

TRAIL Rota do Varosa

TAROUCA 01 MAIO
2026



22K TRAIL LONGO

14K TRAIL MEDIO

10K MINI TRAIL

10K CAMINHADA

6K MINI CAMINHADA



Índice

Regulamento	3
Programa e local.....	4
Requisitos e obrigações dos participantes.....	5
Inscrições.....	6
Desistência ou alteração de prova.....	7
Material aconselhável	7
Semi-autonomia.....	8
Secretariado - Abertura.....	8
Dorsal	8
Escalões	9
Cronometragem.....	9
Abastecimento e Postos de Controlo.....	10
Barreiras Horárias	10
Premio Equipa Numerosa	11
Prémio de Equipas por Desempenho.....	12
Penalizações e Desqualificações	12
Abandono, apoio e emergência	13
Seguro Desportivo	14
Alteração do percurso ou cancelamento da prova	15
Comunicação	15
Direitos de imagem e publicidade	15
Proteção de dados.....	15
Diversos	15

Regulamento

O **VI Trail Rota do Varosa** convida atletas e participantes a viver uma experiência única no coração do Vale do Varosa, num evento que alia desporto, natureza e património. Em trilhos marcados pela autenticidade da região, entre caminhos rurais, margens do rio Varosa e afluentes e zonas de montanha!

Os **percursos cronometrados** incluem o **Trail Longo (22 km)**, destinado aos atletas mais experientes que procuram superação e exigência física, o **Trail Médio (14 km)**, ideal para quem deseja um desafio equilibrado entre técnica e resistência, e o **Mini Trail (10 km)**, acessível a atletas que pretendem iniciar-se no trail running sem abdicar da emoção da competição (prémios apenas para os 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina).

Para os participantes que privilegiam o convívio e o contacto com a natureza, o evento oferece também **percursos não competitivos**, nomeadamente a **Caminhada (10 km)** e a **Mini Caminhada (6 km)**, permitindo a todos desfrutar dos trilhos do Varosa num ambiente descontraído e familiar.

Mais do que uma prova desportiva, o VI Trail Rota do Varosa é uma celebração do espírito de partilha, da valorização do território e da paixão pelo trail, reunindo atletas, famílias e visitantes numa jornada inesquecível.

O Trail Rota do Varosa é organizado pela Associação Vale Varosa e Câmara Municipal de Tarouca.

Programa e local

A **VI Edição do Trail Rota do Varosa** realizar-se-á no dia 01 de maio de 2026.

Os quatro percursos têm o mesmo local de partida e de chegada, situado no Centro Cívico da Cidade de Tarouca (41.01864213975349, -7.776378186972248).

24 de abril (sexta-feira)

- Data limite para inscrições no Trail Longo e Médio, Mini-Trail e Caminhadas.

1 de maio (sexta-feira)

08:00 Abertura do Secretariado (Posto de Turismo- Centro Cívico)

09:30 Partida para o **Trail Longo (22 km)**;

09:45 Partida para a **Caminhada (10 km)**;

10:00 Partida para o **Trail Médio (14 km)**; **Mini Trail (10 km)** e **Mini Caminhada (6 km)**;

12:30 Almoço convívio;

13:00 Cerimónia de Entrega de Prémios.

Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar devem reunir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Realizar de forma correta a sua inscrição;
- Os participantes inscritos no VI Trail Rota do Varosa 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;
- Possuírem a partir 12 anos para as provas de carácter recreativo e 16 anos para as competitivas;
- 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 e 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 climáticas (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

Data Limite	Trail Longo	Trail Médio	Mini Trail	Caminhada Mini - Caminhada
1ª Fase (até 31 de Janeiro)	15€	13€	12€	11€
2ª Fase (até 31 Março)	17€	15€	14€	12€
3ª Fase (até 24 Abril)	20€	18€	16€	14€

O valor da inscrição inclui:	Trail Longo e Médio	Mini Trail	Caminhadas
T-shirt oficial do evento	☒	☒	☒
Dorsal	☒	☒	☒
Abastecimentos sólidos e líquidos	☒	☒	☒
Almoço Convívio	☒	☒	☒
Duche (Balneários)	☒	☒	☒
Seguro de Acidentes Pessoais	☒	☒	☒
Prémio "Finisher"	☒	☒	☒
Cronometragem	☒	☒	

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

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 24 de abril de 2026.

Qualquer alteração da inscrição, deve ser realizada até à data limite de 24 de abril de 2026.

O número de participantes é limitado aos 1200 participantes.

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

Oferta* - Inscrições por Equipa – Cada equipa terá como oferta a décima (vigésima, trigésima se for o caso), inscrição efetuada. Esta mesmo deverá ser comunicada por email [“traildovarosa@gmail.com”](mailto:traildovarosa@gmail.com), a fim de ser validada gratuitamente.

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 24 de abril de 2026.

Depois desta data, nas provas cronometradas, não será permitida qualquer alteração.

Em qualquer situação de alteração de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas, se assim o justificar.

Material aconselhável

Material aconselhável	Trail	Caminhada
Mochila ou equipamento similar	☒	☐
Recipiente ou Reservatório para Líquidos	☒	☒
Casaco impermeável	☒	☐
Manta térmica	☒	☐
Depósito de água 1L	☒	☐
Alimentação de reserva	☒	☐
Telemóvel com bateria carregada	☒	☐
Apito	☒	☐
Alfinetes para o dorsal	☒	☐

Material recomendado nas provas de caminhada (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.).

Secretariado - Abertura

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

- 30 de abril, 09:00h - 19:00h, Centro de Apoio Associativismo de Tarouca.
<https://maps.app.goo.gl/bEESxYVFwvVCYku27>
- 1 de maio - 08:00h – 09:30h - Centro Cívico

Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Este mesmo é pessoal e intransmissível para efeito de classificação, validação de seguro e mesmo participação na prova.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal.

Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível.

Escalões

Escalões	Masculino	Feminino
Dos 16 aos 29 anos de idade	Sub 30	Sub 30
Dos 30 aos 39 anos de idade	Seniores M	Seniores F
Dos 40 aos 44 anos de idade	M 40	F 40
Dos 45 aos 49 anos de idade	M 45	F 45
Dos 50 aos 54 anos de idade	M 50	F 50
Dos 55 aos 59 anos de idade	M 55	F 55
Com mais de 60 anos de idade	Veteranos	Veteranas

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 indicado 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 serão lançadas logo após a prova no portal da **stopandgo**. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização imediatamente após a conclusão da prova, no local da mesma. 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 prova.

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 existirão pontos de controle intermédios 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 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, consequentemente, 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

Nas provas de **Trail Longo e Médio** serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão e da Geral. Serão premiados em termos monetários, também, os 3 primeiros classificados da geral, **da prova do Trail Longo e Médio**.

Na Prova de Mini – Trail apenas serão premiados os atletas colocados nas 3 primeiras posições da geral masculina e feminina. Os atletas que finalizem as provas de Trail e Caminhada receberão um prémio de Finisher.

Prémios Monetários

Trail Longo 22 km Geral Masculina e Feminina:

1º classificado - 150€

2º classificado - 100€

3º classificado - 50€

Trail Médio 14 km Geral Masculina e Feminina:

1º classificado - 75€

2º classificado - 50€

3º classificado - 20€

Premio Equipa Numerosa

“Premio Equipa mais numerosa” será atribuído o prémio à equipa com o maior numero de elementos inscritos, devidamente validados.

Em caso de uma das equipas apresentar o mesmo número de participantes, o critério de desempate será o seguinte:

- 1º Equipa com a média de idades mais elevada;
- 2º Equipa com o elemento mais “velho”;
- 3º Equipa com o elemento mais “novo”;

Prémio de Equipas por Desempenho

- **Prémio de Equipas** – A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores posicionados nas classificações gerais masculina e feminina. **A equipa que somar menos pontos será a vencedora.** (Ex: 1º Classificado = 1 ponto; 7º Classificado = 7 pontos;).

Em caso de uma das equipas apresentarem o mesmo número de pontos, o critério de desempate será o seguinte:

- 1º Equipa com a média de idades mais elevada;
- 2º Equipa com o elemento mais “velho”;
- 3º Equipa com o elemento mais “novo”.

Penalizações e Desqualificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova e pelos restantes elementos da organização técnica, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento da presente 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.

Incumprimento	Penalização
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificação
Não passar num ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Desobedecer às orientações de segurança da organização	Desclassificação
Conduta antidesportiva	Desclassificação
Dorsal não visível	Desclassificação
Não prestar auxílio a outro atleta em situação de emergência	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Não assinar o controlo de partidas	Desclassificação
Troca de dorsal	Desclassificação
Conduta poluidora	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 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.

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 VI Trail Rota do Varosa as redes sociais da Associação promotora do evento, **Associação Vale Varosa**. 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 VI Trail Rota do Varosa 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.

Diversos

O preenchimento da ficha de inscrição para o VI Trail Rota do Varosa 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.





