



Regulamento Geral 8.º Trail Boneca Douro  
13 de setembro de 2026





## ULTRA TRAIL SERRA DA BONECA – UTSB 46KM

A aldeia de Sebolido com a sua imponente Serra da Boneca de 518m de altitude, dista 30km da cidade do Porto. Freguesia a Sul do concelho de Penafiel, na margem norte do Rio Douro. Esta zona tem a prática desportiva de trail running muito enraizada e conta com muitos e bons atletas do panorama nacional, incluindo campeões nacionais.

O Trail Boneca Douro é organizado pela Associação Para o Desenvolvimento de Sebolido, com a participação direta da sua equipa de trail, a Adsebolido trail, conta com uma ampla experiência organizativa acumulada ao longo destas 7 edições realizadas, bem como na prática da modalidade, em provas de trail, ultra trail e endurance, em provas nacionais e internacionais.

Temos por excelência, às portas do Porto e do Douro, fantásticos trilhos, paisagens, natureza, história, de onde destacamos a Serra da Boneca, vale do Rio Mau, as Grutas das Banjas, Aldeia Preservada de Cabroelo, o Miradouro e Baloço da Boneca, margens do Rio Douro!



## MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição a condições climatéricas desfavoráveis, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- 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 e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou sem cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos participantes.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 31 de agosto de 2025.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos 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 julguem mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servido também para bebidas quentes).
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.



## ÍNDICE

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO
  - 1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DAS DIFERENTES PROVAS
  - 1.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA
  - 1.3 CONDIÇÕES FÍSICAS
  - 1.4 DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA
  - 1.5 COLOCAÇÃO DE DORSAL
  - 1.6 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA
2. PROVA
  - 2.1 APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO
  - 2.2 PROGRAMA / HORÁRIO
  - 2.3 DISTÂNCIA / ALTIMETRIA
  - 2.4 MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO
  - 2.5 TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS
  - 2.6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS
  - 2.7 POSTOS DE CONTROLO
  - 2.8 LOCAIS DE ABASTECIMENTOS
  - 2.9 MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL
  - 2.10 INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO
  - 2.11 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES
  - 2.12 RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE
  - 2.13 SEGURO DESPORTIVO



### 3. INSCRIÇÕES

- 3.1 PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB)
- 3.2 VALORES, PERÍODOS DE INSCRIÇÃO E INFORMAÇÕES DAS PROVAS
- 3.3 CONDIÇÃO DEVOLUÇÃO DO VALOR INSCRIÇÃO
- 3.4 SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS
- 3.5 INTRANSMISSIBILIDADE DE INSCRIÇÃO
- 3.6 LIMITES DE INSCRIÇÕES

### 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

- 4.1 DATA, LOCAL E HORA ENTREGA DE PRÉMIOS
- 4.2 DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS
- 4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

### 5. INFORMAÇÕES GERAIS

- 5.1 COMO CHEGAR
- 5.2 ONDE FICAR
- 5.3 LOCAIS A VISITAR

### 6. OUTRAS INFORMAÇÕES

- 6.1 MARCAÇÃO E CONTROLOS
- 6.2 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL
- 6.3 DIREITOS DE IMAGEM
- 6.4 PROTEÇÃO DE DADOS
- 6.5 APOIO DE EMERGÊNCIA
- 6.6 SUSPENSÃO E/OU ANULAÇÃO DA PROVA
- 6.7 CASOS OMISSOS
- 6.8 DIVERSOS



# 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

## 1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DAS DIFERENTES PROVAS

As provas competitivas do evento Trail Boneca Douro são destinadas a atletas com idade maior ou igual a 18 anos, com exceção do Trail Curto onde poderão participar atletas com idade maior ou igual a 16 anos. A Caminhada destina-se a maior ou igual a 14 anos e idade inferior desde que acompanhados por um maior de idade.

## 1.2 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.

## 1.3 CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparados física e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

## 1.4 DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3, ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

## 1.5 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.

## 1.6 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.



## 2. PROVA

### 2.1 APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O Trail Boneca Douro é um evento da responsabilidade organizativa da Associação para o Desenvolvimento de Sebolido (ADSebolido), que organizará esta oitava edição no dia 13 de setembro de 2026, dividida nos eventos Ultra Trail Serra da Boneca, Trail Sprint Boneca Douro, Mini-Trail Boneca Douro e a Caminhada da Boneca.

A Serra da Boneca, vales, serras e aldeias preservadas circundantes serão o palco para este fantástico evento, que contará com as distâncias de 46km, 23km, 12km e uma caminhada de 10km.

O Trail Boneca Douro nasce em novembro de 2015, na fase de aceleração da prática de trail running, com um entretanto crescente número de provas e praticantes. O nome advém da localização de freguesia de Sebolido, no socalco entre a Serra da Boneca e a margem do Rio Douro.

Os atletas do ultra trail 46km poderão percorrer os magníficos e desafiantes trilhos da Serra da Boneca, vale do Rio Mau, passagem pelas Grutas das Banjas, Aldeia Preservada de Cabroelo com os seus moinhos e linhas de água, o Baloço e Miradouro da Boneca, margens do Rio Douro e ainda as Fragas da Abitureira, mesmo sobre o Douro.

A ADSebolido continua desta forma a inovar e a criar condições para um desenvolvimento e promoção da Serra da Boneca, a sua Freguesia e do Município de Penafiel.

### 2.2 PROGRAMA

12 DE SETEMBRO (SÁBADO)

15h00 – 19h00 Funcionamento do secretariado

13 DE SETEMBRO (DOMINGO)

06h30 – 9h30 Funcionamento do secretariado

07h45 Controlo de material obrigatório Ultra Trail Serra da Boneca

08h15 Partida da prova: Ultra Trail Serra da Boneca

08h30 Controlo de material obrigatório Trail Longo Boneca Douro

09h00 Partida da prova: Trail Sprint Boneca Douro

09h15 Controlo material obrigatório Trail Sprint Boneca Douro

09h30 Partida da prova: Mini-trail Boneca Douro

09h40 Partida Caminhada da Boneca

12h30 Cerimónia de entrega de prémios 23km e 12km

15h00 Cerimónia de entrega de prémios 46km

18h00 Encerramento da prova/evento



## 2.3 DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

Ultra Trail Serra da Boneca (UTBD) 46km, desnível D+2100 metros

Trail Sprint Boneca Douro (TSBD) 23km, desnível D+1150 metros

Mini-trail Boneca Douro (MTBD) 12km, desnível D+450 metros

Caminhada da Boneca 10km, desnível D+250 metros

## 2.4 MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO

Mais informações brevemente nas redes sociais Facebook e Instagram e no Guia de atleta.

## 2.5 TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS

O atleta que se retirar, em qualquer um dos eventos, deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu n.º de dorsal.

Em caso de desistência, o atleta será transportado pela organização até à meta.

O tempo limite para a conclusão do evento Ultra Trail Serra da Boneca será de 08h30 horas, com barreiras horárias de 4h15 aos 25km e 7h00 aos 38km de prova.

O tempo limite para a conclusão do evento Trail Sprint Boneca Douro será de 05h00 horas, com barreira horária de 2h45 aos 15km de prova.

## 2.6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Controlo realizado através dum chip inserido no dorsal do atleta e que tem de validar em cada um dos postos de controlo.

## 2.7 POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

## 2.8 LOCAIS DE ABASTECIMENTOS

Ultra Trail Serra da Boneca

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7km

2.º abastecimento (sólidos/líquidos) 13km

3.º abastecimento (líquidos) 31 km

4.º abastecimento (sólidos/líquidos) 35km

Reforço alimentar (final) 46km

Trail Sprint Boneca Douro

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7km

2.º abastecimento (sólidos/líquidos) 14km

Reforço alimentar (final) 23km

Mini-trail Boneca Douro

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7km

Reforço alimentar (final) 12km



## Caminhada da Boneca

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7km

Reforço alimentar (final) 10km

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 julguem mais adequado para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

## 2.9 MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Material obrigatório para todos os eventos:

- Reservatório de água e reserva alimentar entre abastecimentos;
- Telemóvel operacional (c/ bateria suficiente);
- Manta térmica;
- Apito.

Material recomendado ou altamente recomendado dependendo das condições climáticas para todos os eventos:

- Casaco corta vento ou impermeável;
- Boné ou proteção para a cabeça.

Independentemente das condições climáticas os atletas devem considerar este material como o seu kit de sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre o atleta em terrenos mais montanhosos e de difícil acesso.

Haverá verificação do material no controlo zero, ao qual o atleta estará sujeito à desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório ou penalização de 15min ao seu tempo final por cada item em falta.

## 2.10 INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



## 2.11 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

O atleta é penalizado:

- 15 min por falta de um dos itens do material obrigatório nos postos de controlo.

O atleta é desclassificado:

- Caso chegue ao posto de controlo intermédio depois do horário estabelecido pela organização (ponto 2.5)
- Caso chegue ao controlo da meta depois do horário de fecho da mesma (ponto 2.5)
- Caso não cumpra o percurso estabelecido;
- Caso não siga as indicações dos elementos da organização;
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva ou poluidora;
- Caso não cumpra o presente regulamento.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que apresentem má conduta durante o evento.

## 2.12 RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## 2.13 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.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Para acionamento do seguro, e em caso de o mesmo não ser acionado durante a prova pelo atleta e/ou organização, deverá ser utilizado o email [trailbonecadouro@gmail.com](mailto:trailbonecadouro@gmail.com).



### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1 PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB)

As inscrições serão feitas através da plataforma Stop and Go 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 é exigido comprovativo de pagamento e documento de identificação.

#### 3.2 VALORES, PERÍODO DE INSCRIÇÃO E INFORMAÇÕES DAS PROVAS

As inscrições online reabrem no dia 06 de abril de 2026.

##### **Ultra Trail Serra da Boneca (UTSB)**

46km, desnível D+2100 metros – Prova com sistema de cronometragem e classificação.

25 euros (FASE PROMOCIONAL ABERTURA – 16 mar a 23 mar 2025)

30 euros (1.ª fase – 24 mar a 29 jun 2025)

34 euros (2.ª fase – 30 jun 2025 a 16 ago 2026)

40 euros (3.ª fase – 17 ago a 30 ago)

##### **Trail Sprint Boneca Douro (TSBD)**

23km, desnível D+1150 metros – Prova com sistema de cronometragem e classificação.

14 euros (FASE PROMOCIONAL ABERTURA – 16 mar a 23 mar 2025)

18 euros (1.ª fase – 24 mar a 29 jun 2025)

20 euros (2.ª fase – 30 jun 2025 a 16 ago 2026)

24 euros (3.ª fase – 17 ago a 30 ago)

##### **Mini-Trail Boneca Douro (MTBD)**

12km, desnível D+450 metros – Prova com sistema de cronometragem e classificação.

10 euros (FASE PROMOCIONAL ABERTURA – 16 mar a 23 mar 2025)

12 euros (1.ª fase – 24 mar a 29 jun 2025)

14 euros (2.ª fase – 30 jun 2025 a 16 ago 2026)

18 euros (3.ª fase – 17 ago a 30 ago)

O valor de inscrição inclui: T-Shirt Técnica Oficial; seguro de acidentes pessoais; prémio finisher; abastecimentos; banhos; fotografos; bombeiros e apoio médico durante o evento; assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.



### **Caminhada da Boneca**

10km, desnível D+250 metros

10 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

Equipas que inscrevam 10 ou mais atletas, terão 10% de desconto sobre o valor da fase em curso. Deverão contactar previamente a organização para atribuição do Voucher de desconto.

### **3.3 CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR INSCRIÇÃO**

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

### **3.4 SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS**

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 12 de setembro, das 15h00 às 19h00
- Dia 13 de setembro, das 06h30 às 09h30

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

O secretariado funcionará no Museu Engenho de Sebolido, na Av.<sup>a</sup> da Igreja.

A opção de envio do dorsal para a morada não existe.

### **3.5 INTRANSMISSIBILIDADE DE INSCRIÇÃO**

A inscrição no Trail Boneca Douro não permite a transmissibilidade da mesma, tornando-se irregular e consequentemente inválida e sem cobertura pelo seguro.

Qualquer troca de dados ou usuário da inscrição/dorsal deverá ser obrigatoriamente comunicada à organização, que avaliará a viabilidade da eventual troca, onde posteriormente comunicará ao participante da decisão tomada.

A data limite para troca de dados de inscrição é até 30 de agosto de 2026.

### **3.6 LIMITES DE INSCRIÇÕES**

As inscrições no Trail Boneca Douro 2026 estão limitadas segundo a seguinte atribuição:

- Ultra Trail Serra da Boneca 250 participantes
- Trail Sprint Boneca Douro 300 participantes
- Mini-Trail Boneca Douro 400 participantes
- Caminhada da Boneca 250 participantes



## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1 DATA, LOCAL E HORA ENTREGA DE PRÉMIOS

Data 13 de setembro

Local Recinto junto à Igreja Matriz de Sebolido (Rua de S. Paulo)

Hora para entrega de prémios 12h30/15:00 dia 13 de setembro

### 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 30 de setembro da corrente época desportiva.

Teremos classificações por escalões nas provas:

Ultra Trail Serra da Boneca

Geral masculino e feminino

- M/F Sub23 – 18 a 22 anos
- M/F Sénior – 23 a 39 anos
- M/F 40 – 40 a 44 anos
- M/F 45 – 45 a 49 anos
- M/F 50 – 50 a 54 anos
- M/F 55 – 55 a 59 anos
- M/F 60 – mais de 60 anos
- Geral M/F
- Equipas (Serão contabilizadas as 3 melhores classificações de cada equipa)

Serão atribuídos trofeus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres

Trail Sprint Boneca Douro

Geral masculino e feminino

- M/F Sub23 – 18 a 22 anos
- M/F Sénior – 23 a 39 anos
- M/F 40 – 40 a 44 anos
- M/F 45 – 45 a 49 anos
- M/F 50 – 50 a 54 anos
- M/F 55 – 55 a 59 anos
- M/F 60 – mais de 60 anos
- Geral M/F
- Equipas (Serão contabilizadas as 3 melhores classificações de cada equipa)

Serão atribuídos trofeus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.



## Mini-Trail Boneca Douro

Geral masculino e feminino

- M/F JUV – 16 a 17 anos
- M/F JUN – 18 a 19 anos
- M/F Sub23 – 20 a 22 anos
- M/F Sénior – 23 a 39 anos
- M/F 40 – 40 a 49 anos
- M/F 50 – 50 a 59 anos
- M/F 60 – mais de 60 anos
- Geral M/F
- Equipas (Serão contabilizadas as 3 melhores classificações de cada equipa)

Serão atribuídos trofeus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres

Serão premiadas (prémio a definir) as 3 equipas mais numerosas (serão contabilizados todos os atletas inscrições pela mesma equipa, independentemente da prova em que participem).

### 4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Diretor de Prova, até 2 h após a chegada do participante em questão.

Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.ºCC ou Passaporte, nome do participante afetado, n.º dorsal e motivos alegados.

Reclamações sem fundamento serão consideradas desrespeito pela organização e tratadas como tal.

O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

## 5. INFORMAÇÕES GERAIS

### 5.1 COMO CHEGAR

Rume até à freguesia de Sebolido, a sul do concelho de Penafiel, distrito do Porto. Ligação do Grande Porto através da Estrada Nacional 108 e de Penafiel através da Estrada Nacional 106. Sebolido localiza-se a apenas 30km do Porto e 25km de Penafiel, na margem norte do Rio Douro.

### 5.2 ONDE FICAR

Sebolido oferece alojamento de qualidade, como é o caso do:

- Solar de Sebolido
- Dourwin
- Quinta da Moura
- VilaCancelos



### 5.3 LOCAIS A VISITAR

Com uma localização privilegiada, banhada pelo grandiosíssimo Rio Douro e coberta pela grandes e declivosas cõncavas do monte cujo cume se chama Boneca popularmente, por alusão a qualquer achado ai de escultura antropomórfica ou existência antiga de qualquer megálito desse aspeto.

Estas duas belezas naturais em conjunto deram o nome da nossa prova.

Deixamos algumas sugestões de ponto de interesse da nossa freguesia que poderão visitar no dia da prova.

- Museu Engenho de Sebolido
- Miradouro Sebolido (N 41º03'34.90 /W 8º19'41.32)
- Parque de Lazer, Praia Sebolido
- Cais de Cancelos
- Baloço da Boneca
- Miradouro da Boneca

## 6. OUTRAS INFORMAÇÕES

### 6.1 MARCAÇÃO E CONTROLOS

O percurso está marcado com fitas e bandeiras de cor viva, setas e placas informativas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

### 6.2 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha de meta.

### 6.3 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.



#### 6.4 PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para [trailbonecadouro@gmail.com](mailto:trailbonecadouro@gmail.com).

#### 6.5 APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

#### 6.6 SUSPENSÃO E/OU ANULAÇÃO DA PROVA

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa.

Caso as condições climatéricas ou ambientais se verifiquem extremas, a partida pode ser atrasada no máximo de uma hora, período após o qual a prova é cancelada.

A mesma também pode ser suspensa ou anulada por decisão das entidades oficiais.

#### 6.7 CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

#### 6.8 DIVERSOS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estrada.

A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições.

Sebolido, 19 de outubro de 2024

Associação para o Desenvolvimento de Sebolido

(Revisão R01 do regulamento) – 2.5 Tempo limite / barreiras horárias

(Revisão R02 do regulamento) – 3.2 Valores, Períodos de Inscrição e Informações das Provas

(Revisão R03 do regulamento) – 3.2 Valores, Períodos de Inscrição e Informação das Provas / 4.2 Definição das Categorias Etárias, Sexo, Individual e Equipa

(Revisão R04 do regulamento) – Adaptação à edição 2026, em consequência do cancelamento em 2025