

O **V Trail Terras da Gândara** será realizado no dia **28 de junho de 2026**, no Concelho de Mira. Esta será a sequência de uma prova que teve a estreia em 2022 e que tem vindo a crescer alcançando em 2024 e 2025 mais de 1000 participantes.

É uma prova que vai percorrer trilhos e caminhos em locais rurais e florestais, sendo organizada pela Associação Cultural e Recreativa do Seixo e Junta de Freguesia do Seixo com a parceria e apoio de entidades locais. Mais uma vez, é uma prova que conta com a parceria da CerciMira que diariamente acolhe, forma e dá casa a pessoas com necessidades especiais.

À semelhança dos anos anteriores, para além de toda a envolvimento local que caracteriza a nossa prova, fazemos também parte do calendário distrital da **Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC)**.

Este evento será então composto por um **Trail com cerca de 20 Kms**, por um **Mini Trail com cerca de 12kms** e por uma **Caminhada**.

## OBJETIVOS DO EVENTO

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a Região da Gândara como palco para este desporto, como região natural que deve ser preservada e visitada e os seus produtos característicos;
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;

## IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

A participação de menores de 18 anos está dependente da autorização por parte do seu encarregado de educação.

No Mini Trail podem participar atletas a partir dos Sub18 (16 e 17 anos) e no Trail a partir dos Sub20 (18 e 19 anos)

A atividade de caminhada, não tem carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas, sem limite de idade.

## A. INSCRIÇÃO

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, e das decisões do júri da prova que são soberanas e das quais não cabe recurso.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que está disponível no site: <https://www.runmanager.net/>

O período de inscrições termina no dia **21 de Junho de 2026**.

Após a abertura das inscrições, os primeiros dois dias são exclusivos a atletas filiados na ADAC.

A confirmação das inscrições válidas será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se verifique alguma situação exposta no **ponto K** ou a prova seja anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## B. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS

- Trail: **Início às 9h00**
- Mini Trail: **Início às 9h:15**
- Caminhada: **Início às 9h:30**

O Trail Terras da Gândara (20k), o Mini Trail (12k) e a Caminhada (8km) **têm 4h de tempo limite para a sua conclusão.**

### Notas:

1. Se a Organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados, até ao início das provas, os percursos e as distâncias previamente estabelecidos para os 3 eventos.
2. Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar no evento correspondente.
3. Existirá um controlo zero para os participantes do Mini Trail e Trail, sendo o mesmo realizado junto da equipa de cronometragem.
4. Percurso e Altimetria das provas  
Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria provisórios, bem como os definitivos, através das plataformas de divulgação habituais, página do Facebook da Prova e do site de inscrições <https://www.runmanager.net/>
5. Em cada uma das provas existirá um elemento da Organização a encerrar o percurso (“fecha-prova”), que acompanhará os últimos participantes, monitorizando a sua progressão e assegurando as condições de segurança ao longo do trajeto. Sempre que, por motivos de segurança ou cumprimento do horário limite, se verifique que um participante apresenta um atraso significativo, a Organização poderá aconselhar a sua interrupção de prova, garantindo sempre o seu encaminhamento e apoio adequados.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento, se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização ou ligar aos contactos de apoio de percurso, disponíveis no dorsal e na última página deste regulamento, **ponto W**. O bom senso deverá imperar.

### **C. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

**Para participar é indispensável:**

**C.1** Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e da Caminhada e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

**C.2** Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, frio, nevoeiro, entre outras).

**C.3** Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.

**C.4** Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;

**C.5** Ter em conta que um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas e que a entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

**C.6** Ter em consideração que não haverá um corte integral de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

**C.7** Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### **D. REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**D.1** O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

**D.2** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/alimentação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água/alimentos em diversos pontos de abastecimento ao longo das provas.

**D.3** Será desclassificado o atleta que:

(1) Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros ao longo do percurso;

(2) Saia da zona considerada parte integrante do percurso;

(3) Não cumpra o presente Regulamento;

(4) Não complete a totalidade do percurso;

(5) Não leve o dorsal bem visível;

(6) Ignore as indicações transmitidas pela Organização;

(7) Demonstre uma conduta antidesportiva;

(8) Demonstre um comportamento inadequado, faça uso de linguagem ofensiva ou recorra a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades. Serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;

(9) Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso, fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;

(10) Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em mais de 150m, no percurso da prova;

(11) Exceda o tempo máximo de prova que é de 4 Horas.

## E. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

### Prova de Trail e Trail Curto:

- Telemóvel (material recomendado);
- Depósito de água 250ml (material recomendado);
- Apito (material recomendado);

Tendo em conta eventuais condições climáticas adversas, será também aconselhável, manta térmica, *camelbak*, corta-vento, chapéu, entre outros. Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior à prova, condições climáticas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do *Facebook* material obrigatório.

## F. TAXAS DE INSCRIÇÃO

### F1. Trail:

1ª Fase até 24/05/2026 - 14€

2ª Fase de 25/05/2026 a 21/06/2026 - 16€

### F2. Mini Trail: \*

1ª Fase até 24/05/2026 - 14€

2ª Fase de 25/05/2026 a 21/06/2026 - 16€

**F3. Caminhada:** Inscrições até 21/06/2026 - 13€

\*Desconto permanente de 1,50€ no preço de inscrição para atletas filiados na **ADAC**.

Os pedidos de inscrição devem ser realizados e finalizados de acordo com os prazos anteriormente estipulados, através do preenchimento do formulário específico que está disponível no site: <https://www.runmanager.net/>

A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para [trailterrasdagandara@gmail.com](mailto:trailterrasdagandara@gmail.com) ou contactar contactos de apoio (**ponto W**) para questões técnicas das provas e RunManager para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados válidos após pagamento por referência Multibanco ou MBWay através do site do evento e após confirmação por parte da Organização e/ou RunManager.

### F.4 O valor de inscrição para todas as provas inclui:

Dorsal, seguro de acidente pessoal, 1 ou 2 abastecimentos (conforme prova), banho quente, almoço volante (que inclui: 1 sandes de bifana + bebida + 1 sopa + fruta variada - **necessária inscrição e apresentar senha entregue no secretariado**), t-shirt (mediante o valor extra de 4€. Apenas se assegura T-Shirt para inscrições até dia 14 de junho) e prémio de conclusão da prova.

## G. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na CerciMira, Rua dos Claros 3070-504, Cabeças Verdes nos dias **27 de Junho de 2026 das 15h:00 às 18h00 e no dia 28 das 07h:30-09h:00.**

Os atletas devem ser portadores de BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, no ato de levantamento do dorsal, antes e durante a realização da prova.

Os dorsais podem ser levantados pelo representante da equipa desde que esta intenção seja comunicada com antecedência via e-mail à Organização.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários e de preferência que se desloquem ao secretariado no dia 27 para evitarem constrangimentos no dia das provas.

## H. DORSAIS e CHIP

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

O dorsal é pessoal e intransmissível, não podendo ser, em momento algum, transmitido a outro/a atleta. A Organização não fornece alfinetes.

## I. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).

A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As fitas estarão colocadas num máximo de 100m entre elas.

Ao longo do percurso existirão 2 postos de controlo no Trail e no Trail Curto. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Para além dos PAC que a Organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a sua desclassificação.

Atingindo o respetivo tempo limite - 4 horas, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

O responsável de cada PAC poderá retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. Os “Corredores Vassoura” terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

## J. CRONOMETRAGEM

Será realizada de forma contínua pela empresa <https://www.runmanager.net/>, iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips). A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

## K. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se o valor de inscrição até ao dia 21 de junho de 2026. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor. O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para trailterrasdagandara@gmail.com para que a organização possa proceder ao respetivo reembolso, caso existe direito ao mesmo.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Esta mesma intenção tem que ser remetida pelo atleta à Organização via e-mail até ao dia 21/06/2026.

### L. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 21 de Junho de 2026.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, mediante o pagamento de uma taxa de 5€, após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização sendo que lhes devem ser transmitidas (via e-mail) todas as informações e comprovativos requeridos pela Organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista não terá direito a qualquer reembolso e é obrigado a comunicar o facto à Organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

### M. CLASSIFICAÇÕES, PRÉMIOS E CATEGORIAS

Existirão prémios para os atletas que participem no **Trail e Mini Trail**, caso obtenham os seguintes resultados:

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão
- Troféus às 3 primeiras equipas (Masculinos/Femininos)
- As 3 equipas com o maior número de atletas inscritos no conjunto dos 4 eventos.

#### M. 1 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas para o TRAIL e MINI TRAIL

Juvenis Masculinos/Femininos (SUB-18 M/SUB-18 F): 16 e 17 anos *(esta categoria é só aplicável ao Mini-Trail conforme regulamentação da FPA)*

Juniores Masculinos/Femininos (SUB-20 M/SUB-20 F): 18 e 19 anos

Seniores Masculinos/Femininos (SUB-23 M/SUB-23 F): 20, 21 e 22 anos

Seniores Masculinos/Femininos (SEN M/SEN F): 23 a 34 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35): 35 a 39 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40): 40 a 44 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45): 45 a 49 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50): 50 a 54 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55): 55 a 59 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60): 60 a 64 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65): 65 a 69 anos

Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70): ≥ 70 anos

Os escalões referem-se à idade do participante à data de 30 de setembro de 2026 (referente à data de final de época 2025/2026).

A entrega de prémios será realizada pelas 12h00 de dia 28/06/2026 (podendo ser ajustada conforme chegada de participantes).

## **N. SEGURO**

A Organização irá realizar um seguro de prova a todos os participantes (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil, conforme condições em anexo e de acordo com a lei em vigor. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. Em caso de acidente a franquia será suportada pelo atleta.

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por um concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que possa decorrer desse ato ilegítimo.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

## **O. TERMO DE RESPONSABILIDADE**

A Organização irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade e queira participar sozinho na caminhada ou nas provas de trail. Caso esse documento não seja entregue à Organização até ao dia da prova, o menor não poderá participar, não havendo direito a qualquer reembolso.

## **P. RESPEITO PELA NATUREZA**

Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, reforços musculares, entre outros, na sua própria mochila ou bolsos e têm que obrigatoriamente depositá-los nos abastecimentos mais próximos ou transportá-los até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, entre outros) ao longo dos percursos.

## **Q. BANHOS**

Poderão ser realizados na CerciMira e nos Balneários do Campo do Fojo.

## **R. ALIMENTAÇÃO**

O almoço volante está incluído, conforme condições expostas no ponto F.5, na taxa de inscrição e será servido a partir das 11h30. **Reforçamos ainda a necessidade de reserva no momento da inscrição**

## **S. REEMBOLSOS**

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2027 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso via e-mail à Organização até dia 5/07/2026.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## **T. RECLAMAÇÕES**

Todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100€, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados do atleta que queira reclamar. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 7 dias úteis da qual não será passível de reclamação.

## **U. DIREITOS DE IMAGEM**

Todos os participantes, ao efetivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à Organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização e incluem vídeos, fotos ou qualquer outro registo do evento.

## **V. CASOS OMISSOS**

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

O Regulamento poderá vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data de realização do evento. A sua versão final pode ser consultada dia 25/06/2025 no secretariado.

## **W. CONTACTOS**

Fernanda Seabra – 925 780 810

Luis Rocha – 917 309 115

A organização

4 de fevereiro de 2026