

Regulamento Oficial



CRAGANÃO TRAIL 2.0

1 FEVEREIRO 2026

PORTOMAR - MIRA

ATLETISMO
3070X
BOX
MINI TRAIL
14KM

SOMENGIL
washing engineering

CURTO
21KM

PRIMAVERA
Café-Restaurante
KM +
RAPIDO

Mirapack
PACKAGING SOLUTIONS
Caminhada
10KM



COM O APOIO
Mira

Mira
JUNTA DE FREGUESIA

FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE ATLETISMO
POAF

Dimpacor
DESIGN & PRINTING S.OLIVEIRA

50
ANOS
CLUBE DOMUS NOSTRA
1976-2026

Organização: Clube Domus Nostra

1. Enquadramento

O “Cabanão Trail – 2.0” é um evento desportivo de trail running organizado pela secção de trail do **Clube Domus Nostra**, com o objetivo de promover a prática desportiva em contacto com a natureza, valorizando o território, a comunidade e o desporto para todos. Depois do sucesso da primeira edição, o evento regressa em 2026 com novos trilhos, desafios renovados e a mesma paixão pelo desporto e pela natureza.

Esta edição integra:

- ❖ Duas **provas de cariz competitivo**:
 - ❖ **Trail 21 km**;
 - ❖ **Trail 14 km**, inserido no **CDTRC – Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra**;
- ❖ Uma **caminhada de 10 km**, de carácter **recreativo**, aberta à participação de toda a comunidade.

2. Condições de Participação

Podem participar todas as pessoas, federadas ou não federadas, de acordo com os seguintes critérios:

- ❖ **Trail 21 km**: idade mínima de 18 anos;
- ❖ **Trail 14 km**: idade mínima de 16 anos;
- ❖ **Caminhada 10 km**: participação aberta a todas as idades, mas os menores devem estar acompanhados por um adulto.

Nota: Os menores de 18 anos que participem no **Trail 14 km** devem apresentar um **termo de responsabilidade**, fornecido pela organização (anexo), assinado por um responsável legal.

Outras condições obrigatórias:

- ❖ Apresentação do **comprovativo de inscrição** e/ou documento de identificação no levantamento do dorsal;
- ❖ O dorsal é **pessoal, intransmissível** e deve ser usado visivelmente na parte frontal do corpo (peito, abdómen ou cintura), sobre a roupa;
Os participantes devem garantir estar fisicamente aptos e são responsáveis pela sua condição de saúde;
- ❖ Ao inscrever-se, o atleta aceita o presente regulamento e assume os riscos associados à prática de *trail running*;
- ❖ Averacidade dos dados fornecidos na inscrição é da responsabilidade do atleta.
- ❖

3. Percursos

- ❖ Os percursos estarão devidamente **sinalizados com fitas e placas**;
- ❖ A **partida, chegada e secretariado** localizam-se na **sede do Clube Domus Nostra**;
- ❖ Não haverá corte de trânsito permanente, pelo que os participantes devem respeitar o **Código da Estrada**, zonas agrícolas e propriedades privadas. A responsabilidade por eventuais danos ou infrações é do participante;

- ✗ Existirão **postos de controlo e abastecimento** ao longo do percurso, incluindo **pontos de controlo móveis (surpresa)**;
- ✗ **A organização não disponibiliza copos ou garrafas:** cada atleta deve trazer o seu recipiente;
- ✗ **O apoio médico estará disponível durante todo o evento.** Em caso de emergência, os participantes devem usar os contactos no dorsal;
- ✗ É proibida ajuda externa, exceto em situações de emergência;
- ✗ Em caso de **abandono**, o atleta deve informar o ponto de controlo mais próximo ou contactar a organização;
- ✗ O chip está incorporado no dorsal e **só deve ser retirado após o fim da prova.** A perda do dorsal implica desclassificação.

4. Inscrições

- ✗ As inscrições devem ser efetuadas exclusivamente através da plataforma **Meu Tempo** e estarão abertas até ao dia **25 de janeiro de 2026**.
- ✗ Após esta data, caso a inscrição seja aceite pela organização, não será garantida a atribuição de ofertas, ou do prémio *finisher* associados ao evento. Assim, recomenda-se que todos os atletas realizem a sua inscrição dentro do prazo, garantindo o acesso a todas as condições de participação. Não serão aceites inscrições no dia da prova;
- ✗ O valor da inscrição para as provas **Trail(21 km e 14 km)** inclui:
Dorsal personalizado com chip; meias; seguro de acidentes pessoais (exceto atletas federados, que já têm cobertura pela FPA); abastecimentos; prémio *finisher* (para quem concluir); banho no final da prova (no lugar da chegada); almoço (1 sopa, 1 bifana no pão, 1 bebida e 1 sobremesa).
- ✗ O valor da inscrição para a **Caminhada** inclui:
Dorsal personalizado; sweat; brindes; seguro de acidentes pessoais; abastecimentos; prémio *finisher* (para quem concluir); banho no final da prova (no lugar da chegada); almoço (1 sopa, 1 bifana no pão, 1 bebida e 1 sobremesa).

✗ Valores de Inscrição

Percursos	Fase I até 25.12.2025	Fase II até 25.01.2026
Trail 21 km	17,00 €	20,00 €
Trail 14 km	14,00 €	17,00 €
Trail 14 km (ADAC)	12,50 €	15,50 €
Caminhada 10 km	12,00 €	14,00 €

✗ Informações adicionais:

- Equipas com **mais de 10 elementos** podem beneficiar de condições especiais – contacto: **domustrail@gmail.com**;
- Após inscrição, o pagamento deverá ser feito **no prazo de 3 dias** para validar a mesma;

- Alterações de prova permitidas até **18 de janeiro de 2026**, sujeitas a vagas disponíveis;
- Se a alteração for para uma prova com valor inferior, **não há reembolso** da diferença. Para valores superiores, o diferencial deve ser pago;
- **Não é permitida a troca de prova entre participantes;**
- A organização pode encerrar as inscrições a qualquer momento;
- Inscrições não pagas, **não garantem a vaga**, mesmo que dentro do prazo;
- **Não há devolução** do valor da inscrição em caso de **desistência**;
- A prova pode ser **adiada ou cancelada** por motivos de força maior (meteorologia, segurança, etc.). Em caso de adiamento, a inscrição transita para nova data, **sem reembolso**.

5. Equipamento obrigatório e recomendado

🏃 Trail 21 km e 14 km

- **Obrigatório** (desclassificação se não apresentar): dorsal;
- **Obrigatório** (Penalização de 15 minutos se não apresentar): telemóvel ativo, apito e manta térmica;
- **Recomendado**: corta-vento/impermeável, água e reserva alimentar.

🏃 Caminhada 10 km

- Recomenda-se hidratação própria e vestuário adequado às condições meteorológicas.

6. Escalões Etários

Referência: idade do atleta a **30 de setembro de 2026**.

🏃 Trail 21 km

- Sub-23 M/F (18–22 anos)
 - Seniores M/F (23–34 anos)
- M35/F35 (35–39 anos)
- M40/F40 (40–44 anos)
- M45/F45 (45–49 anos)
- M50/F50 (50–54 anos)
- M55/F55 (55–59 anos)
- M60/F60 (60–64 anos)
- M65/F65 (65–69 anos)
- M70/F70 (70+ anos)

🏃 Trail 14 km

- Sub-18 M/F (16–17 anos)
- Sub-20 M/F (18–19 anos)
- Sub-23 M/F (20–22 anos)
 - Seniores M/F (23–34 anos)
- M35/F35 (35–39 anos)
- M40/F40 (40–44 anos)
- M45/F45 (45–49 anos)
- M50/F50 (50–54 anos)
- M55/F55 (55–59 anos)

- M60/F60 (60–64 anos)
- M65/F65 (65–69 anos)
- M70/F70 (70+ anos)

7. Prémios

✗ **Classificação individual geral**

Troféu para os **3 primeiros** classificados, nas categoriais feminina e masculina, de cada prova.

✗ **Classificação individual por escalão**

Medalhas para os **3 primeiros** atletas, nas categorias feminina e masculina, de cada prova, de acordo com os escalões definidos no ponto 6.

✗ **Classificação Coletiva**

Troféu para as **3 melhores equipas**, nas categorias feminina e masculina, em cada uma das provas.

Critério de apuramento:

- Soma das posições dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo ou escalão;
- Vence a equipa com o menor total de pontos;
- Em caso de empate, vence a equipa cujo terceiro elemento cruze a meta em primeiro lugar.

✗ **Km + rápido**

Troféu para o atleta feminino e masculino que **percorrerem o último km mais rapidamente**, em cada uma das provas.

8. Programa

Sábado, 31 de janeiro de 2026

15:00 às 19:00 – Levantamento de dorsais

Domingo, 01 de fevereiro de 2026

07:00 – Reabertura do secretariado 08:45

– Aquecimento 09:00 – Briefing de partida

09:15 – Partida Trail 21 km 09:30 – Partida

Trail 14 km 09:45 – Partida Caminhada 10

km 14:00 – Cerimónia de entrega de
prémios

Programa sujeito a alterações.

Tempos Limite: Trail 21 km: 4h30; Trail 14 km: 4h00; Caminhada 10 km: 4h00. Após os tempos limite, os participantes serão desclassificados e deverão regressar. A organização deixará de garantir assistência.

9. Regras de conduta desportiva

Ao inscrever-se e participar no evento, cada atleta compromete-se a:

- Respeitar o meio ambiente, evitando deixar lixo e protegendo o património natural;
- Prestar auxílio a outros participantes em caso de necessidade;
- Cumprir integralmente o percurso da prova em que se inscreveu;
- Respeitar todos os elementos da organização e seguir as suas indicações;
- Não alterar ou remover sinalização/marcações do percurso.

O incumprimento destas regras, bem como o uso de meios ilícitos ou desonestos para obter vantagem sobre outros participantes, resultará na desclassificação imediata do atleta, sem direito à devolução do valor da inscrição.

10. Seguro Desportivo

Nos termos do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, todos os participantes, colaboradores e elementos da organização estarão abrangidos por (apólice disponível para consulta mais próximo do evento):

- Seguro de responsabilidade civil;
 - Seguro de acidentes pessoais, salvo no caso de atletas federados, já abrangidos pelo Seguro da FPA.
- A organização declina qualquer responsabilidade por:
- Acidentes ou lesões que resultem de negligência do participante;
 - Furto, perda ou extravio de objetos ou valores pessoais durante o evento.

11. Outras Informações

Direitos de Imagem Ao inscrever-se no evento, o participante autoriza a captação e utilização de imagens (fotografias e vídeos) para fins de divulgação do evento e da entidade organizadora, sem que tal implique qualquer compensação financeira.

Política de Privacidade

Os dados pessoais recolhidos durante a inscrição serão utilizados exclusivamente para efeitos de organização e gestão do evento, incluindo cobertura de seguros, comunicação logística e listagens de resultados. Estes dados não serão partilhados com terceiros, exceto quando estritamente necessário para a realização do evento.

Omissões

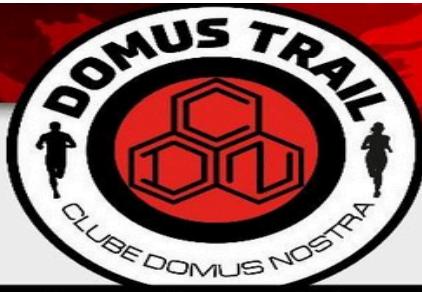
Todos os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo júri da prova, cujas decisões são soberanas e irrevogáveis.

Contactos para Esclarecimentos

Inscrições:

Informações gerais / organização:

geral@meutempo.pt
domustrail@gmail.com



CESENÃO TRAIL 2.0

ANEXO

TERMO DERESPONSABILIDADE

(obrigatório para participantes que a 01/02/2026 não tenham completado os 18 anos)

Eu, _____ (1), portador(a) do BI/CC (2) n.º _____

_____, válido até ____/____/_____, na qualidade de Representante Legal do(a) _____

menor _____ (3), nascido(a) a ____/____/_____, Portador(a) do CC n.º _____, válido até ____/____/_____,

declaro que autorizo o(a) mesmo(a) a participar na prova de Mini Trail 14Km, a realizar-se no dia 1 de fevereiro de 2026. Mais, declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser responsabilizada, por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

Portomar, _____ de _____ de _____

Assinatura do representante legal _____

Notas:

- (1) Nome completo do representante legal
- (2) Rasurar o que não interessa
- (3) Nome completo do menor de idade

Este termo de responsabilidade deve ser entregue à Organização, quando efetuar o levantamento do dorsal. A não entrega do mesmo, impede a participação do menor