



Regulamento Caminhada e Trail Solidários
"Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

Regulamento

Caminhada e Trail Solidários

"Todos os caminhos
vão dar ao Rio Ovil"

Ancede - Baião

17 de maio 2026



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

- Ter no mínimo 16 anos para o Trail.
- A Caminhada não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tendo por conseguinte limite de idades. No entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade que se responsabilize pelo mesmo.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no Trail implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

A inscrição será feita através da plataforma www.desportave.pt/ não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento à organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

1.3. CONDIÇÕES FÍSICA

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos.
- Haver adquirido capacidades reais de autonomia em montanha.
- Conseguir enfrentar condições ambientais e climatéricas adversas.
- Saber gerir problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

Os participantes inscritos no Trail aceitam participar voluntariamente e sobre a sua responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade em relação aos mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes. Onde não existir corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

1.4. AJUDA EXTERNA

Os atletas podem receber ajuda externa somente nos locais de abastecimento.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e preferencialmente 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.

1.6. DESCLASSIFICAÇÃO, DESISTÊNCIA OU BARRAMENTO HORÁRIO

O atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O Trail é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, fair-play. 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.



Regulamento Caminhada e Trail Solidários “Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil”

2. PROVA

2.1. A Caminhada e Trail Solidários – é organizado pela União de Freguesias Ancede-Ribadouro.

O evento será realizado no dia 17 de maio de 2026, na área de Lazer e Fluvial de Ancede, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. A organização acompanha, em permanência a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

A Caminhada e Trail Solidários será constituído por 2 eventos.

Caminhada e Trail Solidários:

- Trail Curto – 15 KM
- Caminhada – 9 KM

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

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

16 de maio:

14h00 – Abertura do secretariado

18h00 – Encerramento



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

17 de maio:

07h30 – Abertura do secretariado

09h00 – Partida Trail Curto

09h15 – Partida Caminhada

12h00 – Entrega de prémios

16h00 – Encerramento

2.3. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO

Serão disponibilizadas na página do Facebook da União de Freguesias de Ancede e Ribadouro e enviado por mail o Guia do Atleta

2.4. TEMPO LIMITE

O tempo limite para o Trail será de 4h00, as barreiras horárias são calculadas para que todos os participantes alcancem a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens.

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.

Por razões de força maior, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será efetuado com recurso a chip no dorsal pela empresa Desportave.



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

2.6. POSTOS DE CONTROLO/LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Trail Curto 15 km e a Caminhada terão dois abastecimentos, um intermédio e um na meta.

Os locais de abastecimento servirão de postos de controlo, podendo haver postos de controlo surpresa durante o percurso.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não haverá material obrigatório, no entanto, a organização adverte os participantes a proteger-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar.

Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação e telemóvel.

2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova será em sistema open-road, sendo que o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

2.9. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- b: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- c: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 mns)
- d: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- e: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- f: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições

www.desportave.pt/.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO

A inscrição no Trail inclui:

- Dorsal personalizado;
- T-Shirt Técnica Oficial Alusiva ao Evento
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada (medalha finisher);
- Assistência médica;



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

- Transporte para a chegada em caso de abandono;
- Brindes promocionais;
- Banhos;
- Almoço;

A inscrição na Caminhada inclui:

- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- T-shirt técnica oficial do evento;
- Brindes promocionais.
- Banhos;
- Almoço

Poderá haver mais ofertas que a organização venha a angariar, para todos os participantes.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

Conforme consta no ponto 2.2. PROGRAMA/HORÁRIO.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento de identificação do atleta em causa.

O local de partida e chegada da prova será junto ao secretariado.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Duche após a prova nos balneários



Regulamento Caminhada e Trail Solidários "Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil"

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

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

A entrega dos prémios será junto ao local de partida e chegada da prova às 12h00.

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

Escalões Masculinos / Femininos:

Seniores M/F – (18 a 39 anos)

M40 + F40 (40 a 49 anos)

M50+ F50 (+ 50 Anos)

M60+ F60 (+ 60 Anos)

Nos prémios por equipas serão contabilizados os 3 melhores tempos de cada equipa.

4.3. PRÉMIOS

Escalões Masculinos, Femininos e Equipas

Do 1º ao 3º = Troféu + Ofertas

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 50 euros,

sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. MORADA DO EVENTO

Área de lazer e Fluvial de Ancede



Regulamento Caminhada e Trail Solidários “Todos os Caminhos vão dar ao Rio Ovil”

5.2. MARCAÇÃO E CONTROLO

O percurso será marcado com fitas e placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo obrigatório.

5.3 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais 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.

5.4. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação deste 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 (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

5.5. DIVERSOS

Este regulamento ainda pode ser alterado de forma a que fique mais completa a informação.

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