



REGULAMENTO

4º TRAIL PEDRA DA FERIDA

16 novembro 2025

ESPINHAL - Penela

Conteúdo

1.	APRESENTAÇÃO.....	2
2.	ORGANIZAÇÃO	3
3.	AS PROVAS	3
4.	PERCURSOS	5
i.	Trail Curto 20Km, 1000m D+.....	5
5.	CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	6
6.	INSCRIÇÕES E TAXAS:	7
7.	PRAZOS LIMITES DE INSCRIÇÃO.....	7
8.	POLÍTICA DE CANCELAMENTO, ALTERAÇÕES E TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÕES.....	8
9.	FORMULÁRIO DE INSCRIÇÕES	8
10.	PAGAMENTOS.....	9
11.	NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES.....	9
12.	SECRETARIADO.....	9
13.	ESCALÕES ETÁRIOS	10
14.	CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS.....	10
15.	CRONOMETRAGEM.....	11
16.	TEMPOS LIMITE.....	11
17.	MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS.....	12
19.	POSTOS DE CONTROLO	13
20.	NUMERAÇÃO	13
21.	SEGURO	14
22.	BANHOS.....	14
23.	RESPEITO PELA NATUREZA.....	14
24.	CONDUTA.....	15
25.	PENALIZAÇÕES	16
26.	DESISTÊNCIAS.....	16
27.	MARKETING	16
28.	POLÍTICA DE PRIVACIDADE.....	17
29.	DECISÕES SOBERANAS	17
30.	CONTACTOS OFICIAIS.....	17
31.	PROGRAMA.....	18
32.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19

1. APRESENTAÇÃO

4.ª Edição do Trail Pedra da Ferida – 16 de novembro de 2025

Prepare-se para desafiar os limites e viver uma experiência única no coração da Serra do Espinhal! No dia **16 de novembro de 2025**, a **Freguesia do Espinhal** (Penela) será o palco de mais uma edição do **Trail Pedra da Ferida**, um evento que combina desporto, natureza e emoção em estado puro.

Os trilhos que serpenteiam este território oferecem muito mais do que quilómetros: são passagens por paisagens de cortar a respiração, envoltas por uma fauna e flora riquíssimas, quedas de água, ribeiros e o característico desnível que faz desta serra um verdadeiro paraíso para o trail running.

Chuva, sol ou nevoeiro? Aqui a aventura não para! A prova realiza-se em qualquer condição climatérica, desde que a segurança dos participantes esteja assegurada.

Três desafios para todos os gostos e níveis de resistência:

- **Trail Curto** – 20 km | 1000 m D+ (Prova inserida no **Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra**, pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra);
- **Mini Trail** – 13 km | 600 m D+;
- **Caminhada** – 8 km | 400 m D+;

Quer venha para competir, superar-se ou simplesmente desfrutar, aqui vai encontrar um evento onde a paixão pela natureza e pelo desporto se encontram.

Marque já na agenda... e venha sentir a Serra!

2. ORGANIZAÇÃO

A **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Penela**, através do seu **Núcleo Cultural**, tem o orgulho de ser a promotora e organizadora do **Trail Pedra da Ferida**, um evento que vai muito além da competição — é uma experiência única que une **desporto, natureza, cultura e solidariedade**.

Com o forte apoio da **Junta de Freguesia do Espinhal** e do **Município de Penela**, e com a colaboração essencial de várias entidades públicas e privadas da região, este evento conta ainda com a dedicação de dezenas de voluntários que, com paixão e entrega, tornam tudo possível.

Mais do que um desafio físico, o **Trail Pedra da Ferida** é uma oportunidade para fazer a diferença: **cada passada ajuda os Bombeiros Voluntários de Penela** na aquisição de equipamentos de socorro, garantindo uma resposta mais eficaz e cabal à nossa comunidade.

Corra connosco, sinta a energia da serra e transforme o seu esforço em ajuda real.
No **Trail Pedra da Ferida**, cada quilómetro conta... e salva vidas!

3. AS PROVAS

As provas decorrem ao longo de caminhos e trilhos de elevado valor paisagístico, proporcionando aos participantes uma imersão visual única sobre a diversidade natural circundante, marcada pela singularidade da Serra do Espinhal, ladeada pelas imponentes Serra da Lousã e da Serra de Sicó. O ponto de partida localiza-se no centro histórico da Vila do Espinhal, enquanto a meta se situa no Parque Verde da Quinta da Cerca, igualmente no Espinhal.

Os percursos delineados incidem maioritariamente sobre a área geográfica da Freguesia do Espinhal, conduzindo atletas e caminheiros por locais emblemáticos onde, para além de deixarem a sua marca, recolhem memórias e sensações ímpares. Entre os pontos de interesse encontram-se a imponente Cascata da Pedra da Ferida, a aprazível Praia Fluvial da Louçainha, a pitoresca Aldeia das Relvas, o sereno espaço de São João do Deserto, entre outros locais de reconhecido valor natural, cultural e turístico, merecedores de visita em qualquer época do ano.

Tratam-se de cenários autênticos, onde a natureza se apresenta em estado quase puro, permitindo aos participantes (re)descobrir e experienciar a harmonia entre o desporto, a paisagem e a tranquilidade do meio natural.

✓ **Trail Curto – 20 km | Desnível Positivo: 1000 m+**

O **Trail Curto** apresenta um percurso circular com uma extensão aproximada de **20 quilómetros**, acumulando cerca de **1000 metros de desnível positivo**. O traçado combina trilhos técnicos, zonas de inclinação acentuada e segmentos de corrida fluida, atravessando diferentes tipologias de terreno e enquadramentos paisagísticos característicos da região. Esta prova integra-se oficialmente no **Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra**, sob a organização da **Associação Distrital de Atletismo de Coimbra**. A partida está agendada para as **09h15 do dia 16 de novembro de 2025** (domingo), com o local de concentração e arranque situado na **Rua do Comércio, Vila do Espinhal**.

✓ **Mini Trail – 13 km | Desnível Positivo: 600 m+**

O **Mini Trail** percorre um trajeto circular com cerca de **13 quilómetros** e aproximadamente **600 metros de desnível positivo**. O itinerário alterna entre setores de progressão rápida e zonas de maior exigência física e técnica, exigindo do participante boa capacidade de adaptação ao relevo. A prova terá início às **09h45, no dia 16 de novembro de 2025** (domingo), com partida igualmente localizada na **Rua do Comércio, Vila do Espinhal**.

✓ **Caminhada – 8 km | Desnível Positivo: 400 m+**

A **Caminhada** apresenta um percurso circular com **cerca de 8 quilómetros** e aproximadamente **400 metros de desnível positivo**, classificado com grau de dificuldade **médio a elevado**. O traçado percorre zonas naturais de interesse cénico, combinando trilhos florestais e passagens por pontos panorâmicos. A partida está prevista para as **09h50 do dia 16 de novembro de 2025** (domingo), com início na **Rua do Comércio, Vila do Espinhal**.

Caso a **Organização** considere necessário, e desde que tal se justifique por motivos de **segurança dos participantes**, poderão ser efetuadas alterações aos percursos e/ou às distâncias inicialmente definidas. Sempre que possível, essas alterações serão comunicadas aos inscritos **até às 20h00 de sexta-feira, 14 de novembro de 2025**, através do endereço de e-mail oficial: **trailpedradaferida@gmail.com**. Em situações imprevistas de última hora, a informação será transmitida diretamente aos atletas **antes do início das respetivas partidas**.

Os participantes devem apresentar-se **com, pelo menos, uma hora de antecedência**, devidamente equipados e em condições físicas adequadas para a prova em que se inscreveram.

O **controlo de partida** de cada prova abrirá **30 minutos antes do seu início** e encerrará **5 minutos após a hora oficial de partida**.

4. PERCURSOS

i. Trail Curto 20Km, 1000m D+

Espinhal (Rua do Comércio) - Calvário do Espinhal - Rio Simão – Pedra da Ferida – Praia Fluvial da Louçainha - Relvas - Serra do Espinhal - Pé de Esquio – Esquio – São João do Deserto – Pessegueiro –Trilho - Espinhal (Parque Verde Quinta da Cerca).

ii. Mini Trail 13Km, 600m D+

Espinhal (Rua do Comércio) - Calvário do Espinhal - Rio Simão – Pedra da Ferida – Praia Fluvial da Louçainha - Relvas - Serra do Espinhal - Pé de Esquio - Trilho - Espinhal (Parque Verde Quinta da Cerca).

iii. Caminhada (cerca de 8km)

Espinhal (Rua do Comércio) – Calvário do Espinhal – Rio Simão – Pedra da Ferida – Espinhal – Trilho – Espinhal (Parque Verde Quinta da Cerca).

<u>Provas</u>	<u>Distância</u>	<u>D+ (aprox.)</u>
Trail Curto	<u>20km</u>	<u>1000 metros</u>
Mini Trail	<u>13km</u>	<u>600 metros</u>
Caminhada	<u>8km</u>	<u>400 metros</u>

5. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para integrar o **Trail Pedra da Ferida**, é **obrigatório** o cumprimento dos seguintes requisitos:

a) Idade mínima e condição física:

- Os participantes do Mini Trail devem ter **idade igual ou superior a 16 anos** e apresentar **boas condições de saúde**. Só é permitida a participação dos atletas com **18 anos ou superior no Trail Curto**.
- É fortemente recomendada a realização de uma **avaliação médica prévia** para atestar a aptidão física para a prática de corrida em trilhos, atendendo às exigências da prova.

b) Participação de menores:

- A inscrição nas distâncias **Trail Curto** e **Mini Trail** por participantes com idade inferior a 18 anos à data da prova requer a **entrega de autorização escrita por parte de um dos pais ou representante legal**.
- O formulário oficial de autorização/declaração encontra-se disponível para **download** no **site oficial** do evento e deverá ser enviado por e-mail para **trailpedradaferida@gmail.com** até **7 de novembro de 2025**, devidamente identificado com o nome do atleta.
- Em alternativa, será possível preencher e entregar este documento no ato de levantamento do dorsal.

c) Preparação física e mental

- O atleta deve ter plena consciência das **distâncias, desníveis acumulados positivos e negativos** e dificuldades técnicas inerentes à corrida em trilhos.
- É imprescindível encontrar-se **fisicamente preparado** e **mentalmente motivado** para enfrentar terrenos irregulares, percursos técnicos e esforços prolongados.

d) Condições ambientais e de segurança:

- O participante deve estar ciente de que, durante a prova, poderão ocorrer **condições meteorológicas e ambientais adversas**, tais como chuva

intensa, vento forte, nevoeiro, temperaturas elevadas ou baixas, e outros fatores que poderão afetar a segurança e o desempenho.

- É responsabilidade do atleta adotar o equipamento e vestuário adequados para as condições previstas e imprevistas.

6. INSCRIÇÕES E TAXAS:

ABERTURA OFICIAL DE INSCRIÇÕES A 16 DE AGOSTO DE 2025

7. PRAZOS LIMITES DE INSCRIÇÃO

- 1º Prazo: Até 16 outubro 2025
- 2º Prazo e término: Até 7 novembro 2025

PROVAS	PRAZOS			
	<u>1º: Até 16 outubro 2025</u>		<u>2º: Até 7 novembro 2025</u>	
	<u>Atletas geral</u>	<u>Atleta ADAC</u>	<u>Atletas geral</u>	<u>Atleta ADAC</u>
<u>Trail Curto 20Km, 1000m+</u>	16€	14,5€	19€	17,5€
<u>Mini Trail 13Km, 600m+</u>	14€	14€	17€	17€
Caminhada, 8Km	11€	11€	14€	14€

NOTA: Os atletas da ADAC têm acesso às inscrições e vaga assegurada até 26 de outubro 2025.

8. POLÍTICA DE CANCELAMENTO, ALTERAÇÕES E TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÕES

Em caso de cancelamento (ou não comparência) da participação em qualquer uma das provas, não haverá direito a reembolso dos valores pagos. Somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta ou eventuais alterações, que devem ser comunicadas por email oficial até às 18h00 de sexta-feira de 7 de novembro de 2025, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos.

Os pedidos de alteração entre os dias 11 e 15 de novembro de 2025, são possíveis, com um custo de 5€.

Os eventuais casos, poderão entrar em contacto com a organização através de email: trailpedradaferida@gmail.com

9. FORMULÁRIO DE INSCRIÇÕES:

A veracidade e exatidão de todos os dados fornecidos no ato de inscrição são da exclusiva responsabilidade do participante, sendo estes utilizados, nomeadamente, para efeitos de ativação e validade das apólices de Seguro aplicáveis.

O valor da inscrição confere ao participante o direito a usufruir dos seguintes benefícios e serviços:

- **Dorsal oficial** de participação;
- **Abastecimentos** durante o evento, de acordo com os pontos de apoio definidos pela organização;
- **Seguro de Responsabilidade Civil e Seguro de Acidentes Pessoais**, nos termos legalmente exigidos e contratados pela organização;
- **Registo e classificação oficial** da prova;
- **T-shirt técnica** alusiva ao evento;
- **Refeição ligeira**, composta por 1 bifana e 1 sopa;
- **Duas bebidas** à escolha, dentro das opções disponibilizadas.

O ato de inscrição implica a **leitura integral, compreensão e aceitação sem reservas** de todas as regras e condições estabelecidas no presente regulamento.

10. PAGAMENTOS

O pagamento da inscrição deverá ser realizado exclusivamente após a submissão integral do formulário eletrónico disponível no portal oficial de inscrições. Concluída a submissão, será automaticamente gerada uma referência multibanco individual e intransmissível, associada à inscrição do participante. O participante dispõe de um prazo máximo e improrrogável de 48 horas, contado a partir da hora de emissão da referência, para proceder ao respetivo pagamento. Findo este prazo, sem que o pagamento tenha sido efetuado e validado, a inscrição será automaticamente cancelada pelo sistema, ficando sem efeito.

11. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

NOTA: Os números limite de participantes poderão ser alterados se a Organização assim o entender.

Provas	Participantes
<u>Trail Curto 20Km, 1000m+</u>	400
<u>Trail Curto 13Km, 600m+</u>	300
Caminhada	200

12. SECRETARIADO

O Secretariado e Levantamento dos Dorsais funcionam nos seguintes locais: A definir oportuna e atempadamente.

É OBRIGATÓRIO apresentar Cartão de Cidadão.

13. ESCALÕES ETÁRIOS

Trail Curto 20km e Mini Trail 13Km

	MASCULINO	FEMININO
IDADE	ESCALÃO	
16 E 17 ANOS*	JUV M / SUB18 M	JUV F / SUB18 F
18 E 19 ANOS	JUN M / SUB20 M	JUN F / SUB20 F
20 A 22 ANOS	SUB23 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
60 A 64 ANOS	M60	F60
65 A 69 ANOS	M65	F65
70 A 74 ANOS	M70	F70

* - Exclusivo para a prova de Mini Trail / 13K

Para efeitos de enquadramento regulamentar, classificação e atribuição de pontuação dos atletas nos respetivos escalões competitivos, será adotado como critério o ano civil de nascimento. Assim, a determinação da idade de referência será efetuada considerando a idade que o atleta perfará até à data de 30 de setembro de 2026, independentemente do dia e mês de nascimento dentro desse ano

14. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados da classificação geral (nos setores feminino e masculino) e aos três primeiros classificados de cada escalão etário, bem como às três equipas melhor posicionadas na classificação coletiva, tanto no género masculino, com no género feminino.

Para efeitos de classificação coletiva, serão considerados os três atletas melhor classificados de cada equipa, independentemente do seu escalão etário. O resultado

final de cada equipa será determinado pela soma dos pontos obtidos por esses atletas na classificação geral individual, sendo vencedora a equipa que obtiver o menor total de pontos (em caso de empate ganha a equipa que fechar primeiro).

A atribuição de pontos seguirá o seguinte critério:

- 1.º classificado – 1 ponto
- 2.º classificado – 2 pontos
- 3.º classificado – 3 pontos
- E assim sucessivamente, de acordo com a ordem de chegada.

15. CRONOMETRAGEM

A cronometragem do evento será efetuada de forma ininterrupta, iniciando-se no exato momento em que for emitido o sinal oficial de partida. Para efeitos de classificação final, o registo do tempo será concluído no instante em que o atleta transpor integralmente a linha de meta, sendo este momento determinado através de sistemas de deteção eletrónica e/ou observação oficial, conforme previsto no regulamento da prova.

16. TEMPOS LIMITE

Prova	Tempo Limite	Barreiras Horária
<u>Trail Curto</u> 20Km, 1000m+	5H00	12Km, com 3H30 de prova
<u>Mini Trail</u> 13Km, 600m+	5H00	-

17. MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS

<u>Material Obrigatório</u>	20km Trail Curto	13km Mini Trail	Caminhada
Peitoral a ser fornecido pela organização, a ser colocado na parte frontal do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X	X
Mochila ou equipamento similar para transporte de material	X	X	
Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 0,5 litro de capacidade total	X	X	
Manta térmica (min. 140x200 cm)	X	X	
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	X	X	X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X	X
Apito	X	X	
Copo com um mínimo de 12 cl de capacidade ou similar (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

18. ABASTECIMENTOS

A Organização será responsável pelo fornecimento de líquidos nos postos de abastecimento oficialmente designados, não se responsabilizando, contudo, pelo fornecimento de recipientes para a respetiva ingestão. Assim, é da responsabilidade de cada atleta transportar consigo um copo reutilizável, garrafa ou outro recipiente adequado, de forma a permitir o reabastecimento nos pontos devidamente estruturados e identificados pela Organização.

Por razões de equidade e segurança, a prestação de apoio externo aos atletas apenas é permitida dentro da área delimitada dos postos de abastecimento.

A listagem detalhada dos locais de abastecimento, incluindo respetiva distância e localização georreferenciada, será disponibilizada no sítio oficial do evento a partir de 16 de outubro de 2025.

19. POSTOS DE CONTROLO

A definição, implementação e manutenção da marcação do percurso constituem responsabilidade exclusiva da Organização, que assegurará a correta sinalização ao longo de toda a prova. É obrigação dos atletas seguir rigorosamente o trajeto assinalado, sendo expressamente interdito o recurso a atalhos ou a qualquer outro desvio não autorizado, sob pena de penalização ou desclassificação.

Durante o percurso estarão instalados diversos postos de controlo, de natureza eletrónica e/ou manual, posicionados em locais estratégicos que poderão, ou não, ser previamente divulgados aos participantes. Sempre que tal seja solicitado, o atleta deverá interromper momentaneamente a sua progressão, a fim de permitir o registo do seu número dorsal no respetivo posto de controlo, garantindo a validação da sua passagem.

Nos postos de controlo, os atletas devem cumprir integralmente a ordem de chegada, evitando ultrapassagens irregulares ou qualquer comportamento suscetível de perturbar o normal funcionamento do processo de registo.

20. NUMERAÇÃO

O número de identificação do atleta (dorsal) é de carácter pessoal, exclusivo e intransmissível, destinando-se a assegurar a correta identificação e controlo de tempos durante a prova. O dorsal deverá ser colocado na parte frontal do corpo, preferencialmente centrado à altura do peito, de forma totalmente visível e sem obstruções por vestuário, equipamentos ou outros elementos.

A Organização reserva-se o direito exclusivo de atribuir e validar o número de dorsal a cada participante.

Em caso de extravio, omissão ou utilização indevida do dorsal, será aplicada uma penalização fixa de desclassificação da prova.

A prova decorrerá em regime de **Open-Road**, significando que o percurso incluirá troços em vias públicas abertas à circulação rodoviária, sendo da **inteira responsabilidade do atleta** a observância das regras de trânsito e a adoção das precauções necessárias no atravessamento de estradas ou cruzamentos.

Não obstante, em pontos considerados críticos, nomeadamente locais de maior fluxo automóvel ou de visibilidade reduzida, estarão presentes **elementos da Organização** devidamente identificados, cuja função será reforçar as condições de segurança e auxiliar na orientação dos participantes, sem que tal substitua a responsabilidade individual de cada atleta.

O participante, ao inscrever-se e participar no evento, **declara aceitar e assumir voluntariamente todos os riscos inerentes** à sua participação, incluindo, mas não se limitando a, eventuais danos de natureza física, moral, material ou patrimonial.

A Organização, assim como todos os parceiros, patrocinadores, voluntários e demais intervenientes ligados à realização do evento, **ficam isentos de qualquer responsabilidade** por incidentes ou prejuízos resultantes da participação, salvo nos casos expressamente previstos na lei.

21. SEGURO

A Organização providenciará um Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil a todos os participantes. A entidade seguradora é, bem como a Apólice será disponibilizada a partir de 8 de novembro 2025.

22. BANHOS

Os banhos decorrerão no Polidesportivo do parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal, junto à META.

23. RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é integralmente responsável pela recolha e transporte de todos os resíduos não naturais que venha a gerar ou encontrar durante a prova — incluindo, mas não se limitando a, invólucros de géis, embalagens de barras energéticas e quaisquer outros materiais de origem artificial. Estes resíduos deverão ser acondicionados de forma segura no próprio equipamento de hidratação ou transporte do atleta (Camelbak, cinto

ou equivalente) e posteriormente depositados no posto de abastecimento mais próximo ou, na ausência deste, transportados até à linha de meta.

É igualmente obrigatório e esperado que todo o património natural e construído presente ao longo do percurso — nomeadamente vegetação, plantações, muros, elementos de sinalização, marcações e outros dispositivos de orientação — seja preservado nas suas condições originais, abstendo-se o atleta de provocar qualquer tipo de dano, deslocação ou alteração.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.

24. CONDUTA

A adoção de condutas impróprias ou a utilização de linguagem ofensiva, incluindo, mas não se limitando, a expressões injuriosas, insultuosas ou depreciativas, bem como qualquer forma de agressão verbal ou de natureza análoga, praticadas antes, durante ou após o evento, constituem infrações disciplinares. Estas serão passíveis de aplicação de sanções que poderão ir desde a advertência formal até à desqualificação imediata do participante da competição, consoante a gravidade da ocorrência e a avaliação pela entidade organizadora.

Material	Trail Curto Mini Trail
Não levar, recortar ou tapar o peitoral fornecido pela organização	2 Horas
Mochila ou equipamento similar para transporte de material	30min
Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 0,5L de capacidade total	30min
Manta térmica (min.140x200 cm)	2 Horas
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	1 Hora
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	1 Hora
Apito	30min

25. PENALIZAÇÕES

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

26. DESISTÊNCIAS

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista de qualquer uma das provas, no dia do evento.

Em caso de desistência durante a prova é obrigado a comunicar a sua desistência, via telefone ou presencial, ao contacto oficial da direção técnica da prova (**968633222 – Pedro Mendes**).

Se não o fizer o atleta poderá ser impedido de participar nas próximas edições do Trail Pedra da Ferida.

27. MARKETING

A entidade organizadora detém o direito exclusivo e inalienável de captação, utilização, reprodução e exploração da imagem oficial do evento, bem como de todos os registos audiovisuais, fotográficos e jornalísticos dele resultantes. Qualquer projeto, peça ou suporte publicitário — físico ou digital — concebido com vista à divulgação do evento deverá, obrigatoriamente, obter autorização prévia e expressa da organização antes da sua publicação ou difusão.

É de uso obrigatório todo o material publicitário oficial fornecido pela organização (designadamente dorsais, autocolantes, identificadores e outros elementos de visibilidade). A sua modificação, dobra, ocultação, substituição parcial ou total, ou qualquer outro ato que comprometa a sua integridade e legibilidade, constitui infração regulamentar e será objeto de penalização.

A participação no evento implica, de forma tácita e irrevogável, que o(a) participante autoriza a captação, utilização e difusão da sua imagem, voz e demais elementos identificativos, em qualquer formato ou meio de comunicação — nomeadamente rádio, imprensa escrita, televisão, vídeo, fotografia, internet, redes sociais, cartazes e outros suportes mediáticos — para fins de promoção, divulgação, arquivo ou exploração comercial do evento. Esta autorização é concedida de forma gratuita, não conferindo ao(à) participante qualquer direito a compensação económica, seja a que título for, e

estende-se a todas as utilizações que a organização considere oportunas, no âmbito da promoção ou exploração publicitária da prova.

28. POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Poderá consultar a Política de Privacidade no nosso site de inscrições.

29. DECISÕES SOBERANAS

O presente regulamento poderá ser objeto de revisão, atualização ou aperfeiçoamento, total ou parcial, a qualquer momento, por decisão da entidade organizadora, sem necessidade de comunicação ou aviso prévio aos participantes. A formalização da inscrição por parte do interessado implica a plena aceitação, sem reservas, de todas as disposições constantes no presente regulamento, bem como das eventuais alterações que venham a ser introduzidas.

Versão	Data	Atualização – Tema - Assunto	Autor
1	11/08/2025	Versão inicial	PM
2			

30. CONTACTOS OFICIAIS

Site Oficial:

Página Facebook: <https://www.facebook.com/trailpedradaferida>

Email: trailpedradaferida@gmail.com

Pedro Mendes – 968 633 222

Vitor Gomes – 963 086 476

31. PROGRAMA

TRAIL PEDRA DA FERIDA (Horários sujeitos a confirmação)

- Sexta, 14 de novembro 2025

17H00-20H00: Secretariado e Entrega de Dorsais em local a definir;

- Sábado, 15 de novembro 2025

15H00-18H00: Secretariado e Entrega de Dorsais no Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal;

- Domingo, 16 de novembro 2025

7H00-09H00: Secretariado e Entrega de Dorsais, Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal

9H15: PARTIDA **Trail Curto 20km, 1000+**, Rua do Comércio, Espinhal

9H45: PARTIDA **Mini Trail 13km, 600+**, Rua do Comércio, Espinhal

9H50: PARTIDA **CAMINHADA 8km**, Rua do Comércio, Espinhal

13H00: Entrega de Prémios

16H00: Encerramento do 4º Trail Pedra da Ferida – Espinhal

32. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um Fim de Semana para Todos em Penela!

Se é de Penela ou se está à procura de um bom motivo para (re)visitar esta terra cheia de história e encanto, o Espinhal espera por si!

Prepare-se para descobrir paisagens deslumbrantes, tradições genuínas e a hospitalidade calorosa das nossas gentes.

Este **fim de semana de novembro** será especial: ruas animadas, aromas irresistíveis, momentos de convívio e experiências únicas que ficarão gravadas na memória.

A **Organização** e toda a comunidade estão de braços abertos para o receber, garantindo que se sinta em casa e que leve consigo as melhores recordações do nosso território.

Marque na agenda: venha viver Penela e o Espinhal não só neste evento, mas sempre que quiser voltar — há sempre mais para descobrir.

A Organização,

Núcleo Cultural da Associação Humanitária
dos Bombeiros Voluntários de Penela