REGULAMENTO

5º TRAIL PEDRA DA FERIDA

15 de novembro de 2026

ESPINHAL - Penela

Conteúdo

1. APRESENTAÇÃO 2
2. ORGANIZAÇÃO 2
3. AS PROVAS 3
4. PERCURSOS 5
5. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO 5
6. INSCRIÇÕES E TAXAS: 6
7. PRAZOS LIMITES DE INSCRIÇÃO 7
8. POLÍTICA DE CANCELAMENTO, ALTERAÇÕES E TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÕES 7
9. FORMULÁRIO DE INSCRIÇÕES: 8
10. PAGAMENTOS 8
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
18. ABASTECIMENTOS 12
19. POSTOS DE CONTROLO 13
20. NUMERAÇÃO 13
21. RISCOS 14
22. SEGURO 14
23. BANHOS 14
24. RESPEITO PELA NATUREZA 15
25. CONDUTA 15
26. PENALIZAÇÕES 15
27. DESISTÊNCIAS 16
28. MARKETING 16
29. POLÍTICA DE PRIVACIDADE 17
30. DECISÕES SOBERANAS 17
31. CONTACTOS OFICIAIS 17
32. PROGRAMA 18
33. CONSIDERAÇÕES FINAIS 18

1. APRESENTAÇÃO

5.ª Edição do Trail Pedra da Ferida – 15 de novembro de 2026

Prepare-se para desafiar os limites e viver uma experiência única no coração da Serra do Espinhal!

No dia **15 de novembro de 2026**, 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 o território, oferecem muito mais do que quilómetros, dispõem 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 abranda! A prova realiza-se em quaisquer condições meteorológicas, desde que a segurança dos participantes esteja garantida.

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** – *10 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**.**

Conta com o forte apoio da **Junta de Freguesia do Espinhal** e do **Município de Penela**, com a colaboração essencial de várias entidades públicas e privadas da região e 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. As partidas e a meta localizam-se na Vila do 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.
Trata-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 15 de novembro de 2026** (domingo), com o local de concentração e arranque situado na **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 15 de novembro de 2026** (domingo), com partida igualmente localizada na **Vila do Espinhal**.

✓ **Caminhada – 10 km | Desnível Positivo: 400 m+**

A **Caminhada** apresenta um percurso circular com **cerca de 10 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 15 de novembro de 2026** (domingo), com início na **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, 13 de novembro de 2026**, 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 20 Km, 1000m D+

Espinhal - 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.

ii. Mini Trail 13 Km, 600m D+

Espinhal - Calvário do Espinhal - Rio Simão – Pedra da Ferida – Praia Fluvial da Louçainha - Relvas - Serra do Espinhal - Pé de Esquio - Trilho – Espinhal.

iii. Caminhada 10 km, 400m D+

Espinhal – Calvário do Espinhal – Rio Simão – Pedra da Ferida – Espinhal – Trilho – Espinhal.

Provas	Distância	D+ (aprox.)
Trail Curto	20 km	1000 metros
Mini Trail	13 km	600 metros
Caminhada	10 km	400 metros

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 devem ter **idade igual ou superior a 16 anos** e apresentar **boas condições de saúde**.
- 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 na distância **Mini Trail** por participantes menores de idade (16 e 17 anos) 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 2026**, 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/ou 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 2026.

7. PRAZOS LIMITES DE INSCRIÇÃO

- 1ª Fase: Até 16 outubro 2026
- 2ª Fase e término: Até 7 novembro 2026

NOTA: Os atletas da ADAC têm acesso às inscrições e vagas asseguradas até 28 de outubro 2026.

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. A organização reserva-se o direito de em casos excecionais e devidamente fundamentados, reembolsar 50% do valor da inscrição.

Serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta ou eventuais alterações nas distâncias, desde que comunicadas por email oficial até às 18h00 de sexta-feira de 6 de novembro de 2026.

PROVAS	**PRAZOS**			
	1ª FASE: Até 16 outubro 2026		**2ª FASE:** Até 7 novembro 2026	
	Atletas geral	Atleta ADAC	Atletas geral	Atleta ADAC
Trail Curto 20Km, 1000m+	19€	17,5€	21€	19,5€
Mini Trail 13Km, 600m+	16€	14,5€	18€	16,5€
Caminhada, 10Km, 400m+	12€	12€	13€	13€

Os pedidos de alteração entre os dias 8 e 10 de novembro de 2026, são possíveis, associados a um custo de 7€.

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;
- **Prémios Finisher;**
- **Refeição ligeira**, composta por 1 bifana, 1 sopa e 1 bebida.

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.

A emissão de fatura/recibo deverá ser solicitada obrigatoriamente no momento da inscrição e do respetivo pagamento, através dos campos disponibilizados para o efeito na plataforma de inscrições.

NÃO SERÃO EMITIDAS FATURAS APÓS A CONCLUSÃO DA INSCRIÇÃO E DO RESPETIVO PAGAMENTO.

Não serão aceites pedidos de emissão de fatura posteriormente, nomeadamente após a realização do Trail Pedra da Ferida.

É da inteira responsabilidade do participante verificar e preencher corretamente, no momento da inscrição, todos os dados necessários à emissão da fatura, designadamente nome, NIF e restantes elementos fiscais solicitados.

11. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

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

Provas	Participantes
Trail Curto 20Km, 1000m+	300
Mini Trail 13Km, 600m+	300
Caminhada 10 km, 400m+	200

12. SECRETARIADO

O Secretariado e levantamento de dorsais funcionam nos seguintes locais:

- Parque da Quinta da Cerca, Espinhal

  https://maps.app.goo.gl/bGL1YSQooModQFCPA, 40°00'32.4"N 8°21'21.6"W

  - ✓ Sábado, 14 novembro – **15h00 às 19h00**;
  - ✓ Domingo, 15 novembro – **07h00 às 09h00**.

- Outros locais e horários a definir posteriormente.

É OBRIGATÓRIO a apresentação do Cartão de Cidadão.

13. ESCALÕES ETÁRIOS

Trail Curto e Mini Trail

	Masculino	Feminino
Idade	**Escalão**	
16 e 17 Anos *	JUV M / Sub 18 M	JUV F / Sub 18 F
18 e 19 Anos	JUV M / Sub 20 M	JUV F / Sub 20 F
20 a 22 Anos	Sub 23 M	Sub 23 F
23 a 34 Anos	SEN M	SEN F
35 a 39 Anos	M 35	F 35
40 a 44 Anos	M40	F40
45 a 49 Anos	M 45	F 45
50 a 54 Anos	M50	F50
55 a 59 Anos	M 55	F 55
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 / 13 km**

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 perfaz até à data de 30 de setembro de 2027, independentemente do dia e mês de nascimento dentro desse ano.

14. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados da classificação geral feminina e masculina e aos três primeiros classificados de cada escalão etário, bem como às três equipas mais bem posicionadas na classificação coletiva.

Para efeitos de classificação coletiva, serão considerados os três atletas melhor classificados de cada equipa, feminino e masculino independentemente do seu escalão

etário. O resultado 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.

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.

NOTA: Os prémios serão entregues na cerimónia de entrega de prémios. Os atletas que não conseguirem estar na cerimónia devem fazer-se representar por outro elemento.

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	Barreira Horária
Trail Curto 20Km, 1000m+	5H00	12 Km, com 3H30 de prova
Mini Trail 13Km, 600m+	4H00	-

17. MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS

Material Obrigatório	**20km Trail Curto**	**13km Mini Trail**	**Caminhada**
Dorsal a ser fornecido pela organização, a ser colocado na parte frontal do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X	X
Apito	X	X	
Manta térmica (min. 140x200 cm)	X	X	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X	X
Material Recomendado			
Calçado adequado para corridas em montanha	X	X	X
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	X	X	X
Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 0,5 litro de capacidade total	X	X	
Alimentação de reserva	X	X	
Mochila ou equipamento similar para transporte de material	X	X	
Copo com um mínimo de 12 cl de capacidade (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 17 de outubro de 2026.

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. 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 **2 (duas) horas** adicionadas ao tempo total final do atleta, comprometendo assim a sua classificação oficial.

21. RISCOS

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.

22. SEGURO

A Organização providenciará um Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil a todos os participantes. A entidade seguradora, bem como a Apólice será disponibilizada a partir de 10 de novembro 2026.

23. BANHOS

Os banhos decorrerão em local junto à META e/ou outro local designado e informado pela organização.

24. 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 (colete, 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 desta regra implica a desclassificação do atleta.

25. 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.

26. PENALIZAÇÕES

Material	**Trail Curto** **Mini Trail**
Recortar ou tapar o dorsal 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
Calçado apropriado para corridas em montanha	30min
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	1 Hora
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	1 Hora
Alimentação de reserva	30min
Apito	30min

A penalização máxima será a desqualificação do atleta e a consequente perda do direito a prémio.

27. 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 o ATLETA é obrigado a comunicá-la, por telefone ou presencialmente, ao contato oficial da sala de situação (**961 024 618**).

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

28. 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.

29. POLÍTICA DE PRIVACIDADE

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

30. 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	07/08/2026	Versão inicial	Organização
2			

31. CONTACTOS OFICIAIS

Site Oficial:

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

Email: trailpedradaferida@gmail.com

Vitor Gomes – 963 086 476

Pedro Mendes – 968 633 222

32. PROGRAMA

TRAIL PEDRA DA FERIDA (Horários sujeitos a confirmação)

- **Sexta, 13 de novembro 2026**

17H00-20H30: Secretariado e Entrega de Dorsais em local a definir;

- **Sábado, 14 de novembro 2026**

15H00-19H00: Secretariado e Entrega de Dorsais no Espinhal.

- **Domingo, 15 de novembro 2026**

7H00-09H00: Secretariado e Entrega de Dorsais, Espinhal

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

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

9H50: PARTIDA **CAMINHADA 10km, 400m+**, Espinhal

13H00: Entrega de Prémios

17H00: Encerramento do 5º Trail Pedra da Ferida – Espinhal

33. 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

CERTIFICAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO DE PROVAS DE ATLETISMO FORA DE PISTA

Certifica-se que o evento **TRAIL PEDRA DA FERIDA** 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
TRAIL PEDRA DA FERIDA

DATA
15 de novembro de 2026

ORGANIZADOR
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PENELA

LOCAL
Penela, Coimbra

ASSOCIAÇÃO REGIONAL
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVA AMADORA OU DE PROMOÇÃO

PROVAS HOMOLOGADAS (2)

#	PROVA	DISTÂNCIA
1	TRAIL PEDRA DA FERIA	**20 km**
2	TRAIL PEDRA DA FERIDA	**13 km**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Federação Portuguesa de Atletismo,
9 de outubro de 2026

Domingos Castro
Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

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