

4º TRAIL CAPITAL DA ABÓBORA

ESTÁDIO DOS LAGOS - SOZA

14 SET 2025

Inscrição



 meutempo.pt

 Trail Longo 25km

 Trail Curto 15km

 Caminhada 8km

 Trail Kids

Organização:



Apoios:



Índice

1	Apresentação	3
1.1	Condições de participação	3
2	Inscrições	3
2.1	Valores e Data Limite de Inscrição.....	4
2.2	KIT de Participação.....	4
2.3	Serviços disponibilizados.....	4
2.4	Seguro Desportivo	5
3	Prova.....	5
3.1	Apresentação da prova / Organização.....	5
3.2	Programa do Evento / Secretaria / Horários.....	5
3.3	Condições físicas	6
3.4	Distância	6
3.5	Metodologia de controlo de tempos.....	7
3.6	Postos de controlo	7
3.7	Definição possibilidade ajuda externa	7
3.8	Responsabilidades perante o atleta/participante	8
3.9	Locais dos abastecimentos	8
3.10	Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.....	8
3.11	Desclassificações	8
3.12	Tempo limite	9
3.13	Colocação dorsal	9
3.14	Cancelamento / adiamento da prova.....	9
4	Categorias e Prémios	9
4.1	Entrega de Prémios	9
4.2	Escalões	10
5	Direitos de Imagem.....	10
6	Casos Omissos	11
7	Contactos	12

Regulamento

1 Apresentação

O “Trail Capital da Abóbora” irá realizar-se no dia 14 de setembro de 2025 na região da freguesia de Soza. É um evento organizado pela Associação Tainadas Run Team e pela Associação Desportiva e Cultural Sosense, com o apoio da Câmara Municipal de Vagos.

É uma prova aberta que consiste em três percursos distintos nos quais são o Trail Longo (25km), Trail Curto (15km) e Caminhada (8km), cuja partida e chegada serão no Estádio dos Lagos em Soza.

1.1 Condições de participação

No “Trail Capital da Abóbora” serão enquadradas as seguintes provas com os respetivos escalões etários:

- Trail – atletas com idade igual ou superior a 18 anos no dia do evento, contudo para idades compreendida entre 16 a 18 anos poderão participar no trail curto mas será necessário preencher o termo de responsabilidade que se encontra na última página deste regulamento.
- Caminhada – qualquer pessoa, de qualquer idade pode participar, contudo, os menores devem estar acompanhados pelo Encarregado de Educação ou outro adulto responsável, desde que autorizada pelo respetivo encarregado de educação/pais.

2 Inscrições

As inscrições serão feitas através do portal <https://www.meutempo.pt/>

Para as inscrições referentes quer ao Trail (Longo e Curto) quer à Caminhada, serão geradas referências automáticas de Multibanco para os participantes efetuarem pagamento automático, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento.

A participação das crianças na caminhada poderá ser feita de forma gratuita, contudo não terão direito ao kit. Se o pretenderem, devem efetuar a inscrição e o respetivo pagamento.

As inscrições encerram dia 7 de setembro de 2025 ou quando for atingido o limite de participantes estipulado pela organização.

2.1 Valores e Data Limite de Inscrição

Percursos do Trail da Capital da Abóbora	Até 07 de setembro
Trail Longo – 25km	23€
Trail Curto – 15km	14€
Caminhada – 8km	10€
Trail Kids (dentro do recinto)	Inscrição gratuita (inscrição efetuada no local da prova)

2.2 KIT de Participação

A inscrição do Trail (longo e curto) inclui:

- Dorsal de Participante;
- Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil;
- T-Shirt oficial do evento e saco;
- Brindes alusivos á prova;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Prémio Finisher, mediante término da prova dentro do tempo limite;
- Duche no final da prova;
- Almoço incluído para as provas de Trail (1 bifana + 1 sopa + 1 bebida).

A inscrição da Caminhada inclui:

- T-Shirt oficial do evento e saco;
- Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil;
- Abastecimento líquidos/ sólidos.

*O kit poderá ainda incluir outras ofertas que a organização venha a conseguir.

*Não aceitamos trocas de tamanhos das T-shirts de oferta.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.

2.3 Serviços disponibilizados

Estarão disponíveis no ponto de chegada, e de forma gratuita, profissionais da área da saúde disponíveis a ajudar os atletas na recuperação ativa devido ao esforço da prova.

No domingo dia 14 de setembro haverá serviço gratuito de babysitting para quem solicitar no momento da inscrição que terá início às 8h30 até 13h00.

2.4 Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição

Em caso de acidente e o seguro preveja o pagamento de uma franquia, esta é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h).

3 Prova

3.1 Apresentação da prova / Organização

O percurso, bem como a realização das provas, poderá ser alterado se a segurança dos atletas o justificar.

Tendo esta prova um carácter competitivo, embora não oficial, a organização recorre a um sistema de identificação dos participantes, por meio de dorsal e um sistema de cronometragem com recurso a chips RFID, “serviço prestado por uma empresa especializada”, por forma apurar a veracidade dos resultados.

3.2 Programa do Evento / Secretaria / Horários

O secretariado do evento será no mesmo local da prova, no Estádio dos Lagos em Soza nos seguintes dias e horários:

Sábado, 13 de setembro de 2025

- 16h00 – Abertura do Secretariado (Estádio dos Lagos em Soza)
- 17h00 - Início do Trail Kids
- 20h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, 14 de setembro de 2025

- 07h30 – Abertura de Secretariado (Estádio dos Lagos em Soza)
- 08h55 – Briefing do Trail e Caminhada
- 09h00– Partida do Trail Longo (25km)

- 09h20 – Partida do Trail Curto (15km)
- 09h30– Partida da Caminhada (8km)
- 12h00- Início do Reforço/ Refeição
- 13h30 – Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios
- 17h00 – Encerramento da prova

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou do comprovativo de inscrição.

Nota: os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

3.3 Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva e frio.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

3.4 Distância

Os percursos serão aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado com fitas e visíveis. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.

Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

Existirão membros da organização a fechar o circuito, serão indicados horários limites de passagem em cada abastecimento. Caso os atletas venham a exceder os mesmos, serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização. Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

3.5 Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa de cronometragem, sendo as mesmas afixadas no local da prova e no site do evento.

O controlo será efetuado através de chip inserido no verso do dorsal.

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada até 60 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou atualizações de informação devem ser dirigidas à organização da prova.

3.6 Postos de controlo

Existirá um controlo “0” através de chip, efetuado no momento que o atleta passa a linha de partida.

Serão efetuados diversos controlos de passagem do atleta por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova. No percurso do trail longo irá ter dois locais de controlo e no trail curto terá apenas um.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível à frente na cintura.

3.7 Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova nos locais definidos por abastecimentos desde que não causa interferência com outro atleta em prova.

3.8 Responsabilidades perante o atleta/participante

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante/atletas possa completar a sua prova desde que o mesmo respeite e aceite o presente regulamento.

3.9 Locais dos abastecimentos

Abastecimentos (sólidos e líquidos durante a prova e um abastecimento final). Informação acerca de distâncias de PA's e alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada no site do evento em espaço próprio.

3.10 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto, todos os atletas terão de ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários e respeitar as regras básicas do trânsito, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos para facilitar. É importante ter em atenção outras pessoas/veículos que possam circular nos percursos destinados à prova.

3.11 Desclassificações

A organização poderá desqualificar qualquer atleta que:

- Manifeste mau estado físico.
- Não possua dorsal, não o tenha visível, que utilize o dorsal de outro atleta ou que dobre ou manipule a publicidade do dorsal.
- Não cumpra o percurso na sua totalidade.
- Não respeite as instruções da organização.
- Manifeste comportamento antidesportivo e falta de respeito para com os restantes atletas e/ou organização.
- Perda do Chip durante o percurso da prova.
- Não cumprir o percurso.
- Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo.
- Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária.

- Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores.
- Conduta antidesportiva.

3.12 Tempo limite

Trail Longo – O inscrito nesta prova deve concluir no tempo de máximo 5h.

Trail Curto – O inscrito nesta prova deve concluir no tempo de máximo 3h.

3.13 Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta de forma visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

3.14 Cancelamento / adiamento da prova

Caso as condições climáticas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal ou intempéries) ou que ponham em risco a integridade física de qualquer atleta/participante, a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas, não havendo em caso algum direito a reembolso.

4 Categorias e Prémios

4.1 Entrega de Prémios

Os prémios de cada prova serão entregues nos horários estipulados no ponto 3.12.

A todos os atletas inscritos que terminarem as provas Trail receberão uma medalha de finisher, mediante o tempo limite estipulado.

Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá até à data da prova.

Os participantes podem apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de uma semana após a sua afixação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

4.2 Escalões

Estão definidas as seguintes categorias de escalões para cada percurso competitivo:

Escalões do Trail Longo:

- MSub23/FSub23 (inferior a 23 anos).
- Sénior M/Sénior F (24 aos 29 anos).
- M30/F30 (30 aos 34 anos).
- M35/F35 (35 aos 39 anos).
- M40/F40 (40 aos 49 anos).
- M50/F50 (50 aos 59 anos).
- M60/F60 (superior a 60 anos).

Escalões do Trail Curto:

- MSub23/FSub23 (inferior a 23 anos).
- Sénior M/Sénior F (24 aos 29 anos).
- M30/F30 (30 aos 34 anos).
- M35/F35 (35 aos 39 anos).
- M40/F40 (40 aos 49 anos).
- M50/F50 (50 aos 59 anos).
- M60/F60 (superior a 60 anos).

5 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.

Ao aceitar este regulamento o atleta aceita ceder os direitos de imagem e tem conhecimento que será objeto de tratamento de acordo com o Regulamento EU 2016/679 – RGPD – Regulamento Geral sobre Proteção de Dados.

A autorização ora concedida permite a utilização da minha imagem em qualquer suporte físico ou meio de comunicação (exceto para fins pornográficos ou difamatórios) que pode incluir, entre outros, a internet, redes sociais, média e a publicidade, promoção e marketing da Organização do Trail “Capital da Abóbora” e dos respetivos serviços, diretamente ou através de terceiros.

O atleta declara concordar com o facto de não ter direitos sobre o uso das imagens e/ou filmagens obtidas no âmbito da presente declaração e que todos os direitos emergentes do seu uso pertencem à Organização do TRAIL. Mais declaro ainda que a presente autorização é realizada a título gratuito e que nada tenho a receber por toda e qualquer utilização que a Organização faça das imagens e/ou filmagens e da minha imagem, seja a que título for.

Mais declaro ter conhecimento de não ter quaisquer direitos adicionais, seja a que título for, sendo a presente declaração efetuada sem qualquer limitação temporal ou geográfica, e regida pela legislação portuguesa, e garanto não estar ligado, à data da presente declaração, a nenhum contrato de exclusividade do uso da minha imagem, ou qualquer outro que obste à utilização pela Organização do Trail “Capital da Abóbora” das imagens e/ou filmagens nos termos previstos na presente autorização.

Pelo presente declaro igualmente ter conhecimento que a minha imagem, enquanto dado pessoal, será objeto de tratamento pela referida Organização de acordo com a lei e para os fins acima mencionados, autorizando esse mesmo tratamento.

6 Casos Omissos

A organização compromete-se a processar os seus dados pessoais em conformidade com o Regulamento EU 2016/679 – RGPD – Regulamento Geral sobre Proteção de Dados.

O preenchimento e envio da inscrição para as provas implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas na nossa página Facebook (4º Trail Capital da Abóbora).

Regras conduta desportiva

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.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontrarem, por isso, sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência / abastecimentos.

7 Contactos

Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento e questões relacionadas com o processo de inscrição poderá utilizar os seguintes meios:

- E-mail: tainadasrunteam@hotmail.com / btt.sosense@hotmail.com
- Telemóvel: 962136736 / 917323581

Soza, Setembro de 2025

A organização,

Termo de Responsabilidade para Menores de 18 anos

Eu, _____ (nome), nascido a ____/____/____, portador do Documento de Identificação (B.I. / Cartão de Cidadão / Passaporte/Outro) nº _____ válido até ____/____/____, residente em _____, C.P. _____ - _____, Localidade _____, na qualidade de Encarregado de Educação / Pai / Tutor do menor _____, nascido a ____/____/____, declaro para todos os efeitos que o/a autorizo a participar no “**Trail Capital da Abóbora 2025**” no dia 14 de setembro de 2025 e que a participação é efetuada por livre vontade do participante. Mais declaro que assumo integralmente a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação.

....., de de 2025

(Assinatura do pai/tutor legal)

Nota: É obrigatório apresentar a cópia do BI/Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e do menor no secretariado até ao início da prova, ou em alternativa a informação deve ser validada pela organização, com referência à mesma no termo de responsabilidade.