



# TRAIL FOGE FOGUE CAPÃO 2026 19.04

# REGULAMENTO



# O EVENTO “TRAIL FOGUE FOGUE CAPÃO”

## CONCEITO

O Trail Fogue Fogue Capão 2026 é composto por duas provas competitivas: **Trail Curto** (16 km) e **Mini Trail** (10 km) e por uma **Caminhada** (10km), que se desenrolam na zona de Indicação Geográfica Protegida do Capão de Freamunde.

Com partida e chegada no Complexo Desportivo do Sport Clube de Freamunde, a prova leva os participantes a percorrer ruas, quelhas típicas, quintas rurais e trilhos montanhosos da cidade e freguesias limítrofes.

## COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO

Qualquer contacto com a organização pode ser efetuado pelos seguintes meios:

Página do evento no Facebook: <https://www.facebook.com/fogefogecapao>

E-mail: [trailfogefogecapao@gmail.com](mailto:trailfogefogecapao@gmail.com)

Telemóvel: 912 404 393

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### IDADE

A participação nas corridas é permitida exclusivamente a atletas com idade igual ou superior a 18 anos.

Na caminhada, é permitida a participação de menores de 18 anos, desde que acompanhados por um adulto.

## INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição é efetuada através do site <https://stopandgo.net/events>, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento à organização.

No levantamento do dorsal, é obrigatória a apresentação de documento de identificação correspondente à inscrição.

## CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Ter conhecimento da distância e da dificuldade específica da corrida, composta essencialmente por terrenos de piso irregular e com zonas de desnível acentuado;
- Reconhecer que se encontra adequadamente preparado, física e mentalmente;
- Ser capaz de enfrentar, sem ajuda externa, condições e problemas adversos, designadamente de natureza ambiental, climatérica, física e mental, decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, pequenas lesões, entre outros;
- Reconhecer que não compete à organização auxiliar o corredor na gestão dos seus problemas individuais;
- Aceitar que a prova decorre em regime de semi-suficiência.

## AJUDA EXTERNA

Os atletas apenas podem receber ajuda externa quando esteja em causa a sua integridade física.

Nessa situação, o atleta deve solicitar auxílio a um dos elementos da organização, que se encontrarão distribuídos ao longo do percurso, ou a outro atleta, de modo que possa ser socorrido com a maior brevidade possível.

Em qualquer caso, a ajuda externa não pode ser utilizada para obter vantagem desportiva sobre os restantes participantes, sendo a sua utilização indevida passível de penalização.

## COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo ser usado de forma visível na parte frontal do atleta, preferencialmente à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração ao dorsal.

Será fornecido um chip de cronometragem (no dorsal), o qual deve ser transportado durante toda a prova, sob pena de o atleta não ser classificado.

O incumprimento das presentes disposições é passível de penalização.

## REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Qualquer comportamento inadequado, designadamente ofensa verbal, física ou de qualquer outra natureza, para com participantes, organização, voluntários ou público, bem como atitudes de desrespeito ambiental ou tentativas de ludibriar os demais participantes com vista à obtenção de qualquer vantagem, antes, durante ou após a realização do evento, é passível de advertência, expulsão ou desclassificação.

## PROVA

### ORGANIZAÇÃO | REALIZAÇÃO

O Trail Foge Foge Capão 2026 é uma organização conjunta do CAF – Clube de Atletismo de Freamunde, da Câmara Municipal de Paços de Ferreira e da Junta de

Freguesia de Freamunde, que se realiza no dia 19 de abril de 2026, em Freamunde, e é constituído por um Trail Curto (16 km), um Mini Trail (10 km) e por uma Caminhada (10 km).

## PROGRAMA / HORÁRIOS

### SÁBADO, 18 DE ABRIL DE 2026

15h00 às 20h00: Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais.

### DOMINGO, 19 DE ABRIL DE 2026

07h00: Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais

08h00: Início do aquecimento/animação

09h00: Partida do Trail (16 km)

09h15: Partida do Mini Trail (10 km)

09h30: Partida da Caminhada (10 km)

10h15: Horário previsto para a chegada dos primeiros atletas do Trail Curto (16 km)

10h00: Horário previsto para a chegada dos primeiros atletas do Mini Trail (10 km)

11h30: Início da cerimónia protocolar de entrega dos prémios

13h00: Fim do evento

## CATEGORIZAÇÃO DA CORRIDA

### TRAIL CURTO

Distância de, aproximadamente, 16km, com um desnível positivo acumulado de cerca de 600m. Conforme as normas de avaliação da ATRP, esta corrida tem a classificação de Trail Curto, com grau de dificuldade de nível 2.

## MINI TRAIL

Distância de, aproximadamente, 10km, com um desnível positivo acumulado de cerca de 350m.

Até à data da realização da corrida, a organização reserva o direito de alterar os percursos, caso se revele necessário.

## MAPA | PERFIL ALTIMÉTRICO | DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Em data próxima do evento, serão divulgadas, através dos meios de comunicação usados pela organização, informações mais detalhadas acerca das características do percurso.

## TEMPO LIMITE

### TRAIL CURTO

- 3H30

### MINI TRAIL

- 2H00

Ultrapassado o tempo limite de passagem, os atletas serão barrados pelos “vassouras”, uma vez que nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança. Os “corredores vassouras” poderão, após o tempo limite, remover as fitas de marcação do percurso.

Sempre que a organização considere necessário afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, o atleta deverá acatar essa decisão, de forma a preservar o seu bem-estar.

## METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito pela empresa [www.stopandgo.com.pt](http://www.stopandgo.com.pt), com a recurso a chip.

## POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização e os atletas devem respeitá-lo ao longo de toda a prova.

É **expressamente proibido** optar por atalhos.

## ABASTECIMENTOS

### TRAIL CURTO

- 8km (sólido e líquido)
- Meta (sólido e líquido)

### MINI TRAIL

- 5km (líquido)
- Meta (sólido e líquido)

## MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Telemóvel operacional;
- Apito;
- Manta térmica;

## MATERIAL RECOMENDADO

- Calçado adequado;
- Recipiente com água e/ou copo ou recipiente similar;

Não haverá verificação do material recomendado, sendo o atleta o único responsável pela sua não utilização.

**Nota:** não serão fornecidos copos nos abastecimentos.

## PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova realiza-se em regime de *open road*, pelo que todos os atletas devem ter cuidado ao circular nos troços rodoviários.

A organização disponibilizará voluntários e elementos da polícia municipal para auxiliar a passagem dos atletas nestes pontos.

## PENALIZAÇÕES | DESCLASSIFICAÇÕES

### DESCLASSIFICAÇÃO

É desclassificado todo o atleta que:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio pelo qual circula;
- Altere o dorsal;
- Adote conduta antidesportiva;
- Receba ajuda externa com o intuito de obter vantagem sobre os restantes participantes.

### PENALIZAÇÕES

É penalizado todo o atleta que:

- Não utilize o dorsal de forma visível (penalização de 15 minutos);
- Não se faça acompanhar do material obrigatório previsto neste regulamento (penalização de 30 minutos);
- Ignore as indicações da organização (penalização de 1 hora);

## RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

Os atletas inscritos no Trail Foge Foge Capão aceitam participar voluntariamente e sob sua exclusiva responsabilidade na competição.

Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, aos seus colaboradores, às autoridades, aos patrocinadores e/ou a outros participantes qualquer responsabilidade para além daquela que legalmente lhes cabe, incluindo a cobertura de danos a que os seus colaboradores ou participantes possam estar sujeitos, aplicando-se igualmente aos seus herdeiros.

## 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.

# INSCRIÇÕES

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições devem ser efetuadas na plataforma de inscrições <https://stopandgo.net/events>

Após ser feita a inscrição, os atletas devem regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 (três) dias. Após este período, a inscrição é anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

## VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

### TRAIL CURTO

02/02/2026 a 05/04/2026 – 15,00€

\* Limitado a 250 atletas

### MINI TRAIL

02/02/2026 a 05/04/2026 – 15,00€

\* Limitado a 300 atletas

### CAMINHADA

02/02/2026 a 05/04/2026 – 10,00€

\* Limitado a 450 atletas

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

**Nota:** Não será aceite nenhuma inscrição após o dia 5 de abril de 2026.

## CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO/DEVOLUÇÃO DA INSCRIÇÃO

Em nenhum caso o valor da inscrição será devolvido em caso de desistência do atleta.

Em situações de desistência, apenas será permitida a transferência da inscrição para outro atleta, devendo esta ser efetuada com uma antecedência mínima de 15 dias em relação à data da prova.

Outros motivos poderão ser considerados válidos, desde que sujeitos a análise individual por parte da organização.

## INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

### CORRIDA (TC 16 KM + MT 10KM)

- Seguro;
- Dorsal;
- T-shirt técnica\*;
- Abastecimentos;
- Medalha de *finisher*;

### CAMINHADA

- Seguro;
- Dorsal;
- T-shirt técnica\*;
- Abastecimentos;

\* **NOTA IMPORTANTE:** A organização pede especial atenção no momento da escolha da camisola, uma vez que não será possível efetuar trocas de tamanhos (ver tabela de correspondências entre tamanhos e medidas).

Tabela de correspondências entre tamanhos e medidas (cm)

UNISSEXO		
	PEITO	CINTURA
<b>XS</b>	81-86	81-86
<b>S</b>	87-92	87-92
<b>M</b>	93-98	93-98
<b>L</b>	99-104	99-104
<b>XL</b>	105-110	105-110
<b>XXL</b>	111-116	111-116

## LEVANTAMENTO DO KIT DE PARTICIPANTE

O kit de participante pode ser levantado no secretariado da prova, que funcionará no local de partida, no Complexo Desportivo do Sport Clube de Freamunde, nos dias e horários mencionados no presente regulamento.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, ou por outra pessoa, a seu pedido, mediante apresentação de documento comprovativo da inscrição.

## SERVIÇOS DESPONIBILIZADOS

- Posto de assistência médica;
- Complexo Desportivo do Sport Clube de Freamunde, para utilização antes (equipar) e depois (duche) da corrida.

# ESCALÕES E PRÉMIOS

## ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prêmios realiza-se junto à zona de meta, pelas 12h00.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

## ESCALÕES ETÁRIOS/GÉNERO INDIVIDUAIS/COLETIVOS

As categorias etárias são definidas automaticamente com base nos dados fornecidos pelos participantes no momento da inscrição.

A classificação coletiva é determinada a partir dos três melhores tempos da classificação geral. Para efeitos de pontuação coletiva, pontuam os três melhores classificados de cada equipa, independentemente do escalão etário.

A pontuação coletiva corresponde à soma das posições individuais de cada elemento, sendo vencedora a equipa que obtiver o valor mais baixo.

## PRÉMIOS INDIVIDUAIS (TC 16 KM + MT 10 KM)

<b>Categoria / Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>1º Lugar</b>	<b>2º Lugar</b>	<b>3º Lugar</b>
<b>Geral</b>	M/F	Troféu + Jantar	Troféu	Troféu
<b>SUB 20 (18-19 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>SUB 23 (20-22 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>SEN (23-34 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET 35 (35-39 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET 40 (40-44 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET 45 (45-49 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha

<b>VET 50 (50-54 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET 55 (55-59 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET 60 (60-64 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET 65 (65-69 anos)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha
<b>VET +70 (70 anos ou mais)</b>	M/F	Medalha	Medalha	Medalha

### PRÉMIOS COLETIVOS (TC 16 KM + MT 10 KM)

<b>Categoria / Escalão</b>	<b>1º Lugar</b>	<b>2º Lugar</b>	<b>3º Lugar</b>
<b>Masculino</b>	Troféu	Troféu	Troféu
<b>Feminino</b>	Troféu	Troféu	Troféu

### PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

A apresentação de reclamações pode ser feita até ao dia 22 de abril de 2026, por e-mail, para:

- [trailfogefogecapao@gmail.com](mailto:trailfogefogecapao@gmail.com)

- [geral@stopandgogo.com.pt](mailto:geral@stopandgogo.com.pt)

### DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza os organizadores da prova a realizar a gravação total ou parcial da sua participação.

Presume-se igualmente a concordância do participante para que a organização utilize a sua imagem para fins de promoção e divulgação da prova em qualquer suporte ou meio, incluindo rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes e outros meios de comunicação social.

O participante cede todos os direitos de exploração comercial e publicitária da sua imagem, sem direito a qualquer compensação económica.

## **OUTROS**

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