

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



NORMAS

Câmara Municipal de Esposende promove o 1.º Kids Trail

A Câmara Municipal de Esposende vai realizar, no próximo dia 21 de março de 2026, o seu primeiro Kids Trail, um evento desportivo dedicado aos mais jovens, que promete aliar diversão, desporto e natureza.

A iniciativa, que terá lugar no Castro de S. Lourenço, contará com cinco provas adaptadas às diferentes faixas etárias:

- Bâmbis – dos 3 aos 6 anos
- Benjamins – dos 7 aos 9 anos
- Benjamins – dos 10 aos 11 anos
- Infantis – dos 12 aos 13 anos
- Iniciados – dos 14 aos 15 anos

O Kids Trail de Esposende tem como objetivos promover hábitos de vida saudáveis, estimular o gosto pela atividade física ao ar livre e valorizar o património natural e cultural do concelho.

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

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

*Os horários são aproximados e poderão sofrer pequenos ajustes conforme o decorrer das provas.

Condições de Participação

A participação no 1.º Kids Trail de Esposende implica o cumprimento dos seguintes requisitos:

- Estar devidamente inscrito e possuir o frontal de participação;
- Conhecer e aceitar as condições do regulamento do evento.

Inscrições

As inscrições devem ser efetuadas através do portal: www.desporto.esposende.pt

O período de inscrição decorre até às 23h59 do dia 19 de março de 2026.

Taxas de Inscrição

A participação é gratuita, contudo a inscrição é obrigatória.

Secretariado / Levantamento de Frontais

Contacto do Secretariado:

Amélia Neiva – Telemóvel: 961 317 354

E-mail: desporto@cm-esposende.pt

O secretariado da prova funcionará no Centro Interpretativo do Castro de S. Lourenço (CISL), em Vila Chã, nos seguintes horários:

- 21 de março de 2026 – das 9h00 às 19h00

Para o levantamento dos frontais, o participante deverá apresentar o QR Code ou o número de identificação fiscal (NIF).

É possível levantar vários frontais, desde que o portador apresente os elementos de identificação de todos os inscritos.

Percurso

O percurso é composto por trilhos e estradas florestais, proporcionando um contacto direto com a natureza envolvente do Castro de S. Lourenço.

Sinalização

O percurso estará devidamente sinalizado com fitas e placas indicativas de direção.

É obrigatório seguir apenas os trajetos assinalados, sem recorrer a atalhos.

Caso um participante deixe de ver sinalização por mais de 100 metros, deverá retroceder até reencontrar as marcações.

Postos de Abastecimento

Haverá um posto de abastecimento no final da prova, com disponibilização de sólidos e líquidos.

Controlo de Tempos

Serão efetuados dois controlos:

- Controlo Zero – na zona de partida;
 - Controlo de Chegada – na meta.
-

Postos de Controlo

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem, localizados em áreas estratégicas do percurso e supervisionados por comissários da organização.

Penalizações e Desclassificações

Serão desclassificados os participantes que:

- Não realizem o Controlo Zero;
- Não passem por um ou mais postos de controlo;
- Não apresentem o frontal no momento da chegada.

A ausência do frontal implica a não atribuição do tempo de prova e da respetiva classificação.

Escalões e Distâncias

Para efeitos de classificação e pontuação, será considerada a idade dos participantes no ano da prova.

Escalão	Idades	Distância
Bâmbis	3 aos 6 anos	200 m
Benjamins A	7 aos 9 anos	700 m
Benjamins B	10 aos 11 anos	2 000 m
Infantis	12 e 13 anos	2 000 m
Iniciados	14 a 15 anos	4 000 m

Seguro Desportivo

A prova dispõe de seguro desportivo para todos os participantes.

Em caso de acidente, o sinistro deverá ser formalmente participado à seguradora, através do impresso “Participação de Sinistro”, no prazo máximo de 24 a 48 horas após a ocorrência.

Após a abertura do processo, o sinistro poderá ser regularizado através de uma das seguintes modalidades:

- ◆ Modalidade de Reembolso
 - Em caso de sinistro grave, o participante deve ser encaminhado de imediato para um hospital público;
 - Se o sinistro não for grave, o participante deverá dar entrada no mesmo dia numa unidade de saúde pública ou privada;
 - Para o reembolso das despesas, é obrigatória a apresentação dos seguintes documentos:
 - Relatório de urgência e/ou relatório médico das consultas realizadas;
 - Relatórios e cópias dos exames efetuados;
 - Originais das despesas;
 - Cópias das prescrições de tratamentos e medicamentos.
- ◆ Modalidade de Integração na Rede Clínica
 - O sinistrado deverá ser encaminhado de imediato para um hospital público;
 - Após o envio da participação, é solicitado à seguradora o acesso à sua rede clínica;
 - Após aceitação, o participante será contactado para agendamento de consulta;
 - O sinistrado deverá comparecer à consulta com o relatório de urgência.

Classificações

Após a prova será divulgada uma classificação provisória, passível de correções em caso de deteção de erros.

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

Reclamações

As reclamações à classificação provisória poderão ser apresentadas até 24 horas após a sua publicação, devendo ser formuladas por escrito e remetidas à organização.

A reclamação deverá conter:

- Nome do reclamante;

- Número do Cartão de Cidadão;
- Nome(s) do(s) participante(s) afetado(s);
- Número do frontal;
- Motivos da reclamação.

As decisões da organização são soberanas e não passíveis de recurso.

Emergência Médica

O número de contacto da organização para situações de emergência estará impresso no frontal do participante.

Serão disponibilizados postos de primeiros socorros ao longo do percurso — nos postos de controlo, abastecimento e na zona de meta.

Os participantes devem:

- Prestar auxílio a qualquer pessoa em perigo;
- Alertar o posto de controlo mais próximo ou contactar a organização;
- Respeitar as decisões do pessoal médico especializado.

Prémios

Prémios Individuais

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão, masculino e feminino.

No escalão Bâmbis, todos os participantes receberão um troféu simbólico, sendo chamados ao pódio em conjunto.

Finisher

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

Local de Entrega de Prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá no Castro de S. Lourenço (local da meta).

Sempre que possível, as cerimónias serão realizadas imediatamente após a determinação dos três primeiros classificados de cada escalão.

Direitos de Imagem

Ao inscrever-se, o participante autoriza gratuitamente a cedência dos direitos de utilização da sua imagem, captada em fotografias e filmagens durante o evento. Essas imagens poderão ser utilizadas em peças de comunicação e promoção do evento e do Município.

Confidencialidade de Dados

O Município de Esposende garante a confidencialidade total dos dados pessoais fornecidos no momento da inscrição.

Contudo, para fins organizativos, alguns dados poderão ser partilhados com entidades parceiras:

- Serviço de Controlo de Tempos: número do frontal, nome, data de nascimento e equipa;
- Seguro de Prova: nome, número de identificação fiscal e data de nascimento.

Estas entidades comprometem-se a utilizar os dados exclusivamente para os fins referidos, eliminando-os após o evento.

O Município poderá ainda utilizar o endereço de e-mail dos participantes para envio de informações relacionadas com o programa Esposende Run, exclusivamente para esse fim.

Banhos

A organização disponibiliza gratuitamente locais para banho no Estádio do União Desportiva de Vila Chã.

Em alternativa, os participantes poderão utilizar os balneários das Piscinas Foz do Cávado, mediante o pagamento simbólico de 1€.