

X **TRAIL** 21 E 22 **GALAICO** MARÇO **ESPOSENDE**



NORMAS

A Câmara Municipal de Esposende vai realizar, nos dias 21 e 22 de março de 2026, o X Trail de Esposende. O programa integra cinco provas: no sábado o Kids Trail e no domingo Caminhada 10km; Trail Jovem/Mini 14km; Trail Sprint 20 Km; Trail 32 Km. A competição realizar-se-á ao longo da Arriba Fóssil de Esposende.

APOIOS

Junta de Freguesia de Curvos, Palmeira, Vila Chã e Belinho
Esposende 2000 EM
Esposende Ambiente
Associação Desportiva de Esposende
Centro Social da Juventude Mar
Spin&Run
Escola Profissional de Esposende
União Desportiva de Vila Chã

PROGRAMA

21 de março de 2026 – Kids Trail

14h30 – Briefing
15h00 – Bâmbis (prova aberta)
15h15 – Benjamins A
15h30 – Benjamins B
16h00 – Infantis
16h30 – Iniciados

22 de março 2026

8h30 - Partida do Trail (32 Km)
9h00 – Partida do Trail Sprint (20 Km)
9h30 – Partida do Trail Jovem/Mini (14km) + Caminhada(10km)
11h30 - Hora prevista para a chegada dos primeiros participantes
12h00 – Previsão de Pódios do Trail Sprint e Jovem
13h00 – Previsão de Pódios do Trail
16h30 – Encerramento do Controlo de Tempos

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação implica os seguintes requisitos:

- Estar devidamente inscrito e possuir um frontal de participação;
- Conhecer e aceitar as condições do regulamento;
- Ter 16 anos à data da realização da prova, com autorização escrita de progenitor/tutor;

Uma vez que não haverá corte de trânsito rodoviário, os participantes devem cumprir 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.

O atleta deve estar consciente das distâncias, das dificuldades específicas do Trail e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado, física e mentalmente, para essas dificuldades.

Realizar um exame médico-desportivo de forma a ter a consciência de que reúne as condições físicas necessárias para a participar nesta prova.

Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que lhe permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente, enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva e lama).

Ser portador de um telemóvel e manter-se contactável durante a prova.

Respeito pela natureza: tratando-se de uma corrida de montanha é fundamental a consciência e a responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que, é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai decorrer a prova.

O evento obriga ao cumprimento das regras de conduta desportiva, portanto comportamentos inadequados (linguagem ofensiva, agressão física ou verbal), serão devidamente punidos pela organização.

INSCRIÇÕES

O Trail Sprint e Trail Jovem/Mini fazem parte do Circuito Regional de Trail 2025/26. Assim, todos os atletas federados, (que estejam a competir para o campeonato) terão obrigatoriamente de se inscrever, para estas distâncias, na plataforma da federação cujo link é: <https://beta.fpacompeticoes.pt/competition/5393/schedule>

As restantes inscrições devem ser efetuadas em: www.desporto.esposende.pt

Todas as inscrições deverão ser efetuadas até **às 23h59 de dia 16 de março de 2026**.

O pagamento terá de ser realizado, obrigatoriamente, até essa data.

Após efetuar a inscrição, o participante constará numa lista provisória com a designação
– A aguardar validação;

Após ter efetuado o pagamento (ver formas de pagamento) e o mesmo ter sido confirmado pela organização, surgirá como Pago, com a atribuição do número de frontal.

As inscrições estarão limitadas a 1400 participantes.

TAXAS DE INSCRIÇÃO

Inscrições efetuadas até ao dia 15 de fevereiro de 2026

Kids Trail - gratuito

Caminhada (10km) – 5€.

Trail Jovem/Mini (14Km) - 12,50€.

Trail Sprint (20Km) - 15€.

Trail (32km) – 17,50€.

Inclui: t-shirt técnica, medalha de “finisher”, seguro, reforço alimentar e banho.

Inscrições efetuadas após o dia 15 de fevereiro de 2026

Kids Trail - gratuito

Caminhada (10km) – 5€.

Trail Jovem/Mini (14Km) – 17,50€.

Trail Sprint (20Km) - 20€.

Trail (32km) – 22,50€.

DEVOLUÇÃO DA TAXA DE INSCRIÇÃO

Os participantes que, por qualquer motivo, se vejam impedidos de participar na prova podem requerer a restituição da Taxa de Inscrição. Para o efeito, devem endereçar um e-mail à organização, referindo o motivo, o seu nome completo, o número do frontal e indicando o seu **IBAN**.

Não será possível requerer a devolução da Taxa de Inscrição após o dia 9 de março.

SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE FRONTAIS

Contacto do Secretariado:

Amélia Neiva

Telemóvel: 96 131 73 54

E-mail: desporto@cm-esposende.pt

Secretariado da prova para o levantamento dos frontais funcionará no Centro Interpretativo do Castro de S. Lourenço (CISL), em vila Chã no dia 21 de março de 2026, das 9h00 às 19h00 e no dia da prova, a partir das 07h00 até às 9h30.

Para o levantamento dos Frontais o participante deverá ser portador do QR CODE ou número de identificação fiscal. É possível um participante fazer o levantamento de vários frontais, desde que, seja portador de um dos elementos de identificação referidos.

PROVA

MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO

O percurso é composto por trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiros, rios, single tracks e locais arqueológicos.

SINALIZAÇÃO

O percurso será sinalizado com fitas e placas indicativas de direção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos.

Se porventura os participantes deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 50 metros, deverão voltar para trás até encontrarem novamente a respetiva sinalização.

MATERIAL ACONSELHADO

Mochila tipo camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1 L, corta-vento, apito, telemóvel

POSTOS DE ABASTECIMENTO

Nos postos de abastecimento não serão cedidas garrafas, os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem. Qualquer lixo deve ser imediatamente deixado nos recipientes propositadamente colocados para o efeito. Ao longo do percurso existirão vários postos de Abastecimento.

TEMPO LIMITE

A partir das 16h30 encerra o Sistema de Controlo de Tempos. A prova será dada por terminada.

CONTROLO DE TEMPOS

Existirá um controlo zero na zona de partida e um controlo de chegada.

POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um comissário da organização.

PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes que não tenham realizado o Controlo Zero serão desclassificados. Não passar por um ou mais postos de controlo levará à desclassificação do participante.

Os participantes que no momento da chegada não possuam frontal não serão contemplados com a atribuição de Tempo de Prova e respetiva Classificação.

ESCALÕES

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva

<u>M Juv / F Juv</u>	<u>16 a 17 anos (provas até 15km)</u>
<u>M Jun / F Jun</u>	<u>18 a 19 anos (provas até 25km)</u>
<u>M Sub23 / F Sub23</u>	<u>20 a 22 anos</u>
<u>M Sen / F Sen</u>	<u>23 a 34 anos</u>
<u>M35 / F35</u>	<u>35 a 39 anos</u>
<u>M40 / F40</u>	<u>40 a 44 anos</u>
<u>M45 / F45</u>	<u>45 a 49 anos</u>
<u>M50 / F50</u>	<u>50 a 54 anos</u>
<u>M55 / F55</u>	<u>55 a 59 anos</u>
<u>M60 / F60</u>	<u>60 a 64 anos</u>
<u>M65 / F65</u>	<u>65 a 69 anos</u>
<u>M70 / F70</u>	<u>Mais de 70 anos</u>

SEGURO DESPORTIVO

Existirá um seguro de prova.

Aquando do acidente o sinistro deverá ser formalmente participado, através de impresso "Participação de Sinistro" à seguradora num limite temporal de 24h/48h.

Após a abertura do processo, o sinistro poderá ser regularizado mediante duas modalidades:

Modalidade de Reembolso:

- Se o sinistro for grave o sinistrado deverá ser de imediato encaminhado para o Hospital Público;
- Se não for grave, deverá dar entrada no mesmo dia numa unidade de saúde, pública ou privada;
- Para o reembolso das despesas é obrigatório a apresentação dos seguintes documentos:
Relatório de urgência / Relatório médico das consultas realizadas / Relatórios dos exames realizados / Cópia dos exames efetuados / Originais de despesas / Cópia das prescrições dos tratamentos e medicamentos.

Modalidade integração rede clínica:

- O sinistrado deverá ser de imediato encaminhado para o Hospital Público;
- Após o envio da participação é pedido à seguradora a abertura da sua rede clínica;
- Após a aceitação da integração na rede clínica, o sinistrado é contactado com o agendamento de consulta;
- Na consulta, o sinistrado deverá fazer-se acompanhar com o relatório da urgência.

CLASSIFICAÇÕES

Após a prova será emitida uma classificação provisória.

A classificação provisória será passível de ser alterada caso sejam detetados erros em termos classificativos.

A classificação definitiva será publicada 48h após a realização da prova.

RECLAMAÇÕES

A classificação provisória poderá ser alvo de reclamação até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deverá ser colocada por escrito e remetida à organização. Na reclamação deverá constar o nome do reclamante, nº do Cartão de

Cidadão, nome do (s) participante(s) afetados, nº do Frontal, referindo os motivos que alegam. As decisões tomadas pela organização são soberanas e não são passíveis de recurso.

EMERGÊNCIA MÉDICA

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no Frontal do participante.

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo, abastecimento e na Zona de Meta;

É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;

Devido a problemas associados ao ambiente e ao tipo de evento, poderá ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. A consequente segurança dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuam.

Os participantes devem aceitar as decisões do pessoal médico especializado.

PRÉMIOS

Prémios Individuais

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos em termos de classificação geral. Os vencedores de escalão recebem medalha.

Prémios Coletivos

O apuramento é realizado através do menor tempo, resultante do somatório dos três melhores tempos de cada equipa. Em caso de empate, será desempatado pelo somatório das idades, neste caso, é declarado vencedora a equipa com a média mais elevada.

Finisher

Será atribuída uma lembrança de *finisher* a todos os participantes que concluíam a prova.

LOCAL DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Os prémios serão entregues Castro de Lourenço (Localização da Meta);
Sempre que seja possível determinar os três primeiros classificados haverá imediatamente uma cerimónia de entrega de prémios, em cada escalão.

DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas fotografias e nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de promoção.

CONFIDENCIALIDADE DE DADOS

Ao proceder à sua inscrição, o Município de Esposende, tendo em conta a sua política de confidencialidade de dados, manterá a informação que é solicitada no momento da inscrição em total confidencialidade. Contudo, em termos organizativos, alguma da informação que é solicitada terá que ser fornecida a terceiros, tendo em conta as seguintes condições:

Serviço de Controlo de Tempos: será fornecido à empresa que assegura o controlo de tempos o número de frontal, nome, data de nascimento e nome da equipa de cada participante.

Seguro de Prova: será fornecido à Seguradora o nome, o número de Identificação Fiscal e data de nascimento, de cada participante.

Estas entidades comprometem-se a utilizar estes dados exclusivamente para estes fins, sendo os mesmos destruídos após a realização do evento.

O Município de Esposende poderá utilizar os contactos de e-mail para comunicar informação relacionada com o programa Esposende Run. O contacto de e-mail será utilizado exclusivamente para esse fim.

BANHOS

A organização disponibiliza gratuitamente local para banhos no estádio do União Desportiva de Vila Chã. Em alternativa podem usar os balneários das Piscinas Foz do Cávado como custo de 1€.