

# Trail da Cárcoda Regulamento

Trail da Cárcoda 29-11-2026

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação nas diferentes provas**

**1.1.1.** Trail 19 km > 18 anos

**1.1.2.** Mini trail 10km >15 anos

**1.1.3.** Caminhada ≥14 anos

### **1.2. Inscrição regularizada**

**1.2.1** A inscrição no trail da Cárcoda pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas

### **1.3 Condições físicas**

#### **Para participar é indispensável:**

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

**1.3.1.** Conseguir enfrentar condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva)

**1.3.2.** Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### **1.4. Colocação do dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do corpo.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

### **1.5. Regras conduta desportiva**

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação

## **2. Prova**

## **2.1. Apresentação da prova(s)/ Organização**

O trail da Cárcoda decorrerá a 29 de novembro de 2026, este evento é organizado pelo Carvalhais FC runners e Carvalhais FC.

O evento tem como principais apoios o Município de São Pedro do Sul e a União de freguesias de Carvalhais e Candal.

O trail da Cárcoda será constituído por 2 provas e 1 Caminhada. O trail na distância de 19km, e o mini trail com a distância de 10km.

A Caminhada tem cerca de 8km e decorre em trilhos e ruelas ao redor de Carvalhais.

**Todas as provas terão início, e fim, no campo desportivo Marques Veloso em Carvalhais**

## **2.2. Programa/Horário**

### **Sábado: 28 de novembro**

#### **Secretariado:**

Campo desportivo Marques Veloso

. Abertura 14h00

Encerra 19h00

### **Domingo: 29 de novembro**

#### **Secretariado:**

Abertura 07h00

Encerra 09h00

. Partida do trail 9h30m

. Partida mini trail 10h00m

. Partida da Caminhada 10h10m

## **2.3. Distância/Altimetria**

Trail da Cárcoda 19km- 900 D+

Mini trail da Cárcoda 10km- 300 D+

Caminhada 8km

## **2.4. Descrição percurso**

Os percursos do trail da Cárcoda são percorridos quase na totalidade por trilhos e caminhos, nos casos onde tenham de circular em vias públicas terão de o fazer pelas bermas tendo a máxima atenção aos veículos que nelas possam circular.

## 2.5. Tempo Limite

Sem tempo limite

## 2.6. Locais de Abastecimento

Trail - será aos 9km / final

Mini trail I- será aos 4km / final

Caminhada – será aos 4km / final

## 2.7. Material obrigatório/ verificação de material

- . Manta térmica; **OBRIGATÓRIO**
- . Telemóvel; **OBRIGATÓRIO**
- . Apito; **OBRIGATÓRIO**

Poderá haver controlo de material aleatório durante a prova, na falta de um destes elementos será **penalizado em 1 hora.**

### Material Recomendado

- . Corta-vento ou impermeável; - **RECOMENDADO**
- . Mochila tipo “camelbak” ou cinto;- **RECOMENDADO**
- . Copo (não são fornecidos copos nos abastecimentos);- **RECOMENDADO**
- . Buff ou protecção para a cabeça - **RECOMENDADO**

## 2.8. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente o pagamento da franquia, é da exclusiva responsabilidade dos atletas

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro, em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h)

Caso o atleta tenha que receber assistência no centro de saúde ou hospital, terá que efetuar o pagamento das taxas, submetendo-as posteriormente ao seguro, para posterior reembolso.

**O seguro não cobre despesas referentes a doença súbita, ou outra incidência que não resulte de um acidente, ficando as despesas à responsabilidade do participante.**

## **2.9. Desclassificações**

O atleta que não cumpra o percurso estipulado.

O atleta que não siga as indicações de elementos da organização.

Que tenha alguma conduta antidesportiva.

Que tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

## **2.10. Responsabilidades perante o atleta/participante**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam elas danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova isentos de responsabilidades.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo de inscrição (local, página web, método de pagamento)**

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível na plataforma - Waitastart

e obter mais informações na página do Facebook:

<https://www.facebook.com/traildacarcoda>

Poderão registrar-se todos os atletas que queiram participar desde que aceitem os termos gerais do regulamento.

Período de inscrição a partir do dia 1 de junho de 2026 até ao dia 22 de novembro de 2026.

Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal.

Fases de inscrição	1 de junho a 31 de Julho	1 de agosto a 30 de Setembro	1 de outubro a 22 de novembro
Trail 19km	16€	18€	20€
Mini trail 10km	12€	14€	16€
Caminhada	12€	12€	12€

No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição por motivos de força maior, deverá contatar a organização para o email: [trailcarvalhaisfc@gmail.com](mailto:trailcarvalhaisfc@gmail.com) Os reembolsos serão efetuados nos seguintes períodos:

. Até 30 de setembro de 2026: 50% da taxa será devolvida.  
a partir de 30 de setembro de 2026; não haverá reembolsos.

Em caso de cancelamento do evento decretado pela proteção civil, DGS ou entidades superiores não haverá direito a devolução da inscrição.

### 3.3. Material incluído com a inscrição:

#### Trail, mini trail e caminhada

- Abastecimentos;
- Seguro desportivo (acidentes pessoais);
- T-shirt técnica alusiva à prova;
- Duche no final
- Medalha
- Outros brindes
- Senhas para Almoço

### 3.7. Secretariado da prova/horário e locais

O secretariado funcionará no dia 28 de novembro no campo desportivo Marques Veloso em Carvalhais ( São Pedro do Sul) entre as 14h e as 19h, no dia 29 de novembro entre as 07h e as 09h.

### 3.8. Serviços disponibilizados (transporte, abastecimentos, duche, etc.)

Abastecimentos de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.

Transporte para a meta em caso de acidente ou desistência

Duche no Campo desportivo Marques Veloso.

### 3.9. Comunicação/contato com a organização

Qualquer contato com a organização deverá ser feito através do email: [trailcarvalhaisfc@gmail.com](mailto:trailcarvalhaisfc@gmail.com) ou por telefone 913420244

#### **4. Categorias e entregas de prémios**

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

29 de novembro

14h no campo desportivo Marques Veloso

##### **4.2. Classificações, prémios e categorias etárias**

As categorias etárias serão definidas automaticamente conforme chegada à meta

#### **Prémios não monetários, com valor inferior a 25 euros:**

##### **Trail 19km**

Geral	Masculino	Feminino
18 a 22 anos	Sub 23 M	Sub 23 F
23 a 34 anos	Sen M	Sen F
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
55 a 59 anos. F 55	M 55	
+ 60 anos	M60	F60

**Prémio para as 3 primeiras equipas (somatório dos 3 atletas melhores classificados)**

##### **Mini Trail 10km**

Geral	Masculino	Feminino
15 a 17 anos	Jovem M	Jovem F
18 a 22 anos	Sub 23 M	Sub 23 F
23 a 34 anos	Sen M	Sen F
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
55 a 59 anos. F 55	M 55	
+ 60 anos	M60	F60

**Prémio para as 3 primeiras equipas (somatório dos 3 atletas melhores classificados)**

## **5. Informações Gerais**

**5.1. Como chegar** :Coordenadas **GPS 40.787178,-8.111717**

### **5.3. Outras informações**

#### **5.3.1. Direitos de imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Trail da Cárcoda e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o 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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim 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 atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### **5.3.2. 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 a eventos organizados pela organização, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitaria, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a organização do Trail da Cárcoda será responsável.

#### **5.3.4. Modificações**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

#### **5.3.5. Casos omissos**

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

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até á data do evento.

