1 - Apresentação

A associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio irá promover, com o apoio da junta de freguesia de Quiaios e da Câmara Municipal da Figueira da Foz, a sexta edição de Trail Running intitulada 6º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS.
Será realizada no dia 2 de maio de 2027 independentemente das condições climatéricas e que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

O 6º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS é composto pelas distâncias de 10km, 17km e 31km. Os traçados estão desenhados na encosta norte e oeste da Serra da Boa Viagem em percursos já existentes: estradões, single-tracks, caminhos agrícolas e muito pouco de estrada asfaltada. A localidade da Praia de Quiaios sedeará o Secretariado e Partida/Chegada.

- Distâncias:

10km – Mini Trail e Caminhada

17km – Trail Sprint - circuito FPA

31km – Trail Longo - circuito ADAC e circuito FPA

2 – Programa / Horário

01 de novembro de 2026 - Abertura das inscrições [https://runmanager.net]
31 de março de 2027 - Data limite para inscrições com preço reduzido [com pagamento efetuado]
26 de abril de 2027 - Data limite para inscrições [com pagamento efetuado]

Sábado, 01 de maio de 2027

14h00 - Secretariado [Ecomuseu Ponto "Q"]
20h00 - Fecho do Secretariado

Domingo, 02 de maio de 2027

07h00 às 15h30 - Secretariado [Ecomuseu Ponto "Q"]

(levantamento do dorsal encerra 15 minutos antes do controlo "0" de cada circuito)

08h30 - Controlo "0" Trail Longo [junto à partida]
09h00 - Partida Trail Longo

09h10 - Controlo "0" Trail Sprint [junto à partida]
09h30 - Partida Trail Sprint

09h35 - Controlo "0" Mini Trail [junto à partida] (entrada box A)
09h45 - Partida Mini Trail

09h35 - Controlo "0" caminhada [junto à partida] (entrada box B)
09h45 - Partida Caminhada

11h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta do Mini Trail
11h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta do Trail Sprint
11h30 - Previsão da chegada do primeiro atleta do Trail Longo

14h00 - Cerimónia de Entrega de prémios

NOTA: Por razões de força maior os horários poderão sofrer alterações.

3 – Condições de participação

3.1 – Idade mínima de participação: a) Trail Longo - 20 anos; Trail Sprint - 18 anos; Mini Trail – 14 anos e Caminhada - 16 anos ou menor acompanhado pelo encarregado de educação

NOTA: considera-se para o efeito a idade do atleta o dia 30 de setembro de 2027.

3.2 – Inscrição regularizada: A inscrição em qualquer uma das distâncias implica compreender e aceitar sem reservas o regulamento da prova com a correta inscrição em https://runmanager.net e proceder ao respetivo pagamento.

3.3 – Condição física: os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

3.4 – Ajuda Externa: aos participantes é permitido receberem assistência nas zonas de abastecimento. **É estritamente proibida toda a ajuda externa fora dessas zonas**.

3.5 – Colocação do peitoral: O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

3.6 – Os atletas de menor idade devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada [ver Anexo 2 deste RP]

4 – A Prova:

4.1	Distância	Altimetria	Grau Dific	Barreiras Horárias		Abastecimento	Postos de controlo
				Km - hora	Final	km	Km (consultar ponto 4.6)
Trail Longo	31km	1425m D+	S	20 - 04h00	06h00	10 – 20 – 31	0 - 10 – 20 – 31
Trail Sprint	17km	850m D+	XS		04h00	10 – 17	0 - 10 – 17
Mini Trail	10km	600m D+	XXS		03h00	7 – 10	0 - 7 – 10
Caminhada	10km	600m D+	XXS		03h00	7 – 10	0 - 7 – 10

4.2 – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

A ser anunciado posteriormente pela organização

4.4 – Metodologia do Controlo dos tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [https://runmanager.net]. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos participantes.

O peitoral dos participantes integra um chip ao qual possibilita o registo da sua passagem.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.

4.5 – Postos de Controlo

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizados em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um membro da organização identificado.

O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo ou nas zonas de Abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

4.6 – Abastecimentos
Os abastecimentos serão alimentos sólidos e/ou líquidos em locais definidos pela organização.
Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.
Não serão fornecidas bebidas em recipientes, o atleta deve transportar o seu próprio recipiente.

NOTA: informação facultada posteriormente

4.7 – Marcações
As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso e setas verticais. As mudanças de direção serão sinalizadas com setas verticais e nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética. (a sinalética será colocada no placar oficial da prova)

4.8. – Material obrigatório/Recomendado
No controlo "0" o atleta está sujeito á desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório.
Durante a competição todos os atletas participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.

4.8.1 - Obrigatório					
Tipo de Material		31km	17km	10km	Caminhada
Dorsal (fornecido pela organização), a ser colocado no peito abdómen ou perna do atleta e visível durante a totalidade da prova		√	√	√	√
Manta Térmica (manta de sobrevivência)		√	√	√	
Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas		√	√	√	√
Apito		√	√	√	
Depósito com água/equivalente (mínimo 0.50lt de capacidade)		√	√	√	
4.8.2 - Recomendado					
Bastões		√	√	√	√
Copo ou similar (a organização não fornecerá copos nos abastecimentos)		√	√	√	√
Boné		√	√	√	√

Nota: Os atletas participantes serão inspecionados no Controlo '0' e poderão ser inspecionados após conclusão da prova no Controlo de Chegada/Meta e em qualquer momento da prova pelo diretor ou chefes/oficiais de controlo.

Qualquer participante que inicie a competição com o que consta no ponto 4.8.2 terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido abandonar em qualquer parte do percurso.

4.9 – Penalizações
- a) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- b) Abandonar a prova sem avisar a organização: Desclassificação;
- c) Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;
- d) Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando o percurso: Desclassificação;
- e) Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- f) Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- g) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- h) Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- i) Perda do Chip: 15 minutos;
- j) Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;

- k) Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: Desclassificação;

- l) Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: Desclassificação;

- m) Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.

- n) Não cumprimento do ponto 4.8.1 (item definido pela FPA – manta térmica, apito, telemóvel): Desclassificação

- o) Não cumprimento do ponto 4.8.1: (item restantes): 15 minutos

4.10 – Responsabilidade perante o participante
O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por lei.

4.11 – Seguro desportivo
Todos os atletas não federados terão um seguro de acidentes pessoais (contratualizado pela organização). Nos atletas federados impõe-se o seguro da licença desportiva. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento.

5.Inscrições

5.1 – Processo de inscrição
- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: https://runmanager.net

- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;

- O participante após a inscrição, recebe por email, uma referência Multibanco/Mbway para proceder ao pagamento;

- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;

- Após confirmação do pagamento, o nº do dorsal do atleta vigorará na lista de inscritos;

- Os atletas menores de idade devem fazer prova da declaração assinada pelo encarregado de educação (anexo na página 7)

Nota: Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro.

5.2 – Distribuição de vagas

- 31km – 400; 17km – 400; 10km e caminhada - 200

5.3 – Valores e períodos de inscrição

[até 31 de março de 2027 com pagamento efetuado] 31km-25€; 17km-15€; 10km e caminhada-10€

[até 26 de abril de 2027 com pagamento efetuado] 31km-30€; 17km-20€; 10km e caminhada-15€

salvo filiados ADAC inscritos no Trail Longo (31km) que obtêm 1.50 euros de desconto
equipa com 5 inscritos pagos, oferta do 6º inscrito (paga os 5 e o 6º não paga: favor contatar organização para validar)

5.4 – Condições de alteração de prova, cedência e devolução do valor de inscrição
No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 15 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 10 dias antes da realização da prova, caso hajam vagas disponíveis. Se a alteração for para uma prova de maior distância, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se a alteração for para uma distância menor, não haverá lugar a reembolso.

5.5 – Incluído nas inscrições

Dorsal personalizado com chip integrado (exceto Caminhada); T-shirt alusiva ao evento; Abastecimentos; Lembranças; Seguro de acidentes pessoais (não federados) e Lanche final (sopa, bifana/panado, bebida, ...)

*** [1º-2º-3º] – AQUI HÁ-OS**

Trail (31km)	Trail Sprint (17km)	Mini Trail (10km)
#MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina	#MJÚNIOR e FJÚNIOR - 18 a 19 anos #MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina	5 primeiros classificados #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina

6.4 – Equipas

- O apuramento da classificação por equipas em cada distância é efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, por sexo.

- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa

7.Informações

7.1 – Local da Prova

Praia de Quiaios/Figueira da Foz

7.2 – Contactos

Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio
Rua Rancho das Cantarinhas, 3-5ºD
3080-250 Figueira da Foz

Email: geral@talentos-objetivos.pt
Telefone: +351 914 329 905

Contato preferencial:
Email preferencial: mickviper@gmail.com
Telefone: +351 938 451 581 (Amílcar Ramos diretor prova)

Web: www.talentos-objetivos.pt --- https://talentos-objetivos.pt/trailrunning
Facebook: https://www.facebook.com/trailaquihaos

8.Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo júri de prova, cuja decisão não haverá recurso.

ANEXOS 1

Segurança Médica				
	Local	**km**	**Coordenada**	**Tipo**
Segurança Médica				
M1-P1	Praia de Quiaios [Partida/Chegada]		40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Ambulância e equipa
M2-P2	Estradão da cascata. Vindo dos 'SSS' [só a pé]		40°12'13.01" - 8°51'49.32"	Ambulância e equipa
M3-P3A	Caminho da Bandeira		40°11'56.69" - 8°53'2.82"	
Segurança Policial				
	Praia de Quiaios [Partida/Chegada]		40°12'59.33" - 8°53'23.41"	GNR
	Praia de Quiaios – Estrada Murtinheira		40°12'42.39" - 8°53'22.84"	GNR
	Cemitério Quiaios - Alminhas		40°12'13.01" - 8°51'49.32"	GNR
	Estradão da cascata. Vindo dos 'SSS'		40°12'4.85" - 8°51'31.18"	GNR

AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu ……, portador do Cartão Cidadão nº……., na qualidade de …… (grau de parentesco), contato telefónico nº…….. e na qualidade de encarregado de educação do atleta (nome completo) ……, portador do Cartão Cidadão nº……., autorizo o meu educando a participar na 6ª edição do Trail Running Aqui Há-Os

Declaro que li e aceito o Regulamento de Prova

……, …… de…… de 2027

……

(assinatura do encarregado de educação conforme Cartão Cidadão)

Nota: entregar no ato do levantamento do Dorsal do atleta.

CERTIFICAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO DE PROVAS DE ATLETISMO FORA DE PISTA

Certifica-se que o evento **TRAIL RUN AQUI HÁ-OS** 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 RUN AQUI HÁ-OS

DATA
2 de maio de 2027

ORGANIZADOR
TALENTOS OBJETIVOS CLUBE DE ENDURO E RECREIO

LOCAL
Figueira da Foz, Coimbra

ASSOCIAÇÃO REGIONAL
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVA AMADORA OU DE PROMOÇÃO

PROVAS HOMOLOGADAS (2)

#	PROVA	DISTÂNCIA
1	6º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS	**31 km**
2	6º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS	**17 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