



# Regulamento



Ribeira Grande 01/11/2025

[trailcostanorte@gmail.com](mailto:trailcostanorte@gmail.com)

# Índice

- 1. Condições de participação**
  - 1.1 Idade de participação**
  - 1.2 Inscrição regularizada**
  - 1.3 Condição física**
  - 1.4 Possibilidade de ajuda externa**
  - 1.5 Colocação do dorsal**
  - 1.6 Conduta desportiva**
- 2. Prova**
  - 2.1 Apresentação da prova/organização**
  - 2.2 Programa**
  - 2.3 Mapa e perfil altimétrico**
  - 2.4 Tempo limite/barreiras horárias**
  - 2.5 Metodologia de controlo de tempos**
  - 2.6 Locais de abastecimento**
  - 2.7 Material obrigatório**
  - 2.8 Desclassificações**
  - 2.9 Responsabilidades perante o atleta/participante**
  - 2.10 Seguro desportivo**
- 3. Inscrições**
  - 3.1 Valor da inscrição**
  - 3.2 Condições de devolução do valor da inscrição**
  - 3.3 Secretariado**
  - 3.4 Cancelamento ou adiamento das provas**
- 4. Escalões etários e prémios**
- 5. Responsabilidade ambiental**
- 6. Direitos de imagem**
- 7. Apoio de emergência**
- 8. Casos omissos**

## MUITO IMPORTANTE

+ Ao inscrever-se está a concordar com o presente regulamento, cujas informações divulgadas são conhecidas na íntegra e que, a sua participação é da sua inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do seguro da atividade.

+ É preciso ter a condição física adequada às características da prova, que junta em simultâneo distância, desnível, temperatura, humidade e lama!

+ É imprescindível beber e alimentar-se convenientemente.

+ A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.

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

+ Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 1 de fevereiro de 2025.

+ Atendendo à necessidade imperiosa de preservar o ambiente e reduzir a pegada ecológica, queremos que, em plena comunhão com a natureza, possam usufruir ao máximo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que nos abastecimentos líquidos não serão fornecidas garrafas nem copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação;

+ A organização reserva-se ao direito de aceitar inscrições de última hora;

+ O presente regulamento está sujeito a alterações.

## **Regulamento do Trail Costa Norte by ADSP (6.ª edição)**

### **1. Condições de participação**

O Trail Costa Norte (TCN) by ADSP é um evento de *trail running* realizado pelo clube Atlético Desportivo de São Pedro, com o apoio da Câmara Municipal da Ribeira Grande, e que percorre os trilhos que envolvem a cidade. O TCN é uma prova que integra o Circuito de Trail de São Miguel, na prova TCN Trail sprint. Para além desta, o TCN terá um mini-trail e uma caminhada.

#### **1.1 Idade de participação**

As idades mínimas para participação nas várias provas do TCN são:

TCN Trail sprint – 18 anos;

TCN mini-trail – 16 anos;

TCN Caminhada – poderão participar crianças de qualquer idade, desde que acompanhadas por um adulto maior de idade e com termo de responsabilidade.

#### **1.2 Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

#### **1.3 Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas (nevoeiro, chuva, vento, frio) às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades desta natureza.

Em qualquer momento, antes da realização da prova ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia



que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

#### **1.4 Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

#### **1.5 Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo estar visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

#### **1.6 Conduta desportiva**

O comportamento inadequado (agressão verbal ou física) é sinal de conduta antidesportiva e será punido. Consoante o tipo de comportamento a aplicação da punição será analisada pela organização e poderá ir da advertência, penalização, desclassificação ou mesmo expulsão do evento.

### **2. Prova**

#### **2.1 Apresentação da prova/organização**

O **TCN** é um evento organizado pelo Atlético Desportivo de São Pedro que se realizará no dia 21 de fevereiro de 2026, com a colaboração e apoio da Câmara Municipal e de outros parceiros.

O diretor da prova será Roberto Rico.

Na meta, todos os participantes terão direito a banho (água quente) e reforço alimentar (refeição *finisher*).

#### **2.2 Programa (provisório)**

**Abertura das inscrições: 01/11/2025**



**Data limite de inscrições: 07/02/2026**

### **Dia 20/02/2026**

Abertura do secretariado: 14h

Encerramento do secretariado: 19h

### **Dia 21/02/2026**

Horários e local das partidas e chegadas:

- TCN Trail Sprint: 9h30 – junta de freguesia da Ribeira Seca;
- TCN mini-trail e caminhada: 10h – estacionamento em frente ao mercado da RG;
- Chegadas: estacionamento em frente ao mercado da RG.
- 14h: cerimónia de entrega de prémios.

## **2.3 Mapa e perfil altimétrico**

Os percursos do **Trail Costa Norte** são compostos por caminhos, trilhos, ribeiras, pastagens, estradas rodoviárias, etc. Os participantes deverão ter em conta que, ao longo dos percursos poderão cruzar-se com viaturas, animais ou pessoas. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes. Os percursos passarão, igualmente, por propriedades privadas e é importante que os participantes respeitem o meio envolvente, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Estarão disponíveis os *tracks* GPS dos percursos da prova, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno. Essa sinalização será feita com fitas e placas de cor. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos.

## **2.4 Tempo limite/barreiras horárias**

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu n.º de dorsal.

**Tempo limite: 5h - a meta encerrará às 14h30 – dia 21 de fevereiro)**

Prova	Distância	Desnível
TCN trail sprint	22km	749m
TCN mini-trail	12km	351m
TCN caminhada	12km	351m

## 2.5 Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será em vários pontos da prova e com chip. Os postos de controlo intermédios estarão em locais a definir pela organização.

## 2.6 Locais dos abastecimentos

Serão divulgados atempadamente.

## 2.7 Material obrigatório

Durante a competição os atletas deverão fazer-se acompanhar de todo o material obrigatório, independentemente das condições climáticas. Durante a prova estas condições poderão alterar-se e, em caso de acidente, este material poderá ser considerado o kit de sobrevivência dos atletas.

Todo o participante que inicie a prova com os bastões terá de transportá-los até à linha de chegada. É proibido ter acesso ou abandonar em qualquer parte do percurso.

Material obrigatório	TCN Trail-sprint	TCN mini-trail/caminhada
dorsal em local visível durante todo o percurso	X	X
mochila ou equipamento similar	X	
reservatório de água	X	X
alimentação de reserva	X	
copo	X	X
apito	X	X
corta-vento	X	
manta de sobrevivência	X	
telemóvel operacional	X	X

## 2.8 Desclassificações

Serão desclassificados os atletas que:

- Não cumpram o presente regulamento;
- Não completem a totalidade do percurso;
- Deteriore ou sujem o meio por onde passe;
- Não levem o seu dorsal bem visível;
- Ignorem as indicações da organização;
- Tenham alguma conduta antidesportiva;

Em situações omissas, cabe à organização decidir.

## 2.9 Responsabilidades perante o atleta/participante

A inscrição na prova implicará a total aceitação do presente regulamento. O participante assume por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas consequências decorridos da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

Todos os participantes devem seguir as recomendações da organização, relativas ao ambiente e sustentabilidade.

## 2.10 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

Qualquer atleta que tenha sofrido um acidente durante a prova deverá, até a um período máximo de **1h** depois do fecho da meta, efetivar o registo da participação do acidente. Salvaguarda-se as situações em que o atleta é transportado pelos meios de socorro para a Unidade de Saúde.

## 3. Inscrições

As inscrições são feitas *online* através do link <https://meutempo.pt/prova?trailcostanorte>

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível. Todos os atletas inscritos terão direito a um kit de inscrição o qual contém uma **t-shirt técnica** alusiva ao evento. A organização do TCN só garantirá o tamanho correto **da t-shirt** aos atletas inscritos até ao dia **31 de janeiro de 2026**.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por *e-mail* para [trailcostanorte@gmail.com](mailto:trailcostanorte@gmail.com).



### 3.1 Valores da inscrição

Os valores da taxa de inscrição variam consoante a prova que o atleta vai participar.

<b>1.ª fase</b> <b>01/11/2025 a 31/12/2025</b>	<b>2.ª fase</b> <b>01/01/2026 a 07/02/2026</b>
TCN Trail sprint – 20 €	TCN Trail sprint – 23 €
TCN mini-trail – 16 €	TCN mini-trail – 18 €
TCN Caminhada – 16 €	TCN Caminhada – 18 €

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos na lista de inscritos, que vai sendo atualizada na página da prova.

O período de inscrições termina no **dia 07 de fevereiro de 2026**.

### 3.2 Condições de devolução do valor da inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

### 3.3 Secretariado

O secretariado da prova funcionará, na sexta-feira dia 20 de fevereiro, em local a anunciar atempadamente. Para levantarem o dorsal, os atletas deverão apresentar o seu cartão de cidadão.

### 3.4 Cancelamento ou adiamento das provas


Sempre que se verifiquem casos de força maior, designadamente, pandemias, calamidades públicas, terremotos, greves, condições meteorológicas adversas que possam colocar os participantes em risco, a organização reserva-se o direito de adiar, cancelar, suspender ou interromper as provas, assim como efetuar alterações dos locais, horários ou percursos. Em qualquer uma destas situações, não podem ser exigidas

quaisquer responsabilidades à organização e não tendo esta a obrigação de compensar economicamente ou de qualquer outra maneira nenhum participante ou qualquer pessoa ou entidade por este facto.

#### 4. Escalões etários e prémios

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 30 de setembro de 2026.

A prova **TCN Trail Sprint** vai contar com os seguintes escalões:

-  Geral masculina e feminina
-  M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 anos)
-  M-Sen / F-Sen – (23 - 34 anos)
-  M-35 / F-35 – (35 - 39 anos)
-  M-40 / F-40 – (40 - 44 anos)
-  M-45 / F-45 – (45 - 49 anos)
-  M-50 / F-50 – (50 - 54 anos)
-  M-55 / F-55 – (55 - 59 anos)
-  M-60 / F-60 – (60 – 64 anos)
-  M-65 / F-65 – (>65 anos)
-  Equipas

A prova **TCN mini-trail** terá apenas classificação geral masculina e feminina.

Para a classificação por equipas é feita a soma dos três primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo e do escalão. Para que seja contabilizada a equipa, é necessário que em cada distância haja pelo menos **três atletas** a participar e que todos terminem a prova.

A cerimónia de entrega de prémios é realizada pelas **14h**. Na entrega de prémios os atletas e equipas que não possam comparecer, poderão ser representados por outros elementos.

Na meta será atribuído a todos os atletas um prémio *finisher* de participação.

#### 5. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais, mesmo que biodegradáveis, ou não naturais, provenientes de barras, géis e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.



## **6. 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 promoção e difusão da prova, sem direito, por parte do atleta a receber qualquer compensação monetária.

## **7. Apoio de emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem (em cada abastecimento há um kit de primeiros socorros).

## **8. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

Ribeira Grande, 1 de novembro de 2025

