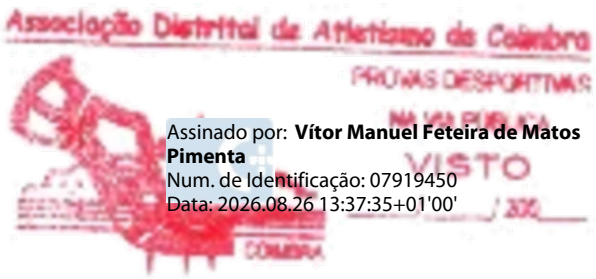
Normas

Regulamentares

Colcurinho Epic Trail

25 OUTUBRO 2026

Aldeia Das Dez - Oliveira do Hospital



1 Condições de participação

1.1 Idade de participação de diferentes provas

1.1.1 **Mini Colcurinho Epic Trail (13K)** - podem participar atletas a partir dos 16 anos;

Colcurinho Epic Trail (25K) - Podem participar atletas a partir dos 18 anos.

1.2 Inscrição regularizada

1.2.1 As inscrições serão aceites online através do link:

1.3 Condições físicas

1.3.1 Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado, fisicamente e mentalmente; conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como: frio, calor, vento, nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4 Definição de possibilidade de ajuda externa

1.4.1 A assistência pessoal é tolerada, exclusivamente, em postos de abastecimento. À exceção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os problemas que lhe surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização, ligando para os números de emergência, que estarão impressos no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimento (PA's).

1.5 Colocação do dorsal

1.5.1 Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova; a **organização não disponibilizará alfinetes**, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta- dorsal.

1.6 Regras de conduta desportiva

1.6.1 Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela organização;
- Não danificar o meio ambiente, nomeadamente, não provocando danos em áreas privadas ou cultivadas;
- Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, apenas nos locais apropriados.

1.6.2 O não cumprimento do ponto anterior implica desclassificação automática do atleta.

2 Prova

2.1 Apresentação da(s) prova(s) / Organização

2.1.1 O **Colcurinho Epic Trail**, é organizado pelo Município de Oliveira do Hospital e pelo CAOH – Clube Atlético de Oliveira do Hospital sendo este último o responsável pela organização técnica da prova. A iniciativa conta com o apoio de várias entidades e empresas da região. A prova realiza-se no dia 25 de outubro de 2026 pelas 9:30h em Vale de Maceira, Aldeia das Dez, Oliveira do Hospital.

É uma prova de Trail, corrida pedestre em Natureza, com três provas, **Colcurinho Epic Trail** de 25 km, **Mini Colcurinho Epic Trail** de 13 km e uma **Caminhada** de 12 km, percorrida em percurso devidamente balizado e marcado, por trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos, single tracks, em respeito pela ética desportiva e pelo meio ambiente. Visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região e da promoção do desporto em meio natural.

2.2 Programa / Horário

07h30 - Abertura do Secretariado;

09h30 - Encerramento do Secretariado;

09h15 - Início do controlo **Colcurinho Epic Trail**, **Mini Colcurinho Epic Trail** e **Caminhada;**

09h30 - Partida **Colcurinho Epic Trail** e **Mini Colcurinho Epic Trail;**

09h35 - Partida da Caminhada;

10h45 - Previsão de chegada dos primeiros atletas da **Mini Colcurinho Epic Trail;**

11h45 - Previsão de chegada dos primeiros atletas da **Colcurinho Epic Trail;**

12h30 - Início da cerimónia de entrega dos prémios (caso todos os pódios estejam fechados);

16h00 - Fecho de meta;

17h00 - Fim do evento.

2.3 Distância /Altimetria

Prova	Distância	Desnível	Tempo Máximo
Colcurinho Epic Trail	25 km	2000 +	6h30
Mini Colcurinho Epic Trail	13 km	1000 +	4h00

2.4 Mapa / Perfil altimétrico / Descrição do percurso

2.4.1 Os percursos do **Colcurinho Epic Trail** são compostos por passagem pelo **Monte do Colcurinho**, antigos caminhos utilizados pelas populações dos lugares de Aldeia das Dez, levadas (antigo sistema de irrigação), estradas florestais, ribeiras, etc. De salientar que as provas não são fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em conta o facto de haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes do percurso da prova. Os atletas devem ter atenção quando atravessam estradas públicas e estradões florestais. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

2.5 Tempo limite / Barreira horária

2.5.1 A definição do local e do horário das barreiras horárias é de responsabilidade exclusiva da organização, sendo estas informações divulgadas previamente aos participantes por meio das redes sociais oficiais do evento.

2.5.2 No dia do evento, por razões de força maior, como condições meteorológicas adversas ou questões de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar o local, o horário e as barreiras horárias previamente estabelecidas, visando a segurança e a integridade de todos os envolvidos.

Nota: Para permanecer em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será efetuado o barramento, implicando a entrega obrigatória do chip à organização. Caso o atleta opte por continuar no percurso, tal decisão será de sua inteira responsabilidade e em completa autonomia.

2.6 Metodologia de controlo de tempos

2.6.1 O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico, por chip.

2.7 Postos de controlo

2.7.1 Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.

2.8 Locais dos abastecimentos

2.8.1 A organização montará diversos postos de abastecimento que incluirão o fornecimento de líquidos e sólidos. As bebidas NÃO serão fornecidas em copos, mas poderão ser abastecidos os reservatórios pessoais.

Informações Adicionais:

Sendo proibido qualquer tipo de assistência alimentar aos atletas, a organização não se responsabiliza por produtos que sejam dados aos atletas por terceiros, e que possam causar danos.

2.8.2 Junto à linha de chegada a organização montará uma estrutura de apoio que incluirá o fornecimento de líquidos e sólidos.

2.8.3 Localização dos abastecimentos das provas:

A prova **Colcurinho Epic Trail** disponibilizará entre 3 a 4 postos de abastecimento ao longo do percurso, enquanto a prova **Mini Colcurinho Epic Trail** contará com 1 ou 2 postos de abastecimento. Para a caminhada, será assegurado 1 posto de abastecimento. A localização e as especificações de cada posto serão definidas pela organização e divulgadas previamente aos participantes.

2.9 Material obrigatório/ verificações de material

2.9.1

	Recipiente de 1l água	Apito	Telemóvel Funcional	Dorsal visível	Manta térmica	Boné	Corta Vento
Colcurinho Epic Trail	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO
Mini Colcurinho Epic Trail	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO
Caminhada	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

2.9.2 Na falta de qualquer um dos itens obrigatórios, o atleta será desqualificado, conforme as Normas Regulamentares.

2.10 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

2.10.1 Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim

como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento bem como levar à sua desclassificação.

2.11 Penalizações/ desclassificações

2.11.1 Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone, diretamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

2.11.2 A falta de informação imediata à organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate, o que obviamente incorrerá em despesas para a organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou ao não informar da sua desistência.

2.11.3 Serão desqualificados os participantes que não cumpram as seguintes regras:

- Não esteja devidamente inscrito;
- Não use o dorsal que lhe foi atribuído;
- Não presta assistência a um atleta em situação de emergência;
- Extravia o chip de controlo eletrónico;
- Não cumpra o percurso sinalizado;
- Não cumpra a totalidade do percurso;
- Atire lixo para o chão e/ou danifique o meio envolvente.

2.11.4 Se um atleta manifestar mau estado físico, a organização da prova tem poder para retirar o mesmo da prova.

2.12 Responsabilidades perante o atleta/ participante

2.12.1 O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume, de livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Ficam a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade, para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação das presentes Normas Regulamentares.

2.13 Seguro desportivo

2.13.1 O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes.

- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pelo clube (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- 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.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno, de forma a ativar o seguro.

3 Inscrições

3.1 Processo de inscrição

3.1.1 As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento e após confirmação do mesmo.

3.1.2 A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional, pelos participantes, das presentes Normas Regulamentares e demais regras do evento.

3.2 Valores e períodos de inscrição

3.2.1 As inscrições têm início em agosto de 2026 e terminam às 23h59 do dia 18 de outubro de 2026.

3.2.2 Os valores de inscrição nas provas serão variáveis, conforme os períodos abaixo descritos:

Provas	Datas		
	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
	agosto a 30 de setembro	30 de setembro a 18 de outubro**	No dia do evento
Colcurinho Epic Trail	18€*	25€*	30€
Mini Colcurinho Epic Trail	16€*	20€*	25€
Caminhada	8€*	9€*	10€
* Sócios da ADAC têm desconto de 1,50 € na 1ª e 2ª Fase. **Para as inscrições realizadas após 18 de outubro a t-shirt e brinde de finisher são limitadas ao stock existente.			

3.3 Condições de devolução do valor de inscrição

3.3.1 Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição (ver ponto 3.2.1.), enviando e-mail para a organização desporto@cm-oliveiradohospital.pt com os dados completos do novo atleta e número de cartão de cidadão do atleta previamente inscrito.

3.3.2 Em caso de alterações à inscrição que ocorram para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias existentes.

3.4 Material incluído com a inscrição

3.4.1 No valor da inscrição para o **Colcurinho Epic Trail** está incluído:

- Participação numa das provas:
  - **Colcurinho Epic Trail** - 25km
  - **Mini Colcurinho Epic Trail** - 13km
  - **Caminhada** - 12km;
- Dorsal;
- Chip (Caminhada realiza-se sem chip);
- T-shirt técnica;
- Seguro desportivo;
- Apoio logístico e técnico.
- Primeiros socorros.
- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;
- Massagem desportiva no final da prova;
- Brinde de finisher – saco de castanhas;
- Utilização de Balneário (limitado à sua capacidade/lotação).

3.5 Secretariado da prova/ horários e locais

3.5.1 Local Secretariado: Vale de Maceira – Aldeia da Dez

3.5.2 Após o encerramento do secretariado no dia da prova, iniciar-se-á o “controlo”, onde todos os atletas terão de efetuar o registo para participar na prova. O horário do “controlo“ será de 15 minutos antes do início de cada uma das provas.

3.5.3 Em caso de se preverem temperaturas muito elevadas, a organização poderá alterar a hora de funcionamento, antecipando todo o programa em 1h. Esta alteração terá de ser comunicada com o mínimo de 48h de antecedência do início da prova.

3.5.4 No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas.

3.5.5 Os atletas têm de se acreditar no Secretariado da Prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.

4 Categorias e Prémios

4.1 Hora e local de entrega dos prémios

4.1.1 No dia da prova, junto ao local da chegada.

4.1.2 Classificações e Prémios:

As diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.

- Para as duas provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados.
- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.
- A organização não enviará troféus, prémios de chegada, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.
- Para cada prova haverá uma classificação individual feminina e masculina à geral, por escalão e coletiva, da seguinte forma:

Colcurinho Epic Trail / Mini Colcurinho Epic Trail	**Masculinos**	**Femininos**
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Todos os escalões	Medalhas aos 3 primeiros	Medalhas aos 3 primeiros
Coletiva	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros

4.2 Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

4.2.1 As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá no final da época 26/27.

4.2.2 **Classificação Coletiva**

- Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos do mesmo sexo.
- A classificação por equipas é definida pela soma dos pontos obtidos pelos três primeiros atletas de cada equipa, por sexo, de acordo com a respetiva classificação individual.
- O número total de pontos da equipa resulta da soma dos pontos dos três primeiros atletas classificados da equipa no respetivo sexo.
- Em caso de empate no total de pontos entre duas ou mais equipas, será atribuída a melhor posição à equipa cujo terceiro atleta tenha terminado primeiro a prova.

4.2.3 **Categorias:**

- Sub-18 M/F – entre 16 e 17 anos*
- Sub-20 M/F – entre 18 e 19 anos
- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 34 anos
- Vet. M35/F35 – entre 35 e 39 anos
- Vet. M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Vet. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Vet. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Vet. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Vet. M60/F60 – entre 60 e 64 anos
- Vet. M65/F65 – mais de 65 anos
- Vet. M70/F70 – mais de 70 anos

*Este escalão apenas será tido em conta na prova Mini Colcurinho Epic Trail (13 km).

- A Caminhada decorre sem carácter competitivo e não implicará entrega de prémios.

4.3 **Notas, direitos de imagem e alterações**

4.3.1 A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

4.3.2 O participante autoriza, aos organizadores da prova, a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem/vídeo do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

4.3.3 Por decisão da direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data.

5 Proteção de Dados

5.1 Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para desporto@cm-oliveiradohospital.pt .

6 Normas Regulamentares e Casos Omissos

As presentes Normas Regulamentares poderão ser atualizadas, devendo ser divulgadas com o mínimo de 48h de antecedência do início da prova, de acordo com as necessidades da organização. Os casos omissos serão resolvidos pela organização ou pelo Júri de competição, e de cujas decisões não haverá recurso. Esta alteração terá de ser comunicada.

7 Outros

O Júri da Prova decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações das presentes Normas Regulamentares.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

MAIS Atletismo

CERTIFICAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO DE PROVAS DE ATLETISMO FORA DE PISTA

Certifica-se que o evento **Colcurinho Epic Trail** está em conformidade com o Regulamento de Homologação de Provas de Atletismo Fora de Pista.

A Federação Portuguesa de Atletismo delega na Associação Regional da área geográfica do evento, a obrigatoriedade de fazer cumprir os procedimentos regulamentados.

EVENTO

EVENTO
Colcurinho Epic Trail

DATA
25 de outubro de 2026

ORGANIZADOR
CLUBE ATLÉTICO DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

LOCAL
Oliveira do Hospital, Coimbra

ASSOCIAÇÃO REGIONAL
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVA LABEL

PROVAS HOMOLOGADAS (2)

#	PROVA	DISTÂNCIA
1	Colcurinho Epic Trail	**25 km**
2	Colcurinho Epic Trail - Mini	**13 km**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Federação Portuguesa de Atletismo,
20 de setembro de 2026

Domingos Castro
Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

www.fpatletismo.pt ipdj PUMA CA Crédito Agrícola Vitalis bp Auchan