



Regulamento do 5º Trail do Serrote

08 de Março de 2026

1. Entidade Responsável

O 5º Trail do Serrote é organizado e da responsabilidade da Associação Desportiva e Cultural de Vila Nova de Monsarros, e têm como objetivo a angariação de fundos para o apoio à prática e divulgação desportiva na Freguesia, e dinamização cultural na mesma.

2. Caracterização e localização

O 5º Trail do Serrote vai realizar-se no dia 08 de Março de 2026, com partida e chegada no Complexo Desportivo Val das Cavadas em Vila Nova de Monsarros, concelho de Anadia. É uma prova de trail running com três distâncias, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, com obstáculos naturais, por terrenos circundantes à aldeia de Vila Nova de Monsarros. Uma dessas distâncias é uma caminhada, sem qualquer caráter classificativo ou competitivo.

3. As distâncias

- a. Trail 19 Km
- b. Mini Trail 14 Km
- c. Caminhada 12 Km

4. Participação e tempos

Apenas o Trail e o Mini Trail terão cronometragem e classificações. Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 8 anos consoante a prova, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. A participação de menores no Trail e Mini Trail compreende as idades entre os 13 e os 18 anos e obriga à entrega de um termo de Responsabilidade do seu representante legal. Para a caminhada a idade mínima é de 8 anos, mas terá de ter em consideração que são 12 km, 85 % em todo terreno.

5. Identificação

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta (peito ou no porta dorsais à frente). A organização fornece os alfinetes de fixação.

6. Direitos de Imagem

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.

7. A prova

- a. Todos os percursos estarão **sinalizados** com fita identificadora, setas e placas, iniciando e acabando junto do Complexo Desportivo Val das Cavadas.
- b. **Programa / Horário** - 7h30 abertura de secretariado (local de partida), 9h00 partida da Prova de Trail e Mini Trail e pelas 9h15 partida da Caminhada.
- c. A **cronometragem** oficial será feita, colocada on line posteriormente e afixada no local de visibilidade para todos. Os “Vassouras” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- d. Haverá 2 postos de abastecimento (PA) para o Trail sensivelmente ao km 7,5 e ao km 14. Para o Mini Trail e Caminhada 1 posto de abastecimento será sensivelmente aos 7 e 5,5 km respetivamente. Os abastecimentos serão todos de sólidos e líquidos. Para além destes PA, dependendo das condições climatéricas, poderá existir um posto suplementar de reforço líquido.
- e. O Atleta que desista durante o percurso, é obrigado a comunicar essa desistência aos elementos do Staff que encontre no percurso

8. Materiais obrigatórios

- a. aconselham-se os atletas a transportar consigo o seguinte material:
 - i. Equipamento adequado às condições da prova;
 - ii. Manta térmica
 - iii. Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros;
 - iv. Telemóvel com carga

9. Segurança

- a. O percurso atravessa vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado e será apenas avisado da passagem de atletas. Na maior parte está previsto a presença de membros da organização e GNR, para ajudar na garantia de segurança de todos os participantes, ou sinalização, mas o atleta é responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas;
- b. No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone SOS a serem usados em caso de urgência.

10. Penalizações/ desclassificações

- a. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.
- b. Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso indicado e não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- c. Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- d. O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis,

barra e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.

11. As Inscrições

- a. Devem ser feitas em <https://www.runmanager.net/> até 03/03/2026, com respetivo pagamento até às 23:59 hr desse mesmo dia.
- b. O valor da inscrição do Trail e Caminhada inclui: 2 abastecimentos para o Trail, 1 abastecimento para a caminhada e Mini Trail, Almoço que engloba Caldo Verde, Bifana, 1 Bebida, Café, Dorsal e brinde, Seguro de acidentes pessoais e Seguro de responsabilidade civil, Duche no final.
- c. Não serão aceites inscrições no dia das provas
- d. Até dia 14 de Fevereiro, em caso de desistência por lesão, o valor será devolvido ao atleta. Posteriormente não existe lugar a devolução do valor da inscrição.
- e. Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram correctos na plataforma de inscrição. Só serão aceites rectificações até 03 de Março de 2026

12. Secretariado da prova/ horários e locais

- a. O Secretariado funcionará no Complexo Desportivo Val das Cavadas:
 - i. Sábado dia 07 entre as 16:00 e as 19:00 horas
 - ii. Domingo dia 08 entre as 7:30 h às 8:45 horas
 - iii. Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados.
 - iv. Devem apresentar a sua identificação, e em caso de levantamento de dorsais de outros, deverão apresentar o numero de CC desse atleta
 - v. Para Equipas podemos agrupar os Dorsais, mediante o envio até dia 06 desse mesmo pedido para traildosserrote@gmail.com ou por WhatsApp para 965465051. Devem indicar o numero do dorsal e nome.

13. Serviços disponibilizados

- a. Os atletas terão direito a banhos, situados no Complexo Desportivo Val das Cavadas, a partir das 11:00.

14. Categorias e Troféus

- a. A entrega dos troféus será efetuada no Complexo Desportivo Val das Cavadas pelas 12:45 ou posteriormente caso ainda existam atletas com classificação de pódio em prova, sendo premiados os três primeiros classificados de cada categoria/sexo. Este horário têm como limite o horário da tomada de tempos para efeitos de pódio.
- b. A entrega dos valores monetários aos prémios da geral, será posteriormente agilizado diretamente com os vencedores.

15. Definição das categorias etárias/ sexo.

- Geral Masculina e Feminina
- Juvenis Masculinos + Femininos (13 aos 15)
- Juniores masculinos + Femininos (16 aos 18)
- Sub 23 Masculinos + Femininos (19 aos 22 anos)
- Seniores Masculinos + Femininos (23 aos 39 anos)
- M40 Masculinos + Femininos (40 a 49 anos)
- M50 Masculinos + Femininos (50 a 59 anos)
- M60 Masculinos + Femininos (mais de 60 anos)
- Classificação Por Equipas

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova. Para o escalão Juvenis e Juniores, sendo menores de 18 anos devem apresentar o Termo de Responsabilidade presente na plataforma de inscrição.

16. Sorteio do Leitão – Em caso de Empate, o segundo critério aplicado será a soma das idades de todos os participantes, ganhando a Equipa com o maior somatório de idades. Como exista necessidade, o terceiro critério será a soma das idades de todas as mulheres, ganhando a que tiver um número menor.

17. Todas as dúvidas sobre a interpretação do regulamento, acontecimentos externos e demais casos relacionados com a prova, serão analisadas e decididas pela Organização;

18. A organização reserva-se no direito de aplicar sanções, que poderão ir até à exclusão da prova, a qualquer concorrente que não respeite à letra e o espírito do presente regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da prova ou de qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

19. Seguro Desportivo

A organização garante os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição realizada. O pagamento de eventuais franquias associadas são da exclusiva responsabilidade do atleta.

20. Barreiras horárias e tempo de prova

Os tempos limites de prova são de 4:30 para o Trail e de 3:30 Horas para o Mini Trail. **A contagem de tempos na meta para efeitos de pódios termina pelas 13:00.**