

REGULAMENTO

IV TRAIL COUTOS NATURA CHALLENGE

27-09-2026



Trajectos nas Freguesias Coutos Viseu, Bodiosa Ribafeita e S.Miguel Mato

INSCRIÇÕES:

WWW.WAITASTART.COM

10KM
CAMINHADA

10KM
MINI TRAIL

20KM
TRAIL CURTO

30KM
TRAIL LONGO

Organização



Parceiros



Conteúdo

1. COUTOS NATURA CHALLENGE (CNC26) – IV EDIÇÃO 2026.....	3
Organização.....	3
1.2. APRESENTAÇÃO.....	3
1.3. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS.....	4
1.4. CONDIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS.....	5
1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL.....	5
1.6. POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA.....	5
1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA.....	5
2. A PROVA.....	7
2.3. DISTÂNCIAS, CATEGORIAS E ALTIMETRIAS.....	7
2.4. PROGRAMA/HORÁRIO.....	8
2.5. TEMPO LIMITE.....	8
2.6. POSTOS DE ABASTECIMENTO.....	9
2.7. POSTOS DE CONTROLO.....	10
2.8. SISTEMA DE CONTROLO DE TEMPOS E PARTIDA.....	10
2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E OPCIONAL.....	10
2.10. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES.....	11
2.11. RESPONSABILIDADE DO ATLETA.....	11
2.12. ASSISTÊNCIA MÉDICA.....	12
2.13. SEGURO DESPORTIVO OBRIGATÓRIO.....	12
3. INSCRIÇÕES E SECRETARIADO.....	13
3.2. PRAZOS E TAXAS DE INSCRIÇÃO.....	13
3.3. LIMITES DE INSCRIÇÕES.....	13
3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO (KIT DE ATLETA).....	14
3.5. CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO/ TRANSMISSIBILIDADE.....	14
3.6. SECRETARIADO.....	14
Dia 25 de setembro 2026.....	15
4. PRÉMIOS, CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES.....	15
4.2. CATEGORIAS.....	15
4.3. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO.....	16
4.4. PENALIZAÇÕES E RECLAMAÇÕES.....	16
5. SEGURANÇA.....	16
6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE.....	17
7. PROTEÇÃO DE DADOS.....	18
8. SEGURO - INFORMAÇÕES (Dados a acrescentar posteriormente).....	18
10. CANCELAMENTO.....	18
11. OMISSÕES.....	18
12. DIVERSOS.....	19
13. INFORMAÇÕES E CONTACTOS.....	19
14. COMO CHEGAR.....	19
15. LOCAIS A VISITAR.....	20

1. COUTOS NATURA CHALLENGE (CNC26) – IV EDIÇÃO 2026

1.1. ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

Organização

- Organização pela Associação Cultural Recreativa Desportiva DATUS
- Certificação Técnica Associação de Atletismo de Viseu

Parceiros Institucionais

- Município de Viseu;
- Junta de Freguesia de Coutos de Viseu;
- Junta de Freguesia de Bodiosa;
- Junta de Freguesia de Ribafeita;
- Junta de Freguesia de São Miguel do Mato
- Instituto Português do Desporto e Juventude

Comissão Organizadora

- Coordenação Geral – Fernando Marques (CNC);
- Coordenação Logística, Plataformas Digitais e Comunicação – Fernando Marques ;
- Coordenação Técnica, Percurso e Segurança de Prova– Fernando Marques, Gabriel Marques;
- Coordenação Abastecimentos – Susana Castro, Maria Marques;
- Coordenação Secretariado e Almoço – Susana Castro, Gabriel Marques;
- Coordenação de Proteção Civil – Serviço Proteção Civil Municipal.

1.2. APRESENTAÇÃO

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 Coutos de Viseu, Freguesia de Bodiosa, Freguesia de São Miguel do Mato e da Freguesia de Ribafeita - Viseu, Portugal.

Organização da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva Datus em parceria com a Junta de Freguesia dos Coutos de Viseu, Junta de Freguesia de Bodiosa, Freguesias de São Miguel do Mato, Freguesia de Ribafeita, apoio da equipa Trail Runners Family contando com o Apoio do Município de Viseu e do IPDJ.

O Coutos Natura Challenge 2026 é o maior evento de Trail Running realizado no Distrito de Viseu e, na sua 4ª edição, assume o compromisso de tudo fazer para assegurar o nível qualitativo das edições anteriores e manter a prova e a sua organização comprometida com uma pegada ecológica responsável. Em 2026, vamos manter o objetivo maior de promover a prática desportiva, junto das populações de territórios interiores, divulgando e promovendo a sua cultura e as suas tradições.

Coutos Natura Challenge é um evento, que consegue reunir numa só prova a distância de 10km, com a possibilidade da Inscrição de vários escalões de jovens, o Trail Curto de 20km e o Trail Longo de 30km. Além da prova desportiva, o Coutos Natura Challenge 2026, em parceria com as Juntas de Freguesia de Coutos de Viseu, de Bodiosa, de Ribafeita e de São

Miguel do Mato, levará a efeito a realização de uma **CAMINHADA**, com cerca de 10 km, assim como um conjunto de atividades, de natureza cultural, social e recreativa, cujo objetivo é dar a conhecer territórios menos mediáticos, mas com potencial e extraordinárias paisagens;

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

O Coutos Natura Challenge 2026 terá como preocupação primeira, oferecer aos atletas de competição e a todos os praticantes, novos percursos, diferentes paisagens e novos desafios, num ambiente seguro e com a vontade de receber em boas condições todos aqueles que nos visitam.

A prova começará com uma colorosa receção 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 quarta edição. Haverá trilhos onde terão oportunidade de transpor as belas formações graníticas que fazem parte da nossa região e vários percursos de água. Tentamos também que experimentem o desafio de pisar lama nos trilhos, mas ficamos a depender de S. Pedro, assim como percorrerão pequenas travessias em "estradao".

Técnicos, selvagens, duros e divertidos, são os trilhos do Coutos Natura Challenge. A Prova tem data de realização **agendada para o dia 27 de Setembro de 2026.**

A **IV Edição do COUTOS NATURA CHALLENGE** será constituída por quatro provas:

- **TRAIL LONGO (TC30)** – Distância de 30km (altimetria a designar oportunamente)
- **TRAIL CURTO (TL20)** – Distância de 20km (altimetria a designar oportunamente)
- **MINI TRAIL (MT10)** – Distância de 10km (altimetria a designar oportunamente)
- **CAMINHADA COUTOS** - Distância de 10km (altimetria a designar oportunamente)

1.3. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS.

As provas competitivas do evento Trail Coutos Challenge são destinadas apenas a atletas com idade maior ou igual a 18 anos, com exceção do Mini Trail que poderá ser realizada por atletas com idade maior ou igual a 13 anos. A Caminhada Coutos Challenge, para maior ou igual a 4 anos, com autorização parental, e assim como os atletas menores de idade do Mini Trail, deverão proceder ao preenchimento e assinatura do termo de responsabilidade em anexo - CONDIÇÃO OBRIGATÓRIA. O termo de responsabilidade deverá ser enviado para o email da organização ou entregue aquando do levantamento do dorsal. O email a utilizar será: coutoschallenge@gmail.com

1.4. CONDIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS

Todos os participantes devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar, estarem mental e fisicamente treinados para concluírem a prova em função das suas distâncias e graus de dificuldade;
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas;
- Saber gerir as dificuldades resultantes da fadiga associada aos desafios da prova;
- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova;
- Seguir as normas sanitárias da DGS em vigor à data da realização do evento;
- Levar todo o material obrigatório durante a prova;
- Colocar os seus lixos nos locais próprios.

1.5. COLOCAÇÃO DE DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível e tem o número do atleta. Deve ser usado à frente do corpo, em local facilmente visível;

Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem e/ou substituído;

Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e/ou passagem.

1.6. POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento, ou outros, previamente definidos pela organização do evento, a qual dará conhecimento prévio.

1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

1.7.1. Atletas

- Respeitar as regras e os princípios da competição e da conduta desportiva, sempre com “fairplay”;
- Recusar/denunciar fraude/manipulação, defendendo sempre a verdade desportiva;
- Dar sempre o melhor na competição, sem sobranceiras;
- Considerar os adversários como parceiros, tratando todos com educação e cortesia;
- Respeitar o próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental;
- Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles têm melhores

resultados;

- Saber vencer, saber perder;
- Respeitar os voluntários, dirigentes, juizes e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora dela, tratando-os de forma respeitosa e com cortesia.

1.7.2. Notas Importantes

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

É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta, ao mesmo tempo, quilometragem, duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição a condições climatéricas desfavoráveis, etc.

O Trail Coutos Natura Challenge prima pela ética e valores essenciais: a solidariedade e o respeito de e para com a organização, para com os atletas, voluntários, patrocinadores, parceiros, famílias dos atletas e demais público, aliados a uma prática desportiva sã.

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 **21 de setembro de 2026**.

Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, 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 julguem mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

A Organização reserva-se no direito de aceitar inscrições de última hora.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

WWW.WAITASTART.COM

10KM
CROSSCOUNTRY

10KM
MINI TRAIL

20KM
TRAIL CURTO

30KM
TRAIL LONGO

Organização

Parceiros

2. A PROVA

2.1. PERCURSO

Será no dia 27 de setembro de 2026, que a Associação Datus, em parceria com o Município de Viseu e das Freguesias de Coutos de Viseu, Bodiosa, Ribafeita e São Miguel do Mato, organizará a **quarta edição** do Trail Coutos Natura Challenge, dividida nos eventos, Coutos Trail Longo, Coutos Trail Curto, Coutos Mini Trail, Caminhada Coutos .

Com início e fim a designar, será uma prova circular em todas as distâncias de 30km, 20km, 10km e Caminhada de 10km.

Os participantes do Coutos Trail, terão oportunidade de correr vários quilómetros preparados em primeira mão para os participantes nesta quarta 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 experimentem o desafio de pisar lama nos trilhos, mas ficamos a depender de S.Pedro , assim como poderão atravessar pequenas travessias em "estradão".

Técnicos, selvagens, duros e divertidos, são os trilhos do Coutos Natura Challenge, os trilhos da Freguesia de Bodiosa, da Freguesia dos Coutos de Viseu, São Miguel do Mato e Ribafeita.

Em simultâneo com as provas de competição (trail), realizar-se-á uma caminhada de dificuldade média e de carácter não competitivo.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos.

Locais a informar no guia do atleta.

Todos os percursos são marcados de acordo com as setas, fitas e ou indicação específica, de modo a que sejam de fácil identificação para o atleta.

2.2. Marcação do Percurso

A marcação será efetuada predominantemente com fitas penduradas em elementos naturais, complementadas com outros tipos de sinalética, nomeadamente, placas informativas. A sinalização com fitas estará posicionada preferencialmente do lado direito do percurso. Fitas colocadas seguidas (3,4 fitas) indicam mudança de direção. Nunca percorra mais de 200 metros sem sinalização. Caso isso aconteça, volte atrás até reencontrar a última marca. Se, ainda assim, não conseguir localizar a continuação do percurso marcado, deve contactar imediatamente a organização.

2.3. DISTÂNCIAS, CATEGORIAS E ALTIMETRIAS

O CNC26 é composto por Quatro percursos:

- **TRAIL LONGO (TC30)** – Distância de 30km (altimetria a divulgar atempadamente)
- **TRAIL CURTO (TL20)** – Distância de 20km (altimetria a divulgar atempadamente)
- **MINI TRAIL (MT10)** – Distância de 10km (altimetria a divulgar atempadamente)
- **CMINHADA COUTOS** - Distância de 10km (altimetria a divulgar atempadamente)

A informação detalhada relativa a mapas, perfis altimétricos, descrição do percurso e track GPS será disponibilizada atempadamente nos canais oficiais da prova.

2.4. PROGRAMA/HORÁRIO

25 de Setembro (SEXTA-FEIRA)

16h00 - 19h00 Funcionamento do secretariado (local a designar)

26 de Setembro (SÁBADO)

10h00 – 19h00 Funcionamento do secretariado (local a designar)

27 de setembro (DOMINGO)

06h30-8h30 Funcionamento do secretariado (local de Prova)

08h30 Controlo de material obrigatório Coutos Trail Longo e Coutos Trail Curto

09h00 Partida da prova Coutos Trail Longo e Coutos Trail Curto

09h10 Controlo de material obrigatório Coutos Mini Trail

09h30 Partida da prova Coutos Mini Trail

09h45 Partida Caminhada Coutos Trail

10h20 Chegada prevista para os 1º atletas da prova: Coutos Mini Trail

10h40 Chegada prevista para os 1º atletas da prova: Coutos Trail Curto

11h30 Chegada prevista para os 1º atletas da prova: Coutos Trail Longo

13h00 Cerimónia de entrega de prémios (ou assim que tenhamos pódios completos)

18h00 Encerramento da prova/evento

O acesso à zona de partidas estará condicionado.

A organização, reserva-se no direito de alterar o programa, incluindo os horários de partida das provas, em função do número de atletas a participar, por motivos que advenham do decorrer do evento e de acordo com as condições atmosféricas.

2.5. TEMPO LIMITE

Todo o participante, em qualquer dos eventos, que abandonar a prova, deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O tempo limite para a conclusão do evento Coutos Trail longo será de 05h00.

O tempo limite para a conclusão do evento Coutos Trail Curto será de 04h00.

O tempo limite para a conclusão do evento CoutosTrail Mini e Caminhada será de 3h00 e 4h00, respetivamente.

Existirão barreiras horárias, em locais a definir pela organização, tendo em vista a segurança dos participantes no evento. As barreiras horárias poderão ser consultadas nos mapas de altimetria e estão sujeitas a alterações.

Coutos Trail Longo

1º Barreira Horária - 4h00 de prova, chegada até às 13h00 do dia 27 de Setembro, em local a designar (será enviado posterior guia de atleta)

Todos os participantes que não cumpram os tempos limite de chegada serão desclassificados;

Considera-se que ultrapassam o limite de tempo, aqueles que, após avaliação durante a prova, muito provavelmente não o conseguiriam fazer dentro destes limites;

Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será feito o seu barramento;

Se, após a decisão de notificar o atleta do limite de tempo ultrapassado ou da presunção fundada que não o conseguirá fazer, este, ainda assim, decidir continuar no percurso, fá-lo-á sob sua inteira responsabilidade, mas terá sempre que entregar o chip/dorsal à organização;

Nota: neste caso, alertamos para a possibilidade de já não encontrarem sinalização, ao longo dos percursos, pois os "vassouras" da prova poderão já ter levantado parte da sinalética na sua passagem.

Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo com recurso a chip e poderá também ser usado controlo manual.

2.6. POSTOS DE ABASTECIMENTO

Os postos de abastecimento funcionarão simultaneamente como posto de controlo de tempos e, para além dos mencionados, haverão também postos de controlo aleatórios.

Coutos Trail Longo

PA 1 – definir (sólidos/líquidos) --- km

PA 2 – definir (sólidos/líquidos) --- km

PA 3 – definir (sólidos/líquidos) (Barreira Horária) --- km

Reforço alimentar 30 km (meta)

Coutos Trail Curto

PA 1 – definir (sólidos/líquidos) --- km

PA 2 – definir (sólidos/líquidos) --- km

Reforço alimentar 20 km (meta)

Coutos Mini Trail

PA 1 – definir (sólidos/líquidos) --- km

Reforço alimentar 10 km (meta)

Caminhada Coutos

PA 1 definir (sólidos/líquidos) --- km

Reforço alimentar 10 km (meta)

2.7. POSTOS DE CONTROLO

- Os Postos de Controlo, de Presença e de Tempos, podem coincidir com o Posto de Abastecimento;
- Haverá também Postos de Controlo de tempo aleatórios;
- Caso lhes seja solicitado, nos Postos de Controlo, os atletas terão que parar ou abrandar o ritmo para que seja registada a sua passagem;
- Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo e o dorsal tem que estar visível e colocado à frente do corpo;
- Ainda que não seja previsível, a organização reserva-se no direito de alterar, a qualquer momento, o percurso, e a posição dos Postos de Controlo ou Abastecimentos, sem aviso prévio.

2.8. SISTEMA DE CONTROLO DE TEMPOS E PARTIDA

Os participantes devem estar preparados, com pelo menos meia hora de antecedência do horário de partida e devidamente equipados. Existirá uma área reservada com controlo de acessos que abrirá em horário a designar, podendo a organização optar por forma diferente de partidas.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E OPCIONAL

Material Obrigatório

MATERIAL OBRIGATÓRIO	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	TRAIL MINI E CAMINHADA
Reservatório de	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional (c/ bateria)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco corta-vento	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Boné ou proteção para a cabeça	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Copo	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Dorsal (visível)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

Notas:

A organização, em função das previsões meteorológicas, pode exigir previamente o uso de determinado equipamento específico obrigatório para além do indicado;

Os atletas que não se façam acompanhar do material obrigatório antes, durante e fim da prova, serão penalizados;

A organização verificará junto de cada atleta se possui o material obrigatório;

Poderá existir controlo de material durante o percurso, este será feito de forma aleatória e em locais surpresa.

2.10. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

INFRAÇÃO	SANÇÃO	OBSERVAÇÃO
Ausência/recusa em apresentar material	Penalização 20 minutos	Cada item
Exceder os tempos limite nos postos de controlo	Desclassificação	
Falhar um ou mais pontos de controlo	Desclassificação	
Abandonar prova sem comunicar à organização	Desclassificação	
Desobedecer às medidas de segurança indicadas	Desclassificação	
Dorsal/Pulseira não colocado (a) e visível, conforme regulamento	Penalização 15 minutos	Cada aviso
Utilizar transporte não autorizado	Desclassificação/inibição de inscrição no ano seguinte	
Conduta Poluidora	Desclassificação/inibição de inscrição no ano seguinte	
Conduta anti-desportiva	Desclassificação/inibição de inscrição no ano seguinte	
Retirar Sinalética do percurso	Desclassificação/inibição de inscrição no ano seguinte	

A Direção de Prova em coordenação com os responsáveis dos Postos de Controlo são competentes pela aplicação das regras deste regulamento e, assim, capazes de aplicar as penalizações estabelecidas na tabela que antecede.

2.11. RESPONSABILIDADE DO ATLETA

O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais, no seu próprio material, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta;

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso. Os atletas devem ser

responsáveis e abster-se de quaisquer atos que possam causar danos a terceiros, nomeadamente em terrenos contíguos aos percursos;

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação e/ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de reembolso;

Sendo o Coutos Natura Challenge um evento que promove e privilegia os princípios da Ética Desportiva, todos os participantes encontram-se obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização. Tratando-se de uma prova de responsabilidade ambiental e de exigente comportamento ético, todo o atleta que seja identificado pela organização do evento a violar as normas ambientais e comportamentos acima referenciados, é imediatamente desclassificado.

2.12. ASSISTÊNCIA MÉDICA

No local de Partida/ Chegada haverá um Posto de Socorros, onde estará presente a Equipa Médica de Prova a qual terá como missão assegurar a triagem e reencaminhamento dos atletas que necessitem de apoio médico/hospitalar;

Simultaneamente, conforme o Plano de Emergência e Socorro, estarão distribuídos, ao longo do percurso, meios de socorro.

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio imediato através do socorro local;
- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os contactos de telefone inscritos no dorsal;
- Telefonar para o 112.

Todos os Postos de Abastecimento/Postos de Controlo possuem kit de primeiros socorros.

2.13. SEGURO DESPORTIVO OBRIGATÓRIO

A organização responsabiliza-se pela contratação de um seguro desportivo para todos os participantes no Coutos Natura Challenge.

Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o email Coutoschallenge@gmail.com até **1º dia útil**, após a realização do evento.

O Sinistrado deve, junto da organização, solicitar todas as informações sobre o preenchimento do documento de participação, exclusivamente com os dados referentes ao sinistrado e episódio de sinistro. O preenchimento da parte que concerne ao tomador do seguro é da responsabilidade da Organização.

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

(mais dados á frente neste regulamento)

3. INSCRIÇÕES E SECRETARIADO

3.1. REGULARIZAÇÃO DA INSCRIÇÃO

O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site www.waitastart.com e é válido, após a concretização do pagamento através de referência multibanco, ou outra forma eletrónica de pagamento, recebendo o participante um comprovativo de inscrição. A inscrição no CNC26 pressupõe a aceitação do presente regulamento.

3.2. PRAZOS E TAXAS DE INSCRIÇÃO

Abertura das inscrições a 19 de Março 2026

	Caminhada	Trail Mini(TM)	Trail Curto (TC)	Trail Longo (TL)	Inscrição Premium
Até 15 julho 2026	14 €	14 €	18 €	20 €	27 €
Até 31 Agosto 2026	14 €	15 €	19 €	22 €	
Até 13 Setembro 2026	15 €	16 €	20 €	24 €	
13 a 21 Setembro	15 €	16 €	20 €	24 €	Já não há camisola /Meia

Acresce aos inscritos nas provas, o valor das Meias Técnicas e Camisola Oficial desde que assim o manifestem no acto da inscrição.

As inscrições encerram no dia 21 de setembro 2024. Porém, as inscrições efetuadas depois do dia 13 de setembro já não terão direito/acesso a camisola ou meias, mesmo que queiram adquirir.

Este ano haverá uma Inscrição na VERSÃO Coutos Trail PREMIUM

Nesta Inscrição, o Atleta tem direito a inscrição na prova pretendida e tem direito a um **KIT de Atleta** contendo **Camisola Oficial, Meia Técnica e Gola**, que terá o **custo total de 27 euros** (mesmo preço até ao dia 13 de Setembro ou quando acabar o stock (200 unidades).

Queremos, assim, dar oportunidade de teres todo o merchandising do nosso evento.

3.3. LIMITES DE INSCRIÇÕES

As inscrições no Coutos Trail 2026 estão limitadas a 650 na totalidade, segundo a seguinte atribuição:

CoutosTrail Longo- 150 participantes

CoutosTrail Curto - 250 participantes

CoutosTrail Mini - 150 participantes

Caminhada Coutos - 100 participantes

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO (KIT DE ATLETA)

O Kit de inscrição normal no evento inclui:

- Participação na prova escolhida;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal/Peitoral;
- Meia técnica alusiva à prova **(OPCIONAL) - 3 euros**
- Buff/ Gola técnica alusiva à prova **(OFERTA) - todas provas**
- T-Shirt técnica promocional **(OPCIONAL)- 11 euros**
- Medalha Finisher;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Almoço no final da prova;
- Assistência médica durante o evento;
- Cronometragem (exceto caminhada)

3.5. CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO/ TRANSMISSIBILIDADE

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 de diferença não será restituído.

A inscrição no Coutos Trail não permite a transmissibilidade da mesma, tornando-se irregular e conseqüentemente inválida e sem cobertura pelo seguro.

Qualquer troca de dados ou usuário da inscrição/dorsal deverá ser obrigatoriamente comunicado à organização, que avaliará a viabilidade da eventual troca, e posteriormente comunicará ao participante a decisão tomada.

A transferência de inscrição tem um **custo administrativo de 5,00 €**.

Trajectos nas Freguesias Coutos, Viseu, Bodiosa, Ribafeita

No prazo de 5 dias a organização contactará o participante, por forma a agilizar o processo. Caso não exista por parte da organização da prova, confirmação da troca, a mesma não deverá ser considerada.

A data limite para troca de dados de inscrições é até 21 de setembro 2026.

Sócios ATRP ou FPA devem preencher o respetivo campo na inscrição (Campeonatos respectivos)

3.6. SECRETARIADO

O Secretariado do Coutos Trail funcionará, a partir de Sexta, dia 25 de setembro de 2026, com os seguintes horários e localizações:

WWW.WALKART.COM

10KM
Caminhada

10KM
Mini Trail

20KM
Trail curto

30KM
Trail longo

Organização

Parceiros

Dia 25 de setembro 2026

- 14H00 - Abertura de Secretariado (local a designar);
- 19H00 - Encerramento do Secretariado.

Dia 26 de setembro 2026 (sujeito a alterações)

- 10H00 – Abertura de Secretariado (local a designar)
- 19H00 – Encerramento do Secretariado.

Dia 27 de setembro 2026 (sujeito a alterações)

- 06H30 – Abertura de Secretariado (junto ao Local de Partida)
- 08H30 – Encerramento do Secretariado.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do Secretariado, podendo ser solicitado pela organização a **apresentação do Cartão de Cidadão**.

4. PRÉMIOS, CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

4.1. SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO

- As provas são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas;
- Para cada prova é estabelecida uma classificação geral individual feminina e masculina, e por escalões, e uma classificação de equipa por cada distância;
- A classificação por equipas é efetuada com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, sem distinção de sexo, e com base nos seguintes critérios de pontuação:
 - 1º Classificado
 - 2º Classificado
 - 3º Classificado

NOTA: A equipa vencedora será a que obtiver o menor número de pontos na soma dos 3 primeiros classificados. Em caso de empate vencerá a equipa que tiver melhor classificação individual.

4.2. CATEGORIAS

As categorias etárias são definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, assim:

- Juvenis M/F – 13 a 17 anos – MT10Km
- Juniores M/F – 18 a 19 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Sub-23 M/F - 20 a 22 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Seniores M/F – 23 a 39 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Veteranos M40/F40 – 40 a 44 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Veteranos M45/F45 – 45 a 49 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Veteranos M50/F50 – 50 a 54 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Veteranos M55/F55 – 55 a 59 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Veteranos M60/F60 – 60 a 64 anos – MT10Km / TC20Km /TL30Km

- Veteranos M65/F65 – 65 a 70 anos. – MT10Km / TC20Km /TL30Km
- Veteranos M70/F70 – mais de 70 anos. – MT10Km / TC20Km /TL30Km

4.3. PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

- Troféu "Coutos Natura Challenge" aos três primeiros classificados da geral, masculino e feminino, na prova TL30;
- Troféu "Coutos Natura Challenge" aos três primeiros classificados da geral, masculino e feminino, na prova TC20;
- Troféu "Coutos Natura Challenge" aos três primeiros classificados da geral, masculino e feminino, na prova MT10;
- Troféu às três equipas melhores classificadas MT10;
- Troféu às três equipas melhores classificadas TC20;
- Troféu às três equipas melhores classificadas TL30;
- Troféu para as 3 equipas mais numerosas.

4.4. PENALIZAÇÕES E RECLAMAÇÕES

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada, por escrito, 30 minutos após a sua afixação, mediante um pagamento de 50,00 €, para que permita ser analisada pela organização e produzir efeitos no dia da prova. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

Outras reclamações ou sugestões podem ser dirigidas à organização da prova através do *email* geral do CNC26 (coutoschallenge@gmail.com), devidamente identificadas.

5. SEGURANÇA

- ✓ O Coutos Natura Challenge, 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.

5.1. Safety

- ✓ O CNC26 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, atempadamente, serão do conhecimento dos atletas;
- ✓ O peitoral/dorsal incluirá números de contacto de emergência, pelo que se aconselha que sejam estes sempre utilizados – pela proximidade e pela capacidade de apoio e manobra no terreno - para além dos números nacionais de emergência médica que já existem.
- ✓ A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa.
- ✓ Caso as condições climatéricas ou ambientais se verifiquem extremas, a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.
- ✓ As mesmas também podem ser suspensas ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, etc.

5.2. Passagens por Locais com Tráfego Rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir integralmente as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, bem como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas. O incumprimento poderá implicar a responsabilidade por potenciais danos ou indemnizações. Apesar da existência de um dispositivo de segurança distribuído ao longo do percurso, o atleta deve manter atenção redobrada nas zonas com circulação automóvel.

5.3. Medidas de Segurança Sanitária

Aplicar-se-ão as medidas determinadas e orientadoras da DGS constantes à época do evento, assim como as determinações da Autoridade de Saúde Regional e outras que se venham a revelar de boa prática.

6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora, reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento.

Qualquer publicação de material publicitário alusivo ao CNC2026, deve ser sujeito a prévio consentimento da organização.

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 e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único e exclusivo fim de promoção e divulgação do evento.

O participante cede também todos os direitos de imagem à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem receber qualquer compensação económica.

7. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, na posse da Associação Datus.

8. SEGURO - INFORMAÇÕES

Todas as informações serão definidas no guia de atleta (posteriormente)

COBERTURAS	CAPITAL SEGURO (1)
Morte ou Invalidez Permanente (2)	0,00 Euros
Despesas de Tratamento (3)	0,00 Euros
Despesas de Funeral	0,00 Euros
Franquia /condições	0,00 Euros

9. MODIFICAÇÕES

As regras constantes do presente regulamento podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

Face a putativas alterações que venham a ser editadas ao Regulamento, a Organização assume o compromisso de as tornar públicas na sua Página Oficial Online, ficando implícito a aceitação da mesma por todos os participantes inscritos no evento.

10. CANCELAMENTO

A organização pode atrasar a partida no máximo até duas horas, em relação à hora anunciada, período após o qual pode adiar/cancelar o evento, sempre que considere não existir condições de segurança para os atletas.

O evento também pode ser adiado/cancelado desde que, em momento posterior ao seu licenciamento, seja determinado o seu cancelamento, por qualquer Autoridade Administrativa com poderes legais para tal.

Em caso de adiamento a inscrição é transferida para a edição seguinte. Em caso de cancelamento não haverá devolução do valor da inscrição.

11. OMISSÕES

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

12. DIVERSOS

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.

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 casos 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.

13. INFORMAÇÕES E CONTACTOS

Instagram @Coutosnatura

Redes Sociais: <https://www.facebook.com/CoutosNaturaChallenge>

Email: coutoschallenge@gmail.com

Contactos: Diretor de prova Fernando 964239717

14. COMO CHEGAR

Calce as sapatilhas e rume a Viseu, até (localidade a designar), na Freguesia (a designar), 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 freguesias bafejadas pela natureza, e dotadas de bem receber. Deixe-se conquistar pelas singularidades e contrastes deste território. A Região dos nossos trilhos apresenta-se em tons de verde, por entre rios e riachos, e envolvida pelas magníficas paisagens pelo verde e pela fragância da natureza.

Local de partida designar posteriormente.

A Região envolvente à prova dos Coutos Natura Challenge oferece uma grande diversidade de escolha de Alojamento:

AL A Nossa casa na Aldeia

Rua da Portelada 3 couto de baixo Viseu, Viseu, Portugal


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

+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

15. LOCAIS A VISITAR

Com uma localização privilegiada, Viseu é um território abençoado pela natureza, onde os rios e as quedas de água convidam à aventura e ao descanso, onde o artesanato mantém viva a tradição e os saberes e sabores genuínos da gastronomia atravessam gerações.

- Antiga ponte ferroviária de Mosteirinho;
- Lapa (antela) do Repilau: Um sítio arqueológico/natural interessante.
- Moinhos da Fraga: Estruturas tradicionais situadas numa zona bucólica.
- Ribeiro de Asnes: Envolvente natural ideal para caminhadas.
- Lagar de Azeite da Cepêda;
- Anta do Fojo;
- Baloicho das Canadas;
- Antigo troço da estrada Romana;
- Igrejas Matrizes;
- Central Hidroelétrica no rio Vouga
- Ponte Romana de Covelas;
- Museu Madre Rita de Jesus;
- Poldras da Barca;
- Pedra da “Cobra” e Lagareta dos Mouros;
- Capela do Senhor da Agonia;
- As sepulturas rupestres de Moçâmedes;
- Igreja Velha (antiga Igreja Paroquial);

E muito mais! Vais encontrar aldeias antigas de casas em granito, ruas estreitas e cheias de história, lendas e mitos.

Trajectos nas Freguesias Coutos Viseu, Bodiosa Ribafeita e S. Miguel Mato

Coutos Natura Challenge 2026

A ORGANIZAÇÃO

Desafia-te!

INSCRIÇÕES

WWW.WAITASTART.COM

10KM
CARRUADEIA

10KM
MINI TRAIL

20KM
TRAIL CURTO

30KM
TRAIL LONGO

Organização

Parceiros

REGULAMENTO

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.

Assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do menor.

Declaro que li e aceito o regulamento do evento.

27-09-2026

_____ de _____ de 2026

(Assinatura do Representante)

Trajectos nas Freguesias Coutos Viseu, Bodiosa Ribafeita e S. Miguel Mato

INSCRIÇÕES:

WWW.WAITASTART.COM

10KM
CARRUADEIA

10KM
MINI TRAIL

20KM
TRAIL CURTO

30KM
TRAIL LONGO

Organização

Parceiros