini Trail	Trail Médio
<i>Até às 23:59h de 5 outubro</i>	10€	10€	12€	14€

<i>Fase 2</i>	Mini Caminhada	Caminhada	Mini Trail	Trail Médio
<i>Até às 23:59h de 6 novembro</i>	12€	14€	16€	17€

<i>O valor da inscrição inclui:</i>	Mini Caminhada	Caminhada	Mini Trail	Trail Médio
<b>T-shirt oficial do evento</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Dorsal</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Abastecimentos sólidos e líquidos</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Almoço Convívio</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Duche (Balneários)</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Seguro de Acidentes Pessoais</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Prémio "Finisher"</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Cronometragem</i>			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através do site <https://stopandgo.net/events>.

A inscrição apenas ficará validada após o pagamento. O pagamento deve ser realizado de acordo com as instruções recebidas.

As inscrições podem ser feitas até ao dia 5 de novembro de 2025.



**Qualquer alteração da inscrição deverá ser realizada até à data limite de 06 de novembro de 2025. Após esta data não haverá qualquer alteração de percurso nas provas cronometradas.**

O número de participantes é limitado (800 atletas):

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes.

A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

## Desistência ou alteração de prova

No caso de desistência após a inscrição e até 15 dias antes da prova, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso.

São aceites alterações de inscrição entre provas até dia 05 de novembro de 2025.

Em qualquer situação de upgrade de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas.

## Alteração de inscrição

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o e-mail: [traildovarosa@gmail.com](mailto:traildovarosa@gmail.com) pelo atleta com inscrição regularizada, tem que indicar o número do dorsal, nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir.



morada, código postal, data de nascimento, n.º de identificação civil, telefone, e-mail, equipa, tamanho da t-shirt e dados de faturação), Ao receber este pedido a organização enviará o IBAN para o atleta realizar o pagamento da taxa de alteração, e só depois de rececionado este pagamento, a alteração será efetuada.

## Material aconselhável

<i>Material aconselhável</i>	Trail	Caminhada
<i>Mochila ou equipamento similar</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Casaco impermeável</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Manta térmica</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Depósito de água 1L</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Alimentação de reserva</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Telemóvel com bateria carregada</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Apito</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Alfinetes para o dorsal</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné;
- Calças Compridas, que no mínimo cubram o joelho;
- Dinheiro em numerário (para fazer face a algum imprevisto).

## Semi autonomia

Semi autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e



segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações climatéricas, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi autonomia.

## Secretariado

Junto do secretariado os atletas devem fazer-se acompanhar do seu documento de identificação. Programa e horário de funcionamento:

- 08 (sábado) 08:30h - 19:00h, Piscinas Municipais de Tarouca;
- 09 novembro (domingo), 08:30h - 09:45h, Largo do Terreiro – Granja Nova (partidas).

## Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações).

## Escalões

<i>ESCALÕES</i>	<i>MASCULINO</i>	<i>FEMININO</i>
<i>Dos 16 aos 29 anos</i>	<i>M SUB 30</i>	<i>F SUB 30</i>
<i>Dos 30 aos 39 anos</i>	<i>M SÉNIOR</i>	<i>F SÉNIOR</i>
<i>Dos 40 aos 49 anos</i>	<i>M 40</i>	<i>F 40</i>
<i>Dos 50 aos 59 anos</i>	<i>M 50</i>	<i>F 50</i>
<i>Dos 60 anos a mais idade</i>	<i>VETERANOS</i>	<i>VETERANAS</i>



## Cronometragem

Entregue pelo secretariado no levantamento das inscrições, o dorsal já inclui um Chip com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicados para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios e para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real. No pórtico da meta estão instaladas antenas que fazem a leitura dos chips, não sendo necessária a intervenção do atleta. O controlo de passagem é obrigatório. Caso o atleta se aperceba de alguma anomalia durante o decorrer da prova deve comunicar a ocorrência ao responsável do posto de controlo. Serão cronometradas todas as provas.

As classificações provisórias serão lançadas logo após a prova no portal. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização via e-mail: [traildovarosa@gmail.com](mailto:traildovarosa@gmail.com), no período de 1 semana após a data da prova. Após este período as classificações serão consideradas definitivas. Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá no momento da inscrição.



## Abastecimento e Postos de Controlo

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. Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a 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.

## Barreiras Horárias

**O Trail Médio tem como tempo limite para a sua conclusão 4 horas. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.). Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.**

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia. Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.



## Prémios

No Trail médio e Mini Trail serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão e género. Além destes, serão também atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.

Os atletas que finalizem os Trails e as Caminhadas receberão um prémio de Finisher.

## Penalizações e Desqualificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo. O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

<i>Incumprimento</i>	<i>Penalização</i>
<i>Não cumprir o percurso estipulado</i>	2h
<i>Não passar num ou mais pontos de controlo</i>	Desclassificação
<i>Exceder tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária</i>	Desclassificação



<i>Desobedecer às orientações de segurança da organização</i>	Desclassificação
<i>Conduta antidesportiva</i>	Desclassificação
<i>Dorsal não visível</i>	Desclassificação
<i>Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência</i>	Desclassificação
<i>Retirar sinalização do percurso</i>	Desclassificação
<i>Não assinar o controlo de partidas</i>	Desclassificação
<i>Troca de dorsal</i>	Desclassificação
<i>Conduta poluidora</i>	Desclassificação

## Abandono, apoio e emergência

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

Haverão 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 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.

## Seguro Desportivo

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, até ao montante anual de € 3 500, e pagamento de um capital de € 20 000, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital



por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de € 3 000, quando estes tiverem idade inferior a 14 anos.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição, e até 48h antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, 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. O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. O Evento tem acionado o Seguro de Responsabilidade Civil.

## Alteração do percurso ou cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

## Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do V Trail do Sino e da Castanha, o site [www.taroucaeventos.pt/main](http://www.taroucaeventos.pt/main) e a página oficial do evento. O atleta deve consultar periodicamente o site e/ou a página para se manter informado acerca de



novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivos regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## Direitos de imagem e publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do V Trail do Sino e da Castanha e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

## Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente 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 [traildovarosa@gmail.com](mailto:traildovarosa@gmail.com).

## Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para o V Trail do Sino e da Castanha implica que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

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

