

2º TRAIL

ROTA DO PICOTO

ALDEIA VICOSA GUARDA



15 JUN
2025

TRAIL LONGO (15 trilhos)

20 KM

TRAIL CURTO (15 trilhos)

15 KM

MINI-TRAIL (15 trilhos)

10 Km

CAMINHADA (12 trilhos)

8 KM

Só almoço (10 trilhos)

Almoço grátis a crianças até 12 anos

Inscrições até: 10.06.2025

Almoço na Praia Fluvial (incluído)

Padrinhos da prova:

Maria Marques

Pedro Baldaia



meutempo.pt

REGULAMENTO

2º Trail Rota do Picoto

1. Condições de participação

1.1 Idade de participação nas diferentes provas

Para participar no **Trail Rota do Picoto – Aldeia Viçosa**, o atleta deverá ter a sua inscrição regularizada dentro dos prazos definidos pela organização, bem como aceitar todas as normas estabelecidas no presente regulamento.

Nesta segunda edição do evento, serão realizadas as seguintes provas, com os respetivos critérios etários:

- **Mini-Trail (10 km)** – Aberto a atletas com idade igual ou superior a **16 anos**.
Nota: Atletas menores de idade deverão apresentar um termo de responsabilidade, que se encontra no final deste regulamento, devidamente assinado pelo respetivo Encarregado de Educação.
- **Trail Curto (15 km)** – Aberto a atletas com idade igual ou superior a **18 anos**.
- **Trail Longo (20 km)** – Aberto a atletas com idade igual ou superior a **18 anos**.
- **Caminhada (8 km)** – Sem limite de idade.
Nota: Os menores apenas poderão participar sob total responsabilidade do seu representante legal, não assumindo a organização qualquer responsabilidade sobre os mesmos.

Importante: Para efeitos de definição dos escalões etários, será considerada a idade do atleta a **31 de dezembro do ano em curso**, tendo por base o respetivo ano de nascimento.

1.2 Descrição da prova

O Trail do Picoto – Aldeia Viçosa nasce com o objetivo de promover a descoberta e valorização das paisagens naturais, património cultural e histórico de Aldeia Viçosa localizada no Vale do Mondego. Este Trail é organizado de maneira que proporcione aos participantes uma experiência imersiva em trilhos pedestres e zonas de interesse turístico. Pretende-se, assim, incentivar o turismo sustentável, fomentar a atividade física ao ar livre e destacar a importância da preservação ambiental e cultural da região.

O Trail do Picoto – Aldeia Viçosa é organizado pela Junta de Freguesia de Aldeia Viçosa, com o apoio e colaboração do Clube de Praticantes Guarda Runners e Câmara Municipal da Guarda.

Todas as provas irão decorrer no dia 15 de junho de 2025 (domingo), iniciando no Largo da Igreja Matriz de Aldeia Viçosa e terminando na Praia Fluvial de Aldeia Viçosa, freguesia de Aldeia Viçosa, concelho da Guarda.

1.3 Inscrição na prova

O processo de inscrição é realizado através de formulário específico, disponível no site <https://meutempo.pt/prova?trailrotadopicoto2025>, sendo considerado válido apenas após a

confirmação do respetivo pagamento. Após esse processo, o participante receberá um comprovativo de inscrição.

1.4 Prazos e taxas de inscrição

- Trail Longo 20k: 15€
- Trail Curto 15k: 15€
- Mini Trail 10k: 15€
- Caminhada 8k: 12€

Acompanhante para almoço 10€ (grátis a crianças até 12 anos)

As inscrições encerram a 10/06/2025

O valor da inscrição, em qualquer distância de corrida, inclui: t-shirt, massagens, dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, prémio *finisher* alusivo à prova, assim como outras ofertas que a organização venha a conseguir.

Os banhos serão no Estádio 3 de Maio em Vila Cortez do Mondego – Guarda (Google Maps - <https://bit.ly/3YdGT8H>)

1.5 Cancelamento da Inscrição

Em hipótese alguma haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência por parte do atleta.

No entanto, será permitida a transferência da inscrição para outro atleta, desde que solicitada com antecedência e aprovada pela organização do evento.

1.6 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;
- b) Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro e chuva;
- c) Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes da fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões etc.;
- d) Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.7 Utilização do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser visível aos elementos da direção e restante staff. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o mesmo à organização da prova ou elementos do staff.

1.8 Regras de conduta desportiva

Os participantes devem manter, em todos os momentos, uma atitude de respeito para com a prova, os restantes atletas, a organização e o público. Qualquer comportamento desrespeitoso implicará a desqualificação do atleta.

É obrigatório preservar o meio ambiente. Solicita-se a todos os participantes que não abandonem lixo nos trilhos, deixando o percurso nas mesmas condições em que o encontraram.

2. Programa

2.1 Horários:

- 07h30 – 08:30: Horário do secretariado - Salão Cultural de Aldeia Viçosa;
- 09h15: Partida do Trail Longo - Largo da Igreja Matriz de Aldeia Viçosa;
- 09h15: Partida do Trail Curto - Largo da Igreja Matriz de Aldeia Viçosa;
- 09h15: Partida do Mini Trail e Caminhada - Largo da Igreja Matriz de Aldeia Viçosa

2.2 Distância / Altimetria:

- **Trail Curto 15km:** 600 D+
- **Trail Longo 20km:** 800 D+
- **Mini Trail 10km e Caminhada 8 km:** 325 D+

Nota: As distâncias e altimetrias dos percursos poderão ainda sofrer alterações, sendo as mesmas comunicadas com antecedência, **nomeadamente quando da divulgação dos ficheiros GPX.**

2.3 Descrição do percurso

O percurso estará devidamente sinalizado com fitas vermelhas e brancas, bem como com setas em determinados pontos estratégicos. Adicionalmente, serão colocadas placas de aviso em zonas identificadas como mais perigosas.

Haverá elementos da organização distribuídos ao longo do percurso, sendo obrigatório que todos os participantes sigam as suas orientações.

Os ficheiros GPX dos percursos estarão disponíveis na página oficial do evento, e os respetivos links serão partilhados neste documento. **Aconselha-se vivamente que os participantes levem o ficheiro carregado no relógio ou smartphone.**

- **Trail Longo Final:**
- **Trail Curto Final:**
- **Mini Trail Final:**

2.4 Sistema de Controlo de Tempos

O controlo de tempos e as classificações serão assegurados pela organização, através de um sistema eletrónico de cronometragem. Os resultados serão afixados no local do evento e publicados no site oficial da prova.

2.5 Postos de Controlo e Abastecimentos

Os postos de abastecimento funcionarão também como postos de controlo de tempos. Para além destes, poderão existir postos de controlo aleatórios ao longo do percurso.

Os responsáveis pelos abastecimentos garantirão a sua gestão e o cumprimento das regras de segurança. Os participantes devem respeitar e obedecer a todas as orientações da organização.

Importante: nos postos de abastecimento **não serão disponibilizados copos nem quaisquer recipientes para líquidos.**

Apesar da existência de abastecimentos ao longo do percurso, cada atleta deverá estar consciente da necessidade de transportar consigo uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a garantir a melhor gestão do esforço. Recorda-se que as provas decorrem em regime de **semi-autonomia**.

2.6 Material Recomendado

- Calçado e vestuário adequados para a prática de corrida em trilhos;
- Colete/mochila adequado/a para a prática de corrida em trilhos;
- Manta térmica;
- Telemóvel;
- Apito;
- Reservatório para líquidos e alimentos energéticos;
- Corta-vento ou impermeável (dependendo das condições meteorológicas);

Em caso de condições meteorológicas instáveis ou de emissão de alertas oficiais, a organização poderá, mediante comunicação a todos os participantes, **tornar obrigatório o material previamente considerado apenas aconselhável.**

2.7 Informação sobre passagens de perigo e trânsito rodoviário

A organização irá ao longo do percurso, colocar placas a indicar perigo nas zonas que sejam mais propícias a lesões. Em zonas de passagem de tráfego rodoviário os atletas são obrigados a cumprir as regras de trânsito, sendo que a organização terá voluntários nesses pontos.

2.8 Penalizações / Desclassificações

- Não cumprir o percurso estipulado;
- Desobedecer as medidas de segurança estipuladas pela organização;
- Conduta antidesportiva.

2.9 Responsabilidades perante o atleta / participante

Os participantes serão responsáveis por todos os danos causados, sejam materiais, morais ou de qualquer outra natureza que façam a si mesmos e/ou a terceiros. Em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos / valores de cada participante, a organização não se responsabiliza, ficando a organização e restantes elementos de staff isentos de qualquer responsabilidade acima mencionados.

2.10 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas.

2.11 Balneários

Haverá balneários masculinos e femininos disponíveis em:

- Estádio 3 de maio em Vila Cortês do Mondego [Estádio 3 de Maio](#)

2.12 Almoço

O almoço está incluído no preço da inscrição e será servido na Praia Fluvial de Aldeia Viçosa em hora a definir.

3. Categorias e prémios

Serão atribuídas medalhas de classificação aos três primeiros classificados da **classificação geral** (masculina e feminina) em cada uma das provas: Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail.

A cerimónia de entrega de prémios será no decorrer do almoço.

4. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica obrigatoriamente que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total da sua participação na mesma. Pressupõe também que o atleta concorda com a utilização da imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas, cedendo todos os direitos por parte do atleta à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação.

Ao aceitar este regulamento o atleta aceita ceder os direitos de imagem e tem conhecimento que dará objeto de tratamento de acordo com o regulamento EU 2016/679 – RGPD – regulamento geral sobre proteção de dados.

A organização

Termo de Responsabilidade Parental e Autorização para Uso de Imagem

Trail Rota do Picoto – Aldeia Viçosa 2025 (15/06/2025)
Participação de Atleta Menor de Idade

Eu, abaixo assinado(a),

Nome do Encarregado de Educação: _____
Número de Documento de Identificação: _____
Telefone de Contacto: _____
Email: _____

Na qualidade de pai/mãe ou encarregado(a) de educação de:

Nome do(a) Atleta Menor: _____
Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Autorizo a sua participação na(s) seguinte(s) prova(s) do evento **Trail Rota do Picoto – Aldeia Viçosa 2025** (assinalar com um X):

- ☐ Mini-Trail (10 km)
☐ Trail Curto (15 km)

Nota: Para efeitos de elegibilidade por idade, será considerada a idade do atleta a **31 de dezembro de 2025**, conforme definido no regulamento oficial do evento.

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. Tomei conhecimento do regulamento do evento e aceito todas as suas condições em nome do menor.
2. Reconheço que o percurso apresenta características de montanha, com desníveis e exigência física, podendo implicar riscos associados à prática da modalidade.
3. Asseguro que o(a) menor se encontra em condições físicas e de saúde adequadas para participar na prova.
4. Assumo total responsabilidade por quaisquer incidentes que possam ocorrer com o(a) menor durante a sua participação, isentando a organização de qualquer responsabilidade civil ou criminal daí decorrente.
5. Autorizo expressamente a organização do evento a captar e utilizar imagens, fotografias e vídeos do(a) menor, para fins de divulgação, promoção e comunicação do evento, em qualquer meio ou suporte, presente ou futuro, de acordo com a legislação aplicável ao Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).

Local e Data: _____

Assinatura do Encarregado de Educação: _____