Associação Distrital de Atletismo de Coimbra
PROVAS DESPORTIVAS NA VIA PÚBLICA
VISTO
Assinado por: **Vítor Manuel Feteira de Matos Pimenta**
Num. de Identificação: 07919450
Data: 2026.01.05 13:10:43+00'00'

REGULAMENTO DE PROVA

GÓIS TRAIL
ENTRE A SERRA E O CEIRA

EVENTO: Góis Trail 3ª edição – Entre a serra e o Ceira

LOCALIZAÇÃO: Góis - Coimbra

DATA: 10 de Maio de 2026

E-MAIL: goestrailrunning@gmail.com

Este é o regulamento oficial para o evento denominado I **GÓIS TRAIL - "Entre a serra e o ceira**", que englobará as provas:

Caminhada ..... ± 12K;

Mini Trail…… ± 12K;

Trail Curto.....± 17K;

Trail Longo.....± 30K;

As distâncias aqui referidas são aproximadas.

Programa - Horário do Evento

SECRETARIADO

Sábado, 9 de Maio – 17h00 às 19h00 – **PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE GÓIS**

Domingo, 10 Maio- 07H00 às 9h30 - **PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE GÓIS**

Horário Geral

Domingo, 21 de Setembro 2025

7h00 – Abertura secretariado

8h15 – Controlo 0 – **Trail Longo**

8h30 – Partida: **Trail Longo**

9h00 – Controlo 0: **Trail Curto**

9h15 – Partida: **Trail Curto**

9h20 – Controlo 0: **Mini Trail**

9h30 – Partida: **Mini Trail**

9h30 – Controlo 0: **Caminhada**

9h35 – Partida: **Caminhada**

14h00- Entrega prémios de todas as provas e escalões

15h30 – Encerramento da meta para todas as provas

17h00 – Encerramento do evento

1. Introdução

O **GÓIS TRAIL** é um evento de trail running que terá este ano a sua 3ªedição. Com o slogan ENTRE A SERRA E O CEIRA, um trail que procura mostrar a todos os participantes a natureza envolvente do vale do rio ceira com as suas serras em redor.

É um evento que conta com o apoio do Município de Góis, sobre a organização da A.E.R. Góis – Trail Running, com o apoio de outras entidades, que oportunamente serão anunciadas.

Tal como no ano anterior, continuaremos a oferecer a todos os atletas as nossas maravilhosas paisagens, percorrendo novos trilhos, mas não esquecendo a excelência da edição de 2025, boa disposição, bem receber, muita animação e trilhos espectaculares.

Este evento será constituído por 4 provas, 3 de carácter competitivo, Mini Trail, Trail Curto, Trail Longo e uma prova de carácter não competitiva, a Caminhada.

As provas de carácter competitivo percorrem caminhos e trilhos das Serras junto a Góis e ao rio Ceira com início Parque do Cerejal.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

A prova de Trail Curto está inserida no circuito distrital de Coimbra, onde o atleta filiado na ADAC terá o devido desconto de 1,50€.

2. Condições de Segurança e Regras gerais

III Góis Trail é um evento de Trail Running.

Este evento decorre no município de Góis, com início no vale do Ceira, junta a Góis e percorrerá as encostas envolventes ao referido vale. O atleta irá aventurar-se, por alguns dos mais belos trilhos, do nosso concelho.

2.1 O ato de inscrição implica a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

2.2 Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas;

2.3 Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

2.4 Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

-conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, frio, etc.);

-saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;

-estar consciente que o trabalho da Organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma actividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

-não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.

-levar todo o material obrigatório durante a prova.

-os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.

2.5 Cada participante é responsável por todos os dados inseridos na plataforma de inscrições assumindo que os mesmos são verdadeiros. A declaração de dados falsos implicará a desqualificação automática do participante;

2.6 Onde não existir corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

2.7 Não serão aceites inscrições de atletas que a organização tome conhecimento que se encontrem punidos pelas respetivas federações, na sequência de controlos anti-doping positivos.

2.8 IDADE DE PARTICIPAÇÃO:

-Idade mínima de participação:

- **Mini Trail** - 16 Anos;
- **Trail Curto** - 18 Anos;
- **Trail Longo** – 20 Anos;

2.9 Ajuda Externa

O apoio por parte do acompanhante ou elemento responsável da equipa será permitido junto aos abastecimentos, nunca podendo interferir com os outros atletas em prova. Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização.

2.10 Colocação do Dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, de forma bem visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, podendo ser solicitado na meta, no final da prova.

Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização sobe pena de não participar em próximas edições.

A ocultação do dorsal poderá dar o direito a penalização.

3. Inscrições

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados e através do formulário específico que estará disponível em: StopandGo e obter mais informação na página oficial da AERGóis - Secção de Trail Running (Facebook e Instagram).

A partir do dia 18 Janeiro de 2026 e até ao dia 25 de Abril de 2026, poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

O encerramento das inscrições pode ser antecipado caso se verifique que número de atletas comprometa a segurança do evento.

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

Após efectuar a inscrição será enviada informação sobre os vários métodos de pagamento.

4. Prazos e Taxas de Inscrição

O prazo das inscrições é dia 25 de Abril de 2026. Caso a organização verifique que a segurança dos participantes e a qualidade do evento seja comprometida, encerrará as inscrições antes do previsto.

As respetivas taxas de inscrição para cada uma das provas são:

Distâncias	Valor
Caminhada ± 12K	14€
Mini Trail ± 12K	15€
Trail Curto ± 17K	18€
Trail Logo ± 30K	22€

NOTA: Todos os atletas filiados na FPA através da ADAC terão o obrigatório desconto de 1,50€ em ambas as fases.

4.1 A inscrição inclui:

- Todo o licenciamento legal para a realização do evento;
- Dorsal e brindes no Kit de Participante;
- Seguro de acidentes pessoais obrigatório;
- Abastecimentos sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados;
- Brinde alusivo á prova;
- Acompanhamento das autoridades rodoviárias nos pontos de maior perigo;
- Acompanhamento de elementos de segurança ao longo do percurso;
- Assistência médica/enfermagem ou Bombeiros na meta e postos assinalados;
- Prémio Finisher;
- Duche após a participação no evento;
- Prémios para pódios;
- Reportagem fotográfica e de vídeo durante o evento;

4.2 Número Limite de Participantes

O número máximo de participantes será atingido quando a organização verifique que a segurança dos participantes e a qualidade do evento seja comprometida.

5. Cronometragem

Em todas as provas (Mini Trail,Trail curto e Longo) será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos através de chip. Nos postos de controlo existirá um dispositivo que registará a passagem dos atletas.

5.1 Pontos de controlo

Ao longo do percurso poderão existir pontos de controlo. Em caso de necessidade os atletas terão que parar a fim de ser registada a sua passagem.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo, o dorsal tem que estar visível e colocado à frente do corpo.

A prova será em sistema de open-road, o atleta terá que cumprir as regras do código da estrada, pelo que o atleta é responsável pela passagem de estradas.

A organização reserva o direito de alterar a qualquer momento o percurso, a posição dos postos de controlo ou abastecimentos, sem aviso prévio.

6. Escalões Etários

TRAIL CURTO

Sub 20 M/F – dos 18 aos 19 anos
Sub23 M/F – 20 aos 22 anos
Séniores M/F – 23 aos 34
M/F35 – 35 aos 39
M/F40 – 40 aos 44
M/F45 – 45 aos 49
M/F50 – 50 aos 54
M/F55 – 55 aos 59
M/F60 – 60 aos 64
M/F65 –65 aos 69
M/F70 – 70 aos 74
M/F75 – mais de 75

TRAIL LONGO

Sub 23 M/F – dos 20 aos 22 anos
Séniores M/F – 23 aos 34
M/F35 – 35 aos 39
M/F40 – 40 aos 44
M/F45 – 45 aos 49
M/F50 – 50 aos 54
M/F55 – 55 aos 59
M/F60 – 60 aos 64
M/F65 – 65 aos 69
M/F70 – 70 aos 74
M/F75 – mais de 75

NOTA: Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro da corrente época competitiva.

7. Classificações e Prémios

7.1 Prémios individuais

Haverá prémios (troféus) para os 3 primeiros classificados da classificação geral masculino/feminino e para os escalões acima mencionados (femininos/masculinos) nas provas Trail Curto e Trail Longo. E prémios (troféus) para os 3 primeiros classificados feminino/masculino da classificação geral do Mini Trail.

7.2 Prémios por equipa

Haverá no Trail Curto e Trail Longo prémio para as três primeiras equipas Masculino e Feminino.

A classificação por equipas, será atribuída em função do somatório dos 3 melhores classificados da geral. Caso aconteça empate será desempatado com a primeira equipa a fechar.

7.3 Prémio maior equipa

Haverá prémio para a maior equipa inscritas no Góis Trail 2026.

8. Estacionamento

O estacionamento recomendado para todos os participantes estará localizado no Parque do Baião, do lado oposto ao pavilhão gimnodesportivo como ilustrado na imagem abaixo.

9. Banhos

O evento Góis Trail disponibilizará balneários para os participantes poderem tomar banho no final da respetiva prova.

A localização dos balneários para os duches será no Pavilhão Gimnodesportivo de Góis, como demonstra a imagem:

10. Entrega de Prémios

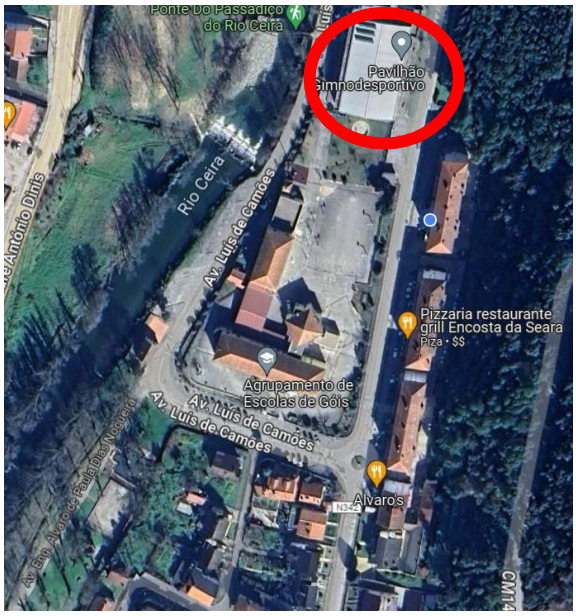
A entrega de prémios será feita após a realização de cada prova e na hora prevista, como acima referido. Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio.

Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 20 de Junho de 2026, perderão o direito ao mesmo.

SECRETARIADO

Sábado, 9 Maio –17h00 às 19h00 – **PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE GÓIS**



Domingo, 10 Maio - 07H00 às 9h30 - **PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE GÓIS**

11. Material Obrigatório e Recomendado

X – Material obrigatório R – Material recomendado F – Material Facultativo	TRAIL	CAMINHADA
Telemóvel operacional, com bateria e saldo suficientes	X	X
Dorsal (número de participante) fornecido pela organização	X	X
Alfinetes para fixação de peitorais ou porta dorsal	X	X
Manta térmica	X	F
1 Apito	X	F
Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar)	R	R
Reserva de alimentos	R	F
Cópia ou original de documento de identificação	F	F

12. Verificação de Material

Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório.
Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

13. Tempos Limite

O tempo limite de prova para o Trail Longo será de 7h, após esse tempo a meta será encerrada ficando o atleta sem classificação .

14. Abastecimentos

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos e os sólidos nos postos de abastecimento, não fornecendo quaisquer recipientes para a ingestão dos mesmos.

Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos e, outros, de líquidos e sólidos, que irão

variar de acordo com a sua localização.

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

Ao deixar cada posto de abastecimento, o participante deverá certificar-se que leva a quantidade de bebida e comida necessárias para alcançar o próximo abastecimento.

Os elementos de apoio (1 por atleta) terão de prestar esse apoio fora dos postos de abastecimento.

15. Riscos

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas, devendo ter todos os cuidados no cumprimento das regras de trânsito.
O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.
Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade, desde que se enquadrem fora das coberturas do Seguro.
A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

16. Responsabilidade do Atleta / Participante

As pessoas que se inscrevem no GÓIS TRAIL aceitam participar no evento voluntariamente e por inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à Organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais estejam envolvidas direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do Seguro da atividade.

A Organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamentos, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o términus da mesma.

17. Respeito pela Natureza

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à META.
O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta e perda de direito de receber o finisher bem como o kit de participante.
Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

18. Conduta

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante no evento.

19. Seguro

A Organização providenciará o Seguro obrigatório, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.
Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima.
Caso o participante vá por conta própria a instituição médica, deverá notificar a organização.
A participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante, que deverá enviar email à organização para ativar a participação do sinistro junto a seguradora.
O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.
A organização declina qualquer tipo de pagamento.
A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data a seguradora reserva-se ao direito de não aceitar a referida participação.
Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro, isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.
A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao Seguro.

20. Caminhada

A caminhada faz parte do evento Góis Trail terá uma distância de aproximadamente 12 Kms.

Trata-se de um percurso com uma dificuldade moderada (quilometragem e desníveis de terreno) e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais e/ou encarregados de educação, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

21. Penalizações / Desclassificações

A direção de prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento, e como tal estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório	Penalização de 30minutos por cada item
Exceder os tempos limite nos postos de controlo	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Abandonar a prova sem comunicar à organização Desclassificação/Inibição de participar no ano	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização	Desclassificação
Dorsal não visível	Penalização de 15m por cada aviso
Utilizar transporte não autorizado	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Conduta poluidora	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Conduta antidesportiva (insultos, agressão, etc.)	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte

22. Desistências

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

23. Kit de Participante

O Kit de participante inclui:

- Brinde alusivo ao evento;
- Merchandising;
- Almoço e bebida;
- Dorsal da respetiva prova.

24. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Góis Trail e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

A aceitação do presente regulamento implica, automaticamente, a autorização para a utilização da sua imagem, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, redes sociais, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária do evento, reservando-se sempre o direito à sua boa imagem e integridade.

A autorização para o uso da sua imagem não lhe dá o direito a receber qualquer compensação financeira por parte da organização.

Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a Organização com antecipação e por escrito. A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efetuado até essa data.

25. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: goestrailrunning@gmail.com

26. Comunicação / Contacto com a Organização

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do Góis Trail, a página no Facebook:

- https://www.facebook.com/AERGoisTrailRunning;

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado através do email: goestrailrunning@gmail.com.

A organização não se responsabiliza por não dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente: mensagens pelo Facebook e/ou outras redes sociais, mensagens SMS, etc..

As questões colocadas à organização que tenham resposta direta na consulta do Regulamento ou outra informação técnica nas páginas oficiais do evento, não serão respondidas.

27. Diversos

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

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

O evento pode ser cancelado se decretado pela Proteção Civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

28. Protestos

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

29. Alteração / Cancelamento do Evento

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias com vista à segurança dos participantes, dependendo das diferentes condições no momento, sobretudo condições meteorológicas adversas, assim como modificar os percursos, os horários de desqualificação (barreiras horárias), a hora de saída de cada corrida ou mesmo a suspensão ou cancelamento da prova, ou inclusive, desde que o cancelamento seja decretado e/ou aconselhado pela proteção civil ou instâncias superiores.

Em caso de cancelamento do evento os atletas não terão direito a tudo o que a inscrição inclui.

30. Responsabilidade e Interpretação do Regulamento

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

Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididos pela Organização do Evento.

Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento.

Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua

interpretação, o texto Português será o único considerado como válido.

A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se ao direito de interromper, mudar horários ou suspender a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.

31. Decisões Soberanas

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

Para qualquer informação, contacta-nos:

goestrailrunning@gmail.com