



# CROSSTRAIL

## PRAIA DA TOCHA

Junho 2026

# REGULAMENTO





O Crosstrail Praia da Tocha – Trilho da Arte-Xávega, é uma Organização do Atletismo Clube da Tocha, com o apoio da Junta de Freguesia da Tocha e do Município de Cantanhede.

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO

- a) As provas de corrida são abertas a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida na distância de Mini Crosstrail a participação de jovens de ambos os sexos que completem os 16 anos até ao final da presente época desportiva (30 de Setembro de 2026), desde que apresentem autorização por escrito do tutor ou encarregado de educação.
- b) No Crosstrail KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 5 e os 16 anos. O regulamento do Crosstrail Kids é publicado como anexo a este regulamento.
- c) A atividade de caminhada não tem carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas de ambos os sexos, sem limite de idade. Os menores de idade devem ser acompanhados por um adulto responsável. A Caminhada encontra-se marcada com Bandeiras em todo o seu percurso.
- d) Para o cálculo dos respetivos escalões considera-se a idade à data de 30 de setembro de 2026, à exceção do Crosstrail KIDS que obedece às normas da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

### 1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS

- a) Cada participante deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos bem como dos diferentes pisos nos quais irá correr, nomeadamente areia solta, terra batida, asfalto e mato.
- b) Cada participante deve, antes do evento, ter uma capacidade real de autonomia em trilho que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de prova.

### 1.3. DEFINIÇÃO DA POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

- a) A prova decorrerá em regime de semi-autónoma, sendo que os participantes deverão ser autónomos entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança.



- b) Os participantes podem receber ajuda externa, nos locais reservados para o efeito, nomeadamente nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC).
- c) É estritamente proibido qualquer ajuda externa fora destes locais.
- d) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200m antes e após um PAC.

#### **1.4. DORSAIS**

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar visível durante toda a prova na parte da frente do atleta (peito ou abdómen).

#### **1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

- a) Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pelos atletas ao inscreverem-se. Assumindo ainda, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreaajuda e respeito pelos outros atletas, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem as provas, procurando um impacto ambiental nulo.



## 2. PROVA

### 2.1. APRESENTAÇÃO

- a) O 7º Crosstrail Praia da Tocha é um evento desportivo, realizado nos dias 13 e 14 de junho de 2026. Do evento fará parte o Crosstrail KIDS, no dia 13 de junho de 2026; o Crosstrail (20 km), o Mini Crosstrail (13 km) e uma Caminhada (10 km), no dia 14 de junho de 2026.
- b) Todas as provas não apresentam desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Os percursos serão apresentados na Quinta-feira antes da Prova.

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

#### **Sábado, 13 de junho de 2026**

15h30 – Abertura do Secretariado Crosstrail KIDS – *Parque de Merendas da Praia da Tocha*

17h00 – Início do Crosstrail KIDS – *Parque de Merendas da Praia da Tocha*

18h00 – Abertura do Secretariado das Provas de Domingo – *Complexo Desportivo da Tocha*

21h00 – Encerramento do Secretariado – *Complexo Desportivo da Tocha*

#### **Domingo, 14 de junho 2026**

07h30 – Abertura do Secretariado – *Complexo Desportivo da Tocha*

08h50 – Briefing do Crosstrail

09h00 – Partida do Crosstrail

09h00 – Encerramento do Secretariado

09h10 – Briefing para a prova Mini Crosstrail

09h15 – Partida da prova Mini Crosstrail

09h25 – Briefing para a Caminhada

09h30 – Partida da Caminhada

11h30 – Início do reforço/refeição

12h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios

**Programa sujeito a alterações**



### **2.3. TEMPO LIMITE**

- a) As prova de Crosstrail e Mini Cosstrail têm um tempo limite de conclusão de 4h.
- b) Por motivos de segurança – mau tempo, risco de incêndio, incêndio ou outro motivo - a Organização reserva-se ao direito de modificar o traçado ou a distância das provas, ou mesmo a cancelar o evento, não havendo direito a reembolso da inscrição.

### **2.4. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS**

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos atletas por todos estes postos implica a desclassificação.
- b) O controlo de tempo é efetuado através de chip eletrónico.
- c) Poderão ser efetuados controlos intermédios em locais surpresa.

### **2.5. PARTIDAS E CHEGADAS**

- a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- b) A partida de todas as Provas (Crosstrail, Mini-Crosstrail e Caminhada) será no Complexo Desportivo da Tocha

### **2.6. POSTOS DE ABASTECIMENTO E CONTROLO**

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de abastecimento e controlo que se situam no seu percurso.
- b) Nos PAC, para além do controlo dos participantes, será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão de ser obrigatoriamente consumidos no PAC.
- c) Não serão distribuídos copos ou garrafas de plástico nos abastecimentos pelo que cada atleta é responsável por transportar consigo os recipientes que considerem adequados para a sua hidratação.
- d) Os atletas devem transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decidam transportar, dentro do conceito de semi-autonomia em que a prova decorre. Qualquer



infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do atleta.

### **2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO**

- a) É **obrigatório** que cada participante nas provas Crosstrail e Mini Crosstrail se faça acompanhar, na totalidade da prova, do seguinte material:
- Dorsal
  - Manta Térmica
  - Apito
  - Telemóvel
- b) É **recomendado/aconselhável** que os atletas se façam acompanhar do seguinte material:
- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos
  - Copo
- c) Em qualquer momento durante a prova elementos da organização podem verificar o mesmo.
- d) Caso as condições meteorológicas o justifiquem o material obrigatório ou recomendado poderá ser alterado.

### **2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

- a) Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

### **2.9. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES**

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento
- b) A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguardam a verdade desportiva.

### **2.10. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE**

- a) Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.



### **2.11. SEGURO DESPORTIVO**

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor, para os participantes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por atletas não devidamente inscritos fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.
- b) O Seguro será exclusivamente válido para as ocorrências no decorrer da prova e para os dias da Prova.
- c) Antes da prova a Organização divulga o nº da apólice e as condições da mesma. Os atletas filiados na ADAC estão cobertos pelo seguro da FPA.
- d) Todo o evento encontra-se coberto pelo seguro obrigatório de responsabilidade civil.

## **3. INSCRIÇÃO**

### **3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO**

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova.
  - i) Em caso de necessidade o júri da prova será constituído por um elemento da organização, um representante da ADAC e um representante dos atletas, sorteado entre os participantes de uma das provas de corrida e que seja cumulativamente federado.
- b) A validação da inscrição apenas é considerada definitiva após verificação do cumprimento de todos os requisitos federativos.
- c) Número máximo de participantes:
  - a) Crosstrail KIDS – 100
  - b) Caminhada – 300
  - c) Mini Crosstrail – 300
  - d) Crosstrail – 300
  - e) A organização reserva-se o direito de encerrar as inscrições, quando achar que atingiu a sua capacidade logística.



- d) A inscrição será formalizada através de plataforma on-line stopandgo.net e após pagamento do valor da inscrição.
- e) A inscrição que não for paga dentro do prazo indicado pela referência multibanco é automaticamente anulada.

### **3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

<b>Prova</b>	<b>Crosstrail Não Filiados ADAC</b>	<b>Crosstrail Filiados ADAC</b>	<b>Mini Crosstrail</b>	<b>Caminhada</b>	<b>Crosstrail KIDS</b>
Até 24 maio	20€	18,5€	15€	12€	Gratuito
25 maio a 5 junho	23€	21,5€	20€	15€	Gratuito

**As inscrições encerram impreterivelmente no dia 07 de junho**

- a) Os filiados da ADAC usufruem de 1,50€ de desconto na sua inscrição (conforme tabela).
- b) O período de inscrição termina no dia 7 de junho de 2026 ou quando atingido o número mencionado anteriormente.
- c) A inscrição no Crosstrail Kids é gratuita, mas obrigatória.

### **3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

- a) Até ao dia 07 de junho a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.
- b) Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.
- c) O incumprimento dos requisitos federativos exigidos pela FPA e pela ADAC poderá implicar a não devolução total do valor da inscrição..

### **3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

- Dorsal
- Brinde oficial do evento
- Alimentos e bebidas nos PAC's
- Reforço alimentar Final
- Almoço



### **3.5. SECRETARIADO**

a) O Secretariado da prova funcionará nos seguintes horários:

#### **Sábado, 13 de junho de 2026**

15h30 – Crosstrail Kids - *Parque de Merendas da Praia*

18h00 – Provas de Corrida e Caminhada – *Complexo Desportivo da Tocha*

#### **Domingo, 14 de junho de 2026**

07h30 – *Complexo Desportivo da Tocha*

a) Será obrigatório a apresentação do Documento de Identificação para entrega do Kit de inscrição.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. ENTREGA DE PRÉMIOS**

- a) Será entregue um prémio aos três primeiros classificados da Geral (Masculina e Feminina) e Escalões das provas Mini Crosstrail e Crosstrail.
- b) Haverá prémio para as três melhores equipas masculina e feminina das provas Mini Crosstrail e Crosstrail. O apuramento da classificação por equipas terá por base os três melhores elementos por sexo.
  - i. Ganha a equipa que obtiver menor número de pontos, somando a classificação individual dos 3 primeiros elementos.
  - ii. É critério de desempate, a equipa que fechar primeiro com os 3 atletas.
- c) Todos os atletas que terminarem a prova receberão um prémio de FINISHER.
- d) Os prémios serão entregues em cerimónia pública, a realizar junto à meta. A mesma decorrerá após todos os escalões estarem completos.



#### **4.2. CATEGORIAS**

Estão definidas as seguintes categorias de escalões:

- MSub18 / FSub18 \*
- MSub20 / FSub20
- MSub23 / FSub23
- MSénior / FSénior
- M35 / F35
- M40 / F40
- M45 / F45
- M50 / F50
- M55 / F55
- M60 / F60
- M65 / F65
- M70 / F70

**\*Apenas para o Mini Crosstrail**

**O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.**

#### **5. MARCAÇÃO DO PERCURSO**

- a) A marcação principal será constituída por Bandeira em Materiais reutilizáveis, espetadas no solo a 80cm do chão. A cor da Bandeira será anunciada no momento da Partida.
- b) O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma bandeira vê-se a seguinte.
- c) Para além das bandeiras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.
- d) Os atletas obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.
- e) No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.



## 6. DIREITOS DE IMAGEM

- a) Ao inscreverem-se os participantes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

## 7. CASOS OMISSOS

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- c) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização,

Tocha, 20 de março de 2026



## Regulamento Crosstrail Kid's

O **Crosstrail Kids** é uma prova de corrida, de carácter não competitivo, integrada no 7º Crosstrail Praia da Tocha.

### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- No Crosstrail KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 5 e os 16 anos.
- O cálculo dos respetivos escalões etários obedece às normas da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), considerando-se a idade por ano civil.
- Para a participação na prova todos os menores devem entregar no ato de levantamento do dorsal uma autorização por escrito, assinada pelo tutor/encarregado de educação.
- É recomendado que os atletas se façam acompanhar de roupa e calçado adequado.

### 2. PROVA

- O Crosstrail KIDS realiza-se no sábado 13 de junho de 2026 às 17h00, no Parque de Merendas da Praia da Tocha.



- b) Todos os participantes devem levantar o Kit de Participação no secretariado que funcionará dia 13 de junho, a partir das 15h30, no local da partida.
- c) A distância da prova depende da idade dos participantes e será segundo o seguinte:
  - i) Até 7 anos – 150 m
  - ii) 7 a 9 anos – 300 m
  - iii) 10 e 11 anos – 600 m
  - iv) 12 e 13 anos – 1500 m
  - v) 14 e 15 anos – 2000 m

### 3. SEGURO DESPORTIVO

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor, para os participantes devidamente inscritos.
- b) Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por atletas não devidamente inscritos fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

### 4. INSCRIÇÃO

- a) O Crosstrail Kids é gratuito a inscrição é obrigatória.
- b) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova.
- c) A inscrição será formalizada através de plataforma on-line da StopandGo.
- d) O período de inscrição termina no dia 07 de junho de 2026.

### 5. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- a) Dorsal
- b) Brinde oficial do evento
- c) Reforço alimentar Final
- d) Seguro Desportivo
- e) Prémio de Finisher

### 6. PRÉMIOS

- a) Não haverá classificação individual dado a prova não ter carácter competitivo.
- b) Será entregue uma medalha de participação (FINISHER) a todos os participantes do Crosstrail Kids.
- c) Os prémios serão entregues em cerimónia pública.



## 7. DIREITOS DE IMAGEM

- a) Ao inscreverem-se os participantes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

## 8. CASOS OMISSOS

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização,

Tocha, 20 de Março de 2026

# CROSSTRAIL

## PRAIA DA TOCHA

