

III EDIÇÃO 2025

COUOTOS



NATURA

CHALLENGE

VERSAO - BODIOSA

Regulamento



III EDIÇÃO

COUOTOS NATURA CHALLENGE





O **Coutos Natura Challenge (CNC)** é um evento de Trail Running que concilia a prática desportiva de corrida em ambiente natural, com a beleza da zona Florestal na região da Freguesia de Bodiosa, Freguesia São Miguel do Mato e da Freguesia dos Coutos de Viseu - Viseu, Portugal.

O evento terá seu início em Silgueiros de Bodiosa, junto à Igreja de Santa Marinha .

Organização da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva Datus com coorganização da Junta de Freguesia de Bodiosa e da Junta de Freguesia dos Coutos de Viseu e parceria da equipa Trail Runners Family e da Quinta Povia do Respenheiro e Apoio do Município de Viseu.

Coutos Natura Challenge pretende assim ser um evento em Portugal, que possa reunir numa só prova a **distância de 10km**, com a possibilidade da Inscrição de vários escalões de jovens, **o Trail Curto de 17km e o Trail Longo de 29km**.

O Coutos Natura pretende ser mais do que um evento desportivo, assumimos também a missão de integrar e respeitar gerações e assim como, de forma a envolver toda a população de idades diversificadas, será preparada também uma **caminhada**, para que toda comunidade possa ter a mesma experiência e vivenciar a festa do desporto e actividade física nos trilhos que outrora fizeram.

A prova começará com uma colorosa recepção ao participante no dia do evento principal. Tudo será pensado ao pormenor! O speaker, que aquecerá a arena, os abastecimentos fartos e quentes, os fotógrafos a cada esquina, a grande quantidade de público, a chegada calorosa dos participantes por quem os espera e o almoço final, farão deste evento a autêntica festa do Trail .

Os trilhos são vários quilómetros preparados em primeira mão para os participantes nesta Terceira edição. Haverá trilhos onde terão oportunidade de transpor as belas formações graníticas que fazem parte da nossa região e percursos de água, tentamos também que tenham lama nos trilhos, mas ficamos a depender de S. Pedro , assim como pequenas travessias em "estradao".

Técnicos, selvagens, duros e divertidos, são os trilhos do Coutos Natura Challenge, os trilhos da Freguesia de Bodiosa e da Freguesia dos Coutos de Viseu

A Prova tem data de realização agendada para o dia **05 de Outubro de 2025**.



Conciderações MUITO IMPORTANTES

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova, que junta, ao mesmo tempo, quilometragem, terreno montanhoso, algumas zonas rochosas, alguns desníveis, possível exposição a condições climatéricas desfavoráveis, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos 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, inclusivé para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou o seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos participantes.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 15 de setembro de 2025.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o.
- Por este mesmo facto, informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos.
- Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação.
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora. O presente regulamento está sujeito a alterações.



1.0 – DEFINIÇÃO / PERCURSOS

A Prova de **Coutos Mini** (TM) é uma disciplina da modalidade de Trail, que consiste em percorrer 10 km pela zona do rio Troço e da zona florestal da Freguesia Bodiosa e São Miguel do Mato, numa ascensão de **440D+**.

A Prova de **CoutosTrail Curto**(TC) é uma disciplina da modalidade de Trail, que consiste em percorrer **17km** de trilhos abertos pela zona rochosas do rio Troço e da zona florestal da Freguesia de Bodiosa e dos Coutos de Viseu e caminhos usados, em tempos, para acessos a moinhos e a terrenos agrícolas, com **670D+**

A Prova de **CoutosTrail Longo** (TL) é uma disciplina da modalidade de Trail, que consiste em percorrer **29km** de trilhos abertos pela zona rochosa do rio Troço e da florestal da Freguesia de Bodiosa e da Freguesia dos Coutos de Viseu, algumas zonas rochosas e caminhos usados, em tempos, para acessos a moinhos e a terrenos agrícolas, com **1400D+**.

A prova **Coutos Caminhada** é uma prova constituída por uma caminhada de dificuldade média e de carácter não competitiva (sem regulamento específico), onde se pretende que, de uma forma mais descontraída, todos possam participar no Coutos Natura Challenge.

O percurso será marcado com **placas direcionais e informativas** (zonas perigosas, separação de percursos e pontos de abastecimento) e **fitado com fitas de cor laranja**. Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de desclassificação.

Todos os percursos serão circulares, e pede-se especial atenção às travessias de estrada, uma vez que poderá apenas estar apenas sinalizada convenientemente com sinalética.

2.0 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade de participação nas diferentes provas

No CNC estão enquadradas as seguintes provas com os respetivos escalões etários:

Trail Coutos Mini – atletas com idade superior aos **13 anos**. Os participantes com idade inferior a 18 anos devem apresentar uma autorização do Encarregado de Educação.

CoutosTrail Curto – atletas com idade superior a **16 anos** cuja condição física assim o permita e mediante autorização parental, a preencher conforme formulário presente na última página do regulamento.



CoutosTrail Longo – atletas com idade superior a **18 anos**, no dia do evento;

Coutos Caminhada – prova para todos os Participantes cuja condição física assim o permita.

2.2 – Condições Físicas

É da responsabilidade de cada atleta a escolha da prova a realizar, bem como a consciência da sua capacidade física em relação às características das provas.

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 física e mentalmente.

✓ Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

✓ Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou até neve.

✓ Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

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

- Cada atleta deverá garantir uma capacidade de auto-suficiência durante o trajeto, que lhe permita a gestão de todo o tipo de problemas naturais deste tipo de provas.

2.3 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Todos os participantes devem ter consciência social e ecológica, respeitar e proteger o meio ambiente, deixando-o tal como o encontraram, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- Auxiliar qualquer praticante, em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;

- Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;

- Não danificar o meio ambiente;

- Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;

- Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados;

- O comportamento inadequado, agressivo ou o recurso de linguagem ofensiva será punido com desclassificação.



2.4 INSCRIÇÃO

A inscrição no evento Coutos Natura Challenge **implica compreender e aceitar** sem reservas as regras e o regulamento da prova.

É necessário efetuar corretamente a inscrição directamente em <https://waitastart.com> ou aceder à nossa pagina do Facebook, onde será reencaminhado para a referida plataforma de inscrição.

Será necessária a inscrição no evento, escolhendo a prova que pretende realizar, e proceder ao pagamento da mesma, tendo consciência da prova em que se inscreve e a exigência que a mesma requer, sendo totalmente responsável pela sua participação.

2.5 DEFINIÇÃO DE AJUDA EXTERNA

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, desde que não cause interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização.

A ajuda externa entende-se por assistência ao mesmo, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajudar no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade e essa mesma ajuda não seja uma vantagem aos restantes atletas

2.6. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente, de modo a estar visível aquando os pontos de controlo.

Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova.

A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta-dorsal.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

2.7 PROVA

O evento COUTOS NATURA CHALLENGE é composto por 4 percursos e está limitado a **600** participantes por razões de logística e para manter a qualidade do evento, podendo a qualquer momento a organização acrescentar/retirar vagas caso haja alteração às condições da boa realização do mesmo.

O número de vagas das diferentes provas está distribuída, inicialmente, da seguinte forma:

Coutos Mini 10km	CoutosTrailLongo TL 29km	CoutosTrailCurto TC 17km	Coutos Caminhada . 10km
-----------------------------------	---	---	--



100	150	250	100
-----	-----	-----	-----

2.8 HORÁRIOS E TEMPOS LIMITE DE PROVA

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já possíveis paragens, e serão incluídas no perfil de altimetria entregue, junto com o guia de atleta.

Sendo que para concluir :

- Prova CoutosTrail Curto terá 17km - Partida às 09h00 e tempo limite de 04H00 Horas
- Prova CoutosTrail Longo terá 29km - Partida às 09h00 e tempo limite de 06H00 Horas
- Prova Coutos Mini terá 10km – Partida às 09h10 e tempo limite de 03H00 Horas.
- Caminhada terá 10 km Partidas às 09H10 e como limite o final da prova mais longa.

A organização reserva-se ao direito de afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, sempre e quando o mesmo vise a garantia do seu bem-estar.

As barreiras horárias, bem como as horas de partida, podem ser alteradas pela organização devido a condições atmosféricas ou outros condicionantes externos.

2.9 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Será assegurado pela organização o controlo eletrónico dos tempos nas Prova de Trail através de Chips colocados no dorsal.

Os tempos e classificações provisórias serão de consulta em <https://waitastart.com>, sendo posteriormente colocadas no site do evento (versão final oficial).

Durante o percurso poderão existir controlos surpresa por parte da organização para controlo do dorsal e equipamento obrigatório pelo que o atleta deve facilitar sempre o exigido.

Eventuais protestos relativos à classificação provisória deverão ser apresentados à organização até 30 minutos após a sua publicação, por escrito e com a devida assinatura do próprio.

Da deliberação tomada pela organização da prova sobre o protesto, não haverá direito a recurso.

3. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos locais de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos, como já anteriormente referido.

Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

- Abastecimentos Líquidos - **local a definir**



- Abastecimentos sólidos e líquidos - **local a definir**

Nos PA (Pontos de Abastecimento) será disponibilizado apoio líquido e sólido para hidratação / alimentação do atleta, existindo um último após corte da meta.

3.1 MATERIAL OBRIGATÓRIO/VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Antes da partida será realizado um controlo 0 para verificação de material. Todos os participantes devem transportar todo o material obrigatório até à conclusão do percurso.

Em qualquer momento, a organização podem solicitar o mesmo para verificação, devendo o participante aceitar o controlo de forma pacífica sem contestação, sob pena de exclusão do evento.

A organização aconselha os participantes, para sua segurança, a transportarem consigo o seguinte material durante a prova:

Material Obrigatório ou Recomendado	Coutos Mini	Coutos Trail Longo TL	Coutos Trail Curto Persovias TC	Coutos Caminhada
Telemóvel operacional, com bateria e saldo	X	X	X	X
Peitoral (número de participante) fornecido pela organização	X	X	X	X
Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar)	R	R	R	R
Manta de sobrevivência	X	X	X	R
Reservatório de água com mínimo de 1 Litro (provas de trail 29Km) e 0,5L (prova de Mini trail 10km e trail 17Kms)	X	X	X	R
Impermeável	R	R	R	R
1 Apito	X	X	X	R

Legenda : X - Obrigatório R - Recomendado

3.2 PENALIZAÇÕES/DESCCLASSIFICAÇÕES

Os membros da Organização de prova presentes nos percursos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem o evento, por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas.

3.2.1 Júri da Competição



O Júri da competição é constituído pelo Diretor de prova e Vice presidente da ACRD DATUS, e um Atleta inscrito na prova (nomeado no local).

3.2.2 Penalizações

Serão motivo de penalização caso seja solicitado aos atletas:

- Não apresentarem o material obrigatório (15 min por cada item em falta).

3.2.3 Desclassificação

- Perda de chip ou peitoral
- Falhar um ou mais pontos de controlo
- Comportamento anti-desportivo
- Retirar sinalização do percurso
- Partilhar o peitoral com outra pessoa
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas
- Utilizar caminhos que não estejam sinalizados, atalhando intencionalmente
- Exceder o tempo limite das barreiras horárias

3.2.4 – Reclamações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Presidente do Júri, acompanhada de uma caução de 50,00 € (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até 30 minutos após a chegada do participante em questão.

Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º de BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetado(s), n.º do peitoral e alegados motivos. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 15 minutos após a sua publicação.

O Júri da competição, que analisará a reclamação, é composto pelo Vice Presidente da ACRD Datus, pelo Director da prova e por um atleta inscrito em prova (não envolvido no incidente). O Júri pronunciar-se-á no menor tempo possível.

3.2.5 - Casos Omissos

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Júri da competição. Destas decisões poderá haver lugar a recurso.

3.2.6 Outros

O Júri da competição decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.



3.3 SEGURO DESPORTIVO

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

O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Para acionamento do seguro, e em caso de o mesmo não ser acionado durante a prova, pelo atleta e/ou organização deverá ser utilizado o email coutoschallenge@gmail.com.

Seguidamente são apresentadas as condições particulares do seguro.

- A franquia será da responsabilidade do sinistrado, bem como qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

3.4 RESPONSABILIDADES PERANTE ATLETA/PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A **organização declina** toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, a cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

3.5 VALORES E PERIODO DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições tem início a 04 de Maio de 2025 e estende-se até às 00h00 do dia 21 de Setembro 2025, sendo que, poderão ser encerradas as inscrições antes da data da prova por atingir o limite de participantes.



PRAZOS E TAXAS DE INSCRIÇÃO

	Caminhada	Trail Mini(TM)	Trail Curto (TC)	Trail Longo (TL)
Até 10 julho 2025	11	12 €	13 €	18 €
Até 31 Agosto 2025	12	13 €	15 €	20 €
Até 21 Setembro 2025	13	15 €	18 €	22 €

3.6 CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Não haverá lugar ao reembolso do valor da inscrição em caso de desistência ou cancelamento da prova por razões externas à organização.

Em caso de cancelamento da prova, a inscrição transita automaticamente para a próxima edição.

3.7 MATERIAL INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

A inscrição no evento inclui:

- Participação na prova escolhida;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal/Peitoral;
- Meia técnica alusivas á prova (**OFERTA**)
- T-Shirt técnica promocional (**OPCIONAL**)
- Medalha Finisher;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Almoço no final da prova;
- Assistência médica durante o evento;
- Cronometragem (exceto caminhada)



3.8 SECRETARIADO DA PROVA /HORÁRIOS E LOCAL

O horário e local do secretariado do evento será divulgado posteriormente.

- O não levantamento do Dorsal/kit de atleta pelo próprio, não dá direito a qualquer reembolso ou envio/entrega posterior ao evento.
- O termo de responsabilidade parental dos atletas menores deve ser preenchido e entregue em formato de papel no ato de levantamento do dorsal.

3.9 PROGRAMA / HORÁRIO

Dia 04 outubro 2025

- 15 :00 – Abertura Secretariado (Local a designar)
- 20:00 – Encerramento Secretariado (Local a designar)

Dia 05 Outubro 2025

- 07:00 – Abertura Secretariado
- 08:30 – Encerramento do Secretariado
- 08:45 – Chamada dos Atletas Para Controlo 0 para controlo de material
- 09:00 – Partida da Prova CoutosTrail Longo 29Km
- 09:05 – Chamada dos atletas para Controlo 0
- 09:10 – Partida da Prova Coutos Mini 10Km e CoutosTrail Curto 17Km
- 09:30 – Partida da Prova Coutos Caminhada
- 10:40 - Prevista a chegada do 1º atleta dos 10km Mini
- 11:00 - Prevista a chegada do 1º atleta dos 17km Trail
- 11:30 – Prevista a chegada do 1º atleta dos 29km Trail
- 12:00 – Previsto inicio de almoço



- 13:30 – Cerimónia Protocolar de entrega de Prémios prova 10km Trail
- 13:50 – Cerimónia Protocolar de entrega de Prémios prova 15km Trail
- 14:10 – Cerimónia Protocolar de entrega de Prémios prova 25km Trail
- 18:00 – Encerramento da prova

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização, face ao decorrer da prova, podendo ser alterados durante o decorrer da mesma, se assim se justificar.

4. PRÉMIOS E CATEGORIAS

4.1. Definição, data, hora e local de entrega de prémios

- A cerimónia da entrega de prémios do Coutos Natura Challenge terá lugar no próprio dia da prova.

4.2 Prémios

Haverá a entrega de prémio:

- 3 Primeiros classificados da geral de cada uma das 3 distâncias;
- 3 Primeiros classificados de cada categoria (ver ponto 4.3) de cada uma das 3 distâncias ;
- 3 Melhores Equipas - definida pelo somatório dos 3 melhores atletas *
- Os prémios só serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato.

As Equipas mais numerosas serao agraciadas pelo seu feito.

4.3 Definição das categorias etárias/sexo/individuais e equipas

CoutosTrail Longo (29Km):

- Sub-23 M/F (idade entre os 18 e os 23 anos)
- Seniores M/F (idade entre os 24 e os 39 anos)
- Veteranos M40/F40 (idade entre os 40 e os 44 anos)
- Veteranos M45/F45 (idade entre os 45 e os 49 anos)
- Veteranos M50/F50 (idade entre os 50 e os 55 anos)
- Veteranos M55/F60 (idade entre os 56 e os 59 anos)
- Veteranos M60/60 (idade entre os 60 e os 64 anos)



– Veteranos M65/65 (idade entre os 65 e os 69 anos)

– Veteranos M70/70 (idade superior 70 anos)

CoutosTrail Curto (17Km):

– Juniores M/F (idade entre os 17 e os 18 anos)

– Sub-23 M/F (idade entre os 19 e os 23 anos)

– Seniores M/F (idade entre os 24 e os 39 anos)

– Veteranos M40/F40 (idade entre os 40 e os 44 anos)

- Veteranos M45/F45 (idade entre os 45 e os 49 anos)

– Veteranos M50/F50 (idade entre os 50 e os 55 anos)

- Veteranos M55/F60 (idade entre os 56 e os 59 anos)

– Veteranos M60/60 (idade entre os 60 e os 64 anos)

– Veteranos M65/65 (idade entre os 65 e os 69 anos)

– Veteranos M70/70 (idade superior 70 anos)

Coutos Mini (10Km):

– Juvenis M/F (idade entre os 13 e os 16 anos)

– Juniores M/F (idade entre os 17 e os 18 anos)

– Sub-23 M/F (idade entre os 19 e os 23 anos)

– Seniores M/F (idade entre os 24 e os 39 anos)

– Veteranos M40/F40 (idade entre os 40 e os 44 anos)

- Veteranos M45/F45 (idade entre os 45 e os 49 anos)

– Veteranos M50/F50 (idade entre os 50 e os 55 anos)

- Veteranos M55/F60 (idade entre os 56 e os 59 anos)

– Veteranos M60/60 (idade entre os 60 e os 64 anos)



– Veteranos M65/65 (idade entre os 65 e os 69 anos)

– Veteranos M70/70 (idade superior 70 anos)

* Aos escalões acresce Troféu para as melhores equipas (pontuam os 3 melhores atletas) em termos empate vence a mais rápida nos tempos.

Os escalões dos atletas são determinados pelo seu ano de nascimento e pelo ano civil da época desportiva. Deste modo, a idade a ter em conta para o apuramento do escalão de competição de cada atleta.

4.4 DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas com a finalidade de promoção e divulgação do evento.

Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para coutoschallenge@gmail.com

4.5 INFORMAÇÕES

4.5.1. Como chegar

Calce as sapatilhas e rume a Silgueiros de Bodiosa – Bodiosa (Junto Capela de Santa Marinha) no concelho de Viseu, região centro do país, aproveitando as ligações rodoviárias da A25, A24, antiga IP5 e IP3. Todas estas ligações convergem no nó da Antiga IP5 (Vil de Soito), a uma hora e meia do Porto, a uma hora das cidades de Aveiro e Coimbra e a dois passos de Vouzela e S. Pedro do Sul. Podem ainda aproveitar o fim de semana para um passeio pela Serra da Estrela, ali pertinho, cuja beleza podem ver dos nossos trilhos. É entre serras e riachos que vai encontrar uma freguesia bafejada pela natureza, e dotada de bem receber. Deixe-se conquistar pelas singularidades e contrastes deste território.

Local partida Campo Futebol, junto a Igreja de Santa Marinha em Silgueiros de Bodiosa

4.5.2 Onde Dormir

A organização tem parceria com alojamentos locais da freguesia para os atletas inscritos

AL A Nossa casa na Aldeia

[Rua da Portelada 3 couto de baixo Viseu, Viseu, Portugal](#)

[40.65750832999113, -8.007722830686532](tel:+3514065750832999113)



+351 961 908 409  carloswernicke@hotmail.com

AL Pavão Real

Quinta da Tília, R. Manuel da Lage 9, 3510-587 Coutos de Viseu

40.65379864929123, -8.01524326931347

+351 911 701 706  pavaorealviseu@gmail.com  pavaoreal.com

4.5.3 Serviços disponibilizados

A organização disponibiliza a todos os participantes:

- Serviço de Bar ;
- Banhos - Pavilhão (local a designar)
- Outros a divulgar posteriormente

4.6 ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO/ALTERAÇÕES

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento.

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

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

A organização reserva-se o direito a 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 ou qualquer outra instância superior.

5. SEGURANÇA

5.1. Security



O Coutos Natura realiza-se sob os prenúncios e licenciamentos das respetivas Forças de Segurança, territorialmente competentes, assim como dos respetivos Serviços de Proteção Civil, sua estrutura regional e municipal, ficando, nestes termos, delas dependentes;

Na passagem em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal, durante os percursos, mesmo aquelas que não tenham a presença policial, de acordo com o seu exclusivo critério,

Cuidaremos de manter sinalética adequada e – sempre que for considerado relevante, a presença de elementos da Organização;

Os atletas devem cuidar sempre de obedecer às ordens legítimas das Autoridades e caso estas não estejam, orientar-se pelas indicações dos elementos da Organização, assegurando sempre o cumprimento das normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar e zelar pela sua segurança e integridade física.

5.2. Safety

O CNC realiza-se independentemente das condições climáticas do dia do evento, podendo a Organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que entenda estar em risco a integridade física dos participantes;

Haverá, pelo menos, um posto de apoio/triagem médico no local de Partida/Chegada, havendo outras zonas de apoio sanitário ao longo do percurso e que, a tempo, serão do conhecimento dos atletas;

O peitoral/dorsal incluirá número de contacto de emergência, pelo que se aconselha que sejam estes sempre utilizado – pela proximidade e pela capacidade de apoio e manobra no terreno - para além dos números nacionais de emergência médica que já existem.

Coutos Natura Challenge 05 de Outubro 2025



TERMO DE RESPONSABILIDADE - DECLARAÇÃO

Participantes Menores de 18 Anos (A preencher pelo encarregado de educação/tutor)

Eu, (nome) _____
 _____, Residente
 _____, (código postal e
 localidade) _____, portador/a do
 B.I./C.C. nº. _____, **declaro que autorizo** o meu/minha filho (a) /tutelado/a
 (nome) _____
 _____, nascido/a em ____/____/_____, portador/a do B.I./C.C. nº
 _____, **a participar na prova** (referir distância) _____

no Coutos Natura Challenge , e que sou conhecedor do regulamento da prova , do material obrigatório para a participação e das características do percurso, e assumo a especial obrigação de me assegurar, previamente, de que o meu educando não tem quaisquer contra-indicações de saúde ou outras, para a prática da atividade de corrida em montanha, em particular para a participação na prova na qual está inscrito no âmbito do evento Coutos Natura Challenge, que decorre maioritariamente na Freguesia de Bodiosa, concelho de Viseu.

Assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do menor.

Declaro que li e aceito o regulamento do evento.

_____ de _____ de 2025

 (Assinatura do Representante)