



ÍNDICE

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	4
1.1. Inscrição regularizada.....	4
1.2 Idade participação das diferentes provas.....	4
1.3. Condições físicas.....	4
1.4. Colocação do dorsal	4
1.5. Conduta desportiva.....	4
2.PROVA.....	5
2.1. Apresentação da prova.....	5
2.2. Programa / Horário.....	5
2.3. Distância / Perfil altimétrico	5
2.4. Postos de controlo.....	6
2.5. Locais de abastecimentos.....	6
2.6. Material obrigatório e recomendado.....	6
2.7. Penalizações / Desclassificações	6
2.8. Seguro desportivo.....	7
3. INSCRIÇÕES	7
3.1. Processo inscrição (local, página web).....	7
3.2. Valores e período de inscrição.....	7
3.3. Material incluído com a inscrição	7
3.4. Condição devolução do valor inscrição	7
4. CATEGORIAS E PRÉMIOS	8
5. INFORMAÇÕES GERAIS	8

IMPORTANTE



- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova.
- O presente regulamento está sujeito a alterações;
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- A inscrição é pessoal e intransmissível, e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição.
- No caso de as condições climatéricas, ou por indicação das autoridades competentes, não for permitida a realização da prova, a mesma será reagendada pela organização, não havendo direito à devolução do valor da inscrição, transitando a mesma para a nova data.
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s)
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- Só será aceite a troca de distância até uma semana da realização da prova.



1. Condições de Participação

1.1. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.2. Idade participação das diferentes provas

As provas são destinadas apenas a atletas maiores de 16 anos.

1.3. Condições físicas para participar é indispensável:

- a) Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- b) De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - 1- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (sol, vento, nevoeiro, chuva);
 - 2- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

1.4. Colocação do 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.

1.5. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o respeito pelo percurso sinalizado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, dará direito a desqualificação.



2.PROVA

2.1. Apresentação da prova

O Trail Rios e Levadas Teaga Aventura é organizado pela Associação Académica de Santa Cruz com o apoio da empresa Teaga. Este evento decorrerá no dia 14 de Setembro de 2025 na aldeia de Santa Cruz - Arcozelo das Maias no concelho de Oliveira de Frades e Distrito de Viseu.

O Trail Longo, o Trail Curto e a Caminhada decorrerão quase na totalidade por trilhos e caminhos. Nos pontos onde os participantes se cruzem com trânsito rodoviário, haverá sinalização e elementos da organização para alertar a situação.

No entanto, como não nos será possível realizar o corte de tráfego nessas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas povoações e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

A prova terá início junto da sede da Associação Académica de Santa Cruz e terminará no mesmo local.

Existem três provas distintas, o Trail Longo 21k (competitivo), o Trail Curto 14k (competitivo) e a Caminhada 10k (não competitiva).

Todas as provas terão início às 9h00. Futuramente serão divulgados dados referentes a mapas e altimetria.

2.2. Programa / Horário

8h00 – Abertura do Secretariado

08h50 – Fecho do Secretariado

08h55- Chamada para o início

09h00 - Partida da prova

09h15 - Partida Caminhada

10h30 - Chegada prevista para os 1º atletas da prova dos 14k

11h30 - Chegada prevista para os 1º atletas da prova 21k

14h30 - Cerimónia de entrega de prémios

15h30 - Encerramento da prova/evento

Os atletas devem dirigir-se para o local de partida de forma autónoma.

2.3. Distância / Perfil altimétrico

21K - 21km, desnível; d+ 1000 metros.

14K - 14km, desnível: d+ 650 metros.



Caminhada - 10km, desnível: d+ 500 metros.

* Percursos ainda poderão sofrer alterações.

2.4. Postos de controlo

Haverá postos de controlo intermédios num lugar a definir pela organização.

2.5. Locais de abastecimentos

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nos mesmos, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes. 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.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação.

O percurso do Trail Longo terá dois postos de abastecimento (sólidos+líquidos). O Trail Curto e a Caminhada terão um abastecimento (sólido+líquido). No entanto os percursos têm vários pontos naturais de água. Caso seja necessário devido às condições climáticas, serão introduzidos novos pontos de abastecimento.

2.6. Material obrigatório e recomendado

	21k	14k	10k Caminhada
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Boné	Recomendado	Recomendado	Recomendado

* **Atenção:** A organização não oferece copos nos abastecimentos.

2.7. Penalizações / Desclassificações

- Caso chegue ao controlo da meta depois das 15h;
- Caso não cumpra o percurso estipulado;
- Caso não siga as indicações de elementos da organização;



- Caso tenha alguma conduta antidesportiva;
- Caso tenha alguma conduta poluidora;
- A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

2.8. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, página web)

As inscrições serão feitas através do site stopandgo.net, de acordo com normas por ali emanadas. O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta. Para levantamento do dorsal será exigido comprovativo de pagamento e cartão de cidadão / BI. Os participantes com idade inferior a 18 anos devem apresentar uma autorização do Encarregado de Educação (termo de responsabilidade a fornecer pela organização) e fotocópia do Bilhete de Identidade de quem confere a autorização.

3.2. Valores e período de inscrição

	1ª Fase ATÉ 30 de Abril	2ª Fase De 1 Maio ATÉ 31 de Agosto	3ª Fase De 1 Setembro ATÉ 8 de Setembro
21k	14€	16€	18€
14k	12€	14€	16€
Caminhada	12€	12€	14€

*Equipa 10 elementos = 1 inscrição de oferta (a 11ª inscrição é oferta)

3.3. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição inclui: • Dorsal • Seguro de acidentes pessoais • T-shirt alusiva à prova • Abastecimento • Banhos • Bombeiros • Fotógrafos • Outras ofertas que a organização venha ainda a conseguir. O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização

3.4. Condição devolução do valor inscrição

O atleta que não possa comparecer no dia do evento, a organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. No caso de suspensão/cancelamento da prova não haverá devolução do valor da inscrição. A inscrição passa para o ano seguinte.



4. PRÉMIOS E CATEGORIAS

Classificação Geral 21K E 14K (Masculino/Feminino E Equipa)

1º Lugar- Troféu **2º Lugar-** Troféu **3º Lugar-** Troféu

Nota: A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores classificados da geral. Para a equipa ser classificada, tem de ter três atletas a terminar a prova.

CATEGORIAS:

	ESCALÕES	
IDADE	MASCULINOS	FEMININOS
Até aos 22 anos	SUB 23	SUB 23
23 a 39 anos	SENIORES	SENIORES
40 a 49 anos	VETERANOS M40	VETERANAS F40
50 a 60 anos	VETERANOS M50	VETERANAS M50
60 a 70 anos	VETERANOS M60	VETERANAS M60

NOTA: O escalão de um atleta é determinado pela idade que o atleta tiver no dia em que se realiza a competição.

5. INFORMAÇÕES

Qualquer dúvida poderá ser exposta e esclarecida na página oficial do evento em stopandgo.net, na página de Facebook (Trail Rios e Levadas Teaga Aventura) , email : santacruzassociacaoacademica@gmail.com ou via Telemóvel (964211316, 913833806).