

VALONGO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS	3
1.2 CONDIÇÕES FÍSICAS.....	3
1.3 DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA.....	3
1.4 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP	4
1.5 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA.....	4
1.6 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO.....	4
2. PROVA.....	4
2.1 APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S) E ORGANIZAÇÃO	4
2.2 PROGRAMA/HORÁRIO	5
2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP.....	5
2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO.....	6
2.5. TEMPO LIMITE.....	6
2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS.....	6
2.7. POSTOS DE CONTROLO	6
2.8. PARTIDAS E CHEGADAS.....	6
2.9. ABASTECIMENTOS.....	7
2.10. LOCAIS DE ABASTECIMENTO.....	7
2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO.....	8
2.12. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO	8
2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES	8
2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE.....	8
2.14.1. SEGURO DESPORTIVO	8
3. INSCRIÇÕES	9
3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO.....	9
3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO	9
3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO	10
3.3.1. ALTERAÇÃO DE DADOS APÓS INSCRIÇÃO	11
3.4. VALORES DE INSCRIÇÃO E CONTEÚDO.....	11
3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL	11
4. CATEGORIAS E PRÉMIOS.....	11
4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS.....	11
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS.....	12
4.2.1 CLASSIFICAÇÕES.....	12
4.2.2 PRÉMIOS.....	12

4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES.....	12
5. INFORMAÇÕES.....	12
5.1. ONDE FICAR.....	13
5.2. DIREITOS DE IMAGEM.....	13
5.3. PROTECÇÃO DE DADOS.....	13

TRILHOS DO PALEOZÓICO 2026

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A 13ª edição dos **Trilhos do Paleozóico** é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa e de Pias no **concelho de Valongo**, onde está inserido o **Parque Paleozóico de Valongo** e o **Centro de Trail de Valongo**, com partida e chegada no Largo do Centenário (centro de Valongo). A participação nas distâncias Trail Ultra 48km, Trail 38 km, Trail Sprint 23km estão abertos a maiores de 18 anos, Mini Trail 12km abertos a maiores de 15 anos e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2 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 haver 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.
- Prova feita em semi-suficiência

1.3 DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

1.4 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta será dado como DNF na lista de classificações.

Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização sobre pena de não participar em próximas edições.

1.5 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.

1.6 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO

- Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:
paleozoico@retorta.com
- **Facebook:** facebook.com/trilhopaleozoico

2. PROVA

2.1 APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S) E ORGANIZAÇÃO

A 13ª Edição dos **Trilhos do Paleozóico** será realizada no dia **8 de março de 2026**, em Valongo, dentro do Parque Paleozóico de Valongo e será constituída por 4 eventos:

1. **Ultra Trilhos Paleozóico (UTP) ou Trail Ultra** com 48km
2. **Trilhos Paleozóico (TP) ou Trail** com 38km
3. **Mini-Trilhos (MTP) ou Trail Sprint** com 23km
4. **Mini-trilhos (MTP) ou Trail Jovem** com 12km
5. **Caminhada** 12km

A prova dos 12km e 23km estão igualmente integrados no Circuito Trilhos de Valongo.

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

A organização deste evento estará a cargo do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta, com a co-organização da Câmara Municipal de Valongo, tendo como diretor técnico Luís Pereira.

2.2 PROGRAMA/HORÁRIO

DIA 7 DE MARÇO (SÁBADO): 14:30h às 18h - abertura do secretariado para entrega dos dorsais - Junta de Freguesia de Valongo - Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

DIA 8 DE MARÇO (DOMINGO):

06:30h/9h - abertura do secretariado para entrega dos dorsais - **Junta de Freguesia de Valongo** - Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

08h - Partida Trail Ultra 48km e Trail 38km

09h - Partida Trail Sprint 23km

09:30h - Partida Mini Trilhos 12km

09:35h - Partida Caminhada do Paleozóico 12km

10:20h - Chegada prevista Mini-Trilhos 12km

11h - Chegada prevista dos primeiros atletas Trail Sprint 23km e Trail 38km

12h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

12h/13h - Entrega de prémios da 13ª Ultra Trilhos do Paleozóico

18h - encerramento da 13ª edição Trilhos do Paleozóico (horários sujeitos a alterações)

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP

Trail Ultra terá a distância de 48km e um desnível positivo de +-2600m tendo a classificação de TU - M / Grau 3 conforme avaliação ATRP e ITRA

Trail terá a distância de 38km e um desnível positivo de +- 2000m

Trail Sprint terá a distância de 23km e um desnível positivo de 1150m tendo a classificação TL / Grau 2 conforme avaliação ATRP e ITRA

Mini Trail terá a distância de 12km e um desnível positivo de 300m tendo a classificação TC / Grau 2 conforme avaliação ATRP e ITRA

Caminhada do Paleozóico 12km (não competitiva) percorrerá o mesmo percurso dos Mini Trail e terá um limite de tempo de 5h.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Será divulgado na nossa página de Facebook 2 semanas antes do evento.

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite do evento será de 10 horas, tendo 2 barreiras horárias na distância Trail Ultra 48km e uma barreira horária na distância Trail 38km

Trail Ultra 48km e Trail 38km - Abastecimento de Pias (+-25km) limite de 5 horas

Trail Ultra 48km - Ponte S. Simão (+-39km) limite de 8 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. 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

O controlo de tempos será feito por empresa de cronometragem com recurso a chip no dorsal.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.8. PARTIDAS E CHEGADAS

8 DE MARÇO - as partidas e chegadas serão no largo do Centenário em Valongo
Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

2.9. ABASTECIMENTOS

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e cumprimentos das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nas mesmas, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes. Pelo que, excetuando os elementos da organização e voluntários, todos os demais deverão permanecer no Abastecimento somente o estritamente necessário. Os participantes e os elementos externos de apoio devem sempre acatar às orientações emanadas dos elementos da organização. A permanência nos abastecimentos só será permitida aos inscritos.

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos, pelo que cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue(em) mais adequado(os) para a sua hidratação.

2.10. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

1. Trail Ultra 48KM

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Pias – sólido/líquido
- Bustelo – sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

2. Trail 38KM

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Pias – sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

3. Trail Sprint 23KM

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

4. MINI-TRILHOS E CAMINHADA 12KM

- Aldeia de Couce – líquido/sólido

Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento e condições climáticas

2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Telemóvel totalmente operacional
- apito
- manta térmica
- depósito de água

A organização pode verificar aleatoriamente se os participantes têm o material obrigatório, e caso notem falta de algum dos itens obrigatórios os participantes serão penalizados em 2h por cada item em falta.

(Sendo aconselhável bastões, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

2.12. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

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.

2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (2h por cada item em falta)
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- Detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- Alteração do dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado)
- Receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.15. 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 capitais mínimos obrigatórios em vigor à data do evento.

➤ Morte ou Invalidez Permanente € 30.363,38

➤ Despesas de Tratamento (2) € 4.858,14

➤ Despesas de Funeral € 2.429,07

Sujeito ao pagamento da franquia € 75,00

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas com um custo de 75€ por sinistro. 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.

2.16 ASSISTÊNCIA MÉDICA

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

- Solicitar apoio no PAC
- Solicitar assistência aos elementos da organização
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal
- Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos de transporte acarretem)

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A partir do dia 14 de setembro de 2025 até ao dia 22 de Fevereiro de 2026, poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento. O encerramento das inscrições pode ser antecipado caso se atinja o limite de inscritos. Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal. Após efetuar a inscrição será enviada informação sobre os vários métodos de pagamento. Não serão enviados kits para os atletas que não participem nas provas.

Todas as inscrições terão que ser feitas na plataforma de inscrições www.stopandgo.com onde será gerada uma referência MB que terá um prazo de 48h, pelo que após este prazo as inscrições não validadas serão automaticamente anuladas.

O levantamento do dorsal/kit depende da apresentação da exibição do cartão de cidadão ou passaporte ou cartão de residência.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Fase Promocional:

Do dia 26 de setembro a 4 de outubro

Desconto de +- 5% sobre o preço da 1ª fase em todas as distâncias

- Trail Ultra 48km - 38€
- Trilhos 38km - 33€
- Trail Sprint 23km - 19€
- Mini Trilhos (Trail Jovem) 12km - 12€
- Caminhada 12km - 9.5€

1ª Fase - De 5 de outubro a 15 de janeiro

- Trail Ultra 48km - 40 euros
- Trilhos 38km - 35 euros
- Trail Sprint 23km - 20 euros
- Mini Trilhos (Trail Jovem) 12km - 13 euros
- Caminhada 12km - 10 euros

2ª Fase - De 16 de janeiro a 22 fevereiro

- Trail Ultra 48km - 43 euros
- Trilhos 38km - 38 euros
- Trail Sprint 23km - 23 euros
- Mini Trilhos (Trail Jovem) 12km - 15 euros
- Caminhada 12km - 11 euros

- As inscrições podem ser encerradas mais cedo do que estas datas se as vagas forem ocupadas.
- Inscrições para equipas numerosas contactar organização paleozoico@retorta.com

- Os participantes que tenham profissões que dependam de escalas de serviço tais como médicos, enfermeiros e forças policiais, a organização dá a possibilidade de se inscreverem até ao dia 22 de fevereiro com preços da 1ª fase. Para usufruírem desta opção enviem email para a organização com pedido para paleozoico@retorta.com

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 75% do valor de inscrição até ao dia 10 de fevereiro de 2026.
- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 22 de fevereiro de 2026. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para paleozoico@retorta.com para a organização poder proceder ao respetivo reembolso caso existe direito ao mesmo.

Nota: Não haverá transferência de inscrições para 2026

3.3.1. ALTERAÇÃO DE DADOS APÓS INSCRIÇÃO

A partir do dia 22 de Fevereiro qualquer alteração de dados de inscrição terão um custo de 5€.

3.4. VALORES DE INSCRIÇÃO E CONTEÚDO

TRAIL ULTRA 48KM / TRAIL 38KM /TRAIL SPRINT 23KM / MINI-TRILHOS 12KM E CAMINHADA 12KM:

- Dorsal personalizado com inscrição feita até dia 22 de Fevereiro, após esta data dorsal sem nome associado
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- T-shirt técnica alta qualidade alusiva ao evento
- Prémio finisher (medalha)

- Banhos Piscinas de Valongo a +- 500 metros do local de partidas/chegadas a partir das 11:30h até às 18h.

* As primeiras 900 inscrições pagas terão direito a uma forma para bolos que cobre o valor da inscrição, oferta da A Metalúrgica Bakeware.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

Ver ponto 2.2 Programa/Horário

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

8 de março - A entrega dos prémios serão no mesmo local das partidas e chegadas a partir das 12h. Podendo ser antecipadas mal a organização tenha as classificações.

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

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a tendo como referência a idade que o atleta terá a 30 de Setembro de 2026. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

Regulamento Geral de Competições da ATRP em vigor:

<https://atrp.pt/regulamento/#1520596933427-ec3eb421-ae2>

4.2.1 CLASSIFICAÇÕES

A atribuição de prémios será conforme tabela abaixo

4.2.2 PRÉMIOS

MINI TRILHOS 12KM/ TRAIL SPRINT 23KM / TRAIL 38KM / TRAIL ULTRA 48KM

➤ ESCALÃO MASCULINO/FEMININO

- Geral
- Juvenil 16/17 anos (só na distância 12km)
- Junior 18/19 anos

- Sub 23
- Seniores
- M40
- M50
- M60
- Equipa
1º, 2º, 3º Troféu
- EQUIPA (considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa)
- Troféu para a equipa mais numerosa resultante da soma de todas as provas que se realizarem no domingo dia 8 de março.

4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para suporte@stopandgo.net

5. INFORMAÇÕES

5.1. ONDE FICAR

Park Hotel de Valongo, no momento da reserva devem indicar que se encontram inscritos no evento Trilhos do Paleozóico para ter direito ao desconto www.parkhotel.pt

5.2. 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.

5.3. PROTECÇÃO DE DADOS

O Grupo Dramático e Recreativo da Retorta, enquanto Responsável pelo Tratamento dos Dados, assegura que os dados pessoais recolhidos serão unicamente utilizados para o tratamento dos dados no âmbito dos Trilhos do Paleozóico 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 Valongo, que se assumirá como Responsável pelo Tratamento, para efeitos de elaboração do ranking do Circuito dos Trilhos de Valongo e organização da Gala do Circuito dos Trilhos. Para além disso as imagens recolhidas durante o evento, serão igualmente partilhadas com o Município de Valongo, não podendo os dados partilhados ser usados para outros fins que não os aqui identificados. Os Responsáveis pelo Tratamento (Associação, Município de Valongo) 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: paleozoico@retorta.com

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.

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

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 para data a indicar.

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

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.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

Valongo, 6 de setembro 2025