

REGULAMENTO



SALTO NATURE TRAIL

2026

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

TRILHO LONGO - 22 Km: Maior ou igual a 18 anos.

TRAIL CURTO - 13 Km: Maior ou igual a 16 anos.

CAMINHADA - 9 Km: Sem limite de idade.

TRAIL KIDS - terá regulamento próprio.

A idade referida corresponde à idade que o participante terá à data do evento.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no evento SALTO NATURE TRAIL pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento.

Apenas são aceites as inscrições efetuadas através da plataforma **MEU TEMPO** em <https://www.meutempo.pt/>.

As inscrições apenas serão consideradas regularizadas se concluídas e pagas dentro dos prazos definidos no presente Regulamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes devem:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova.
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva, etc.).
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
- Levar todo o material obrigatório durante a prova.
- Colocar os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

É permitida a ajuda externa em todos os postos de abastecimento.

Qualquer ajuda externa fora destes locais implica a desqualificação do participante.

A ajuda externa não pode, em qualquer momento, causar interferência com os outros participantes

1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível.

O dorsal deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o participante deverá entregar o dorsal à organização comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação, com a proibição de inscrição em edições posteriores.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DAS PROVAS / ORGANIZAÇÃO

O evento SALTO NATURE TRAIL é organizado conjuntamente pela North Sport Events e pelo Sport Club Nun'Alvares. Colaboram o Município de Paredes e as Juntas de Freguesia de Aguiar de Sousa, Sobreira e Recarei.

O evento SALTO NATURE TRAIL é um evento de Trail Running que decorre no distrito do Porto e percorre as Freguesias de Aguiar de Sousa e Recarei, pelas Serras de Pias, Castiçal, e Santa Marta, todas elas envolventes ao Parque Natural da Senhora do Salto.

O evento é constituído por duas provas competitivas, uma caminhada e um trail kids (ainda sujeito a confirmação).

A partida e chegada têm local em:

Parque Natural da Senhora do Salto (Aguiar de Sousa - Paredes):

<https://maps.app.goo.gl/uGGMZ24uKw7C6WAj6>

Rua da Nossa Senhora do Salto, Aguiar de Sousa – Paredes

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

11 DE ABRIL (SÁBADO)

15h00 . Abertura do Secretariado
 16h30 . TRAIL KIDS (terá regulamento próprio)

19h00 . Encerramento do Secretariado

12 DE ABRIL (DOMINGO)

07h30 . Abertura do Secretariado

08h15 . Controlo Zero do Trail Longo - 22 Km

08h20 . Briefing

08h30 . Partida do Trail Longo - 22 Km

09h15 . Controlo Zero do Trail Curto - 13 Km

09h20 . Briefing

09h30 . Partida do Trail Curto - 13 Km

09h35 . Partida CAMINHADA - 9 Km

12h30 . Cerimónia de entrega de prémios

15h00 . Encerramento do evento

horários sujeitos a alterações mediante comunicação prévia da organização

Prova	Distância (km)	Desnível Positivo	Grau Dificuldade
TRAIL LONGO - 22 Km	22	900 D ⁺	Médio
TRAIL CURTO - 13 Km	13	400 D ⁺	Médio
CAMINHADA - 9 Km	9	200 D ⁺	Fácil

Nota: Os dados apresentados são provisórios. Futuramente serão comunicados os dados definitivos.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Os percursos são, maioritariamente, constituídos por trilhos em piso acidentado percorrendo zonas rurais, florestais, agrícolas e habitacionais.

Os percursos não são de utilização exclusiva do Evento SALTO NATURE TRAIL pelo que todos os participantes têm que cumprir as regras de trânsito ao longo de todo o percurso.

Os percursos percorrem e atravessam vias públicas, que podem ser asfaltadas ou não, pelo que todos os participantes devem ter a máxima atenção durante a sua utilização.

Os percursos estão sinalizados recorrendo a fitas e placas sinalizadoras distanciadas entre si no máximo de 100 m. Qualquer participante que percorra mais de 100 m sem que visualize qualquer sinalização, deverá parar e voltar para trás até que visualize novamente a sinalização.

Haverá membros da organização nos principais locais de travessia das vias públicas bem como nas zonas de maior dificuldade dos percursos. Todos os participantes devem respeitar as indicações da organização sob pena de poderem ser desclassificados.

Futuramente serão publicados os mapas e os perfis altimétricos dos percursos.

2.5. TEMPO LIMITE

O trail longo tem o limite horário de 6 horas e o trail curto tem o limite horário de 4 horas.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

O controlo dos tempos é efetuado eletronicamente através de um chip colocado no dorsal de uso obrigatório.

O chip tem que, obrigatoriamente, ser validado na partida (controlo zero), nos postos de controlo intermédios e na meta.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Existirá um controlo localizado na partida (controlo zero) e localizado na meta. Existirão postos de controlo intermédios, cuja localização apenas será do conhecimento dos participantes no decurso das provas.

Existirão pontos de controlo surpresa de forma a assegurar o cumprimento integral dos percursos.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Os locais de abastecimento serão definidos e divulgados aos atletas posteriormente, através das redes sociais do evento.

Não serão fornecidos copos nos abastecimentos.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

MATERIAL	CAMINHADA	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO
TELEMÓVEL OPERACIONAL	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
MANTA TÉRMICA	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
RESERVATÓRIO DE ÁGUA	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
APITO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
CORTA-VENTO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

Caso as condições climatéricas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser alterado. Neste caso, os participantes serão informados através dos meios de comunicação oficiais até 24 horas antes do início de cada prova.

Existirá um ponto de controlo do material obrigatório localizado na partida (controlo zero).

Poderão existir pontos de controlo do material obrigatório surpresa ao longo de cada percurso.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

Os percursos não são de utilização exclusiva do Evento SALTO NATURE TRAIL pelo que todos os participantes têm que cumprir as regras do código da estrada ao longo de todo o percurso.

Os percursos percorrem e atravessam vias públicas, que podem ser asfaltadas ou não, áreas sociais, agrícolas e florestais bem como propriedades privadas, pelo que todos os participantes devem ter a máxima atenção durante a sua utilização sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes dos seus atos.

Haverá corte de tráfego rodoviário, mas esse facto não afasta o referido acima.

2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes serão PENALIZADOS:

- 30 minutos, caso não leve consigo a totalidade do material obrigatório definido pela organização.
- 15 minutos, caso não leve o dorsal visível.

Serão DESCLASSIFICADOS os participantes que:

- Não cumpram o presente regulamento;
- Não completem a totalidade do percurso;
- Não sejam identificados em todos os postos de controlo;
- Excedam o tempo limite da prova;
- Não ajudem um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Recebam ajuda externa fora dos postos de abastecimento;
- Deteriorem ou sujem o meio por onde passem;
- Ignorem as indicações da organização ou dos agentes de autoridade;
- Não cumpram as regras da conduta desportiva.

A organização impedirá a inscrição em futuras edições dos participantes que ignorem as indicações da organização e que não cumpram as regras da conduta desportiva.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A inscrição nas provas implica a total aceitação do presente regulamento.

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descrito.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

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

O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade dos participantes.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do evento, é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder os riscos cobertos pelo seguro. A organização não assumirá despesas de acidentes ou incidentes dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

A informação sobre o tipo de seguro, valores de cobertura e número da apólice será disponibilizada futuramente.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A inscrição é efetuada através da plataforma “MEU TEMPO” disponível em <https://www.meutempo.pt> e de acordo com as regras definidas por esta plataforma.

Não será aceite qualquer inscrição efetuada através de qualquer outro meio.

O pedido de emissão de fatura com indicação do número de contribuinte terá que obrigatoriamente ser efetuado no ato da inscrição.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições iniciarão a 05 de novembro de 2025.

As inscrições terminarão a 05 de abril de 2026.

São aceites alterações das inscrições entre provas até ao dia 05 de abril de 2026.

São aceites transmissões de inscrições até dia 06 de abril de 2026.

Preços especiais para equipas: equipas entre 5 e 9 elementos têm desconto de 5%, equipas com 10 ou mais elementos têm 10% de desconto

As fases de inscrição são:

1ª fase: 05 de novembro de 2025 a 31 de janeiro de 2026

2ª fase: 01 de fevereiro de 2026 a 06 de março de 2026

3ª fase: 07 de março de 2026 a 05 de abril de 2026

Os valores de inscrição são os seguintes:

PROVA	1ª FASE	2ª FASE	3ª FASE
CAMINHADA	10€	11€	12€
TRAIL CURTO	13€	15€	17€
TRAIL LONGO	15€	17€	19€

As inscrições estão limitadas a 1000 participantes, sendo que a organização se reserva no direito de alterar os limites de inscrições.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não se vê no dever de devolver o valor de inscrição dos participantes já confirmados.

Excepcionalmente, será devolvido o valor de inscrição no caso de doença ou morte de familiar devidamente comprovado por atestado/comprovativo médico.

Não se efetuam transições de inscrições para anos seguintes.

Caso o participante solicite alteração de inscrição para uma prova com um valor inferior, o valor da diferença não será devolvido.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor da inscrição inclui:

Participação na prova com tempo cronometrado (exceto caminhada); Seguro de acidentes pessoais;

T-shirt (ou similar) alusiva ao evento;

Abastecimentos sólidos/líquidos;

Abastecimento final;

lanche final;

Banho no final da prova;

Prémio finisher;

Dorsal;

Troféu classificação Geral (F/M) (exceto caminhada);

Troféu classificação Escalões (F/M) (exceto caminhada);
Troféu classificação Coletiva (exceto caminhada);
Outras ofertas que a organização consiga eventualmente angariar.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova funcionará nos seguintes dias, horários e locais:

11 de abril (SÁBADO) / 15h00 – 19h00

12 de abril (DOMINGO) / 07h30 – 09h15

Local:

Parque Natural da Senhora do Salto (Aguiar de Sousa - Paredes)

<https://maps.app.goo.gl/uGGMZ24uKw7C6WAj6>

Rua da Nossa Senhora do Salto, Aguiar de Sousa – Paredes

Às pessoas que procedam ao levantamento dos dorsais, poderá ser solicitado a apresentação de um documento de identificação.

Caso o levantamento do dorsal seja efetuado por uma outra pessoa, esta será identificada no secretariado e ficará responsável pelo dorsal, nomeadamente, pela sua preservação e correta transmissão ao correspondente participante.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO, DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Para as provas do Trail Curto e Trail Longo haverá:

- Classificação individual:

Classificação Geral: Prémio (não monetário) e troféu para os três primeiros lugares femininos e masculinos.

Classificação por escalões: troféu para os três primeiros lugares femininos e masculinos.

- Classificação coletiva: Troféu para os três primeiros lugares.

Cerimónia de entrega dos prémios: 12 de abril de 2026, pelas 12h30

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

As categorias etárias são definidas em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o participante terá a 31 de outubro da corrente época competitiva (até 31 de outubro).

Classificação Individual por escalões:

TRAIL CURTO E TRAIL LONGO	
FEMININOS	MASCULINOS
F SÉNIORES – ATÉ 39 ANOS	M SÉNIORES – ATÉ 39 ANOS
F40 – 40 A 44 ANOS	M40 – 40 A 44 ANOS
F45 – 45 A 49 ANOS	M45 – 45 A 49 ANOS
F50 – 50 A 54 ANOS	M50 – 50 A 54 ANOS
F55 – 55 A 59 ANOS	M55 – 55 A 59 ANOS
F60+ - IGUAL OU MAIS DE 60 ANOS	M60+ - IGUAL OU MAIS DE 60 ANOS

Classificação Coletiva

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (femininos e masculinos), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

São declaradas vencedoras as equipas que totalizem o menor número de pontos.

Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva (que tenha o melhor terceiro lugar).

4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Toda e qualquer reclamação sobre as classificações deve ser colocada por escrito e remetida ao organizador do evento no prazo de 24 horas após a publicação das classificações. Findo este prazo, as mesmas assumem-se como definitivas.

5. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores do evento a gravação total ou parcial da sua participação no mesmo, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão do evento em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

As entidades organizadoras reservam-se ao direito exclusivo da exploração de toda a imagem do evento SALTO NATURE TRAIL. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação do evento devem obter o prévio consentimento da entidade organizadora.

6. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas classificação, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, solicitando-o por email.

7. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

8. NOTAS IMPORTANTES E ALTERAÇÕES

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

Todas as alterações serão comunicadas com antecedência.

A organização reserva o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva o direito de realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a caso de força maior.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela Proteção Civil, Direção Geral da Saúde, Entidades governamentais ou qualquer outra entidade de estatuto superior.

À data da abertura da plataforma de inscrições e da elaboração deste regulamento, ainda não há definição sobre a aplicação das novas regras para a organização de provas impostas pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), a vigorar a partir de 01.01.2026.

Poderá existir a obrigatoriamente da cobrança de taxas adicionais em nome e a reverter para a FPA para as inscrições competitivas no Salto Nature Trail.

A organização tentará adaptar a plataforma de inscrições para a aplicação desse novo regulamento da FPA, assim como agilizar a regularização junto dos atletas que já estejam inscritos.

A organização tentará encontrar e disponibilizar alternativas para os atletas que não queiram ficar obrigados ao pagamento dessas taxas impostas pela FPA.