REGULAMENTO VI TRAIL DA ESCARPIADA

1 – PROVA

1.1. Apresentação da Prova / Organização

A ARCD Venda da Luísa vai realizar no dia 21 de novembro de 2026 o VI Trail da Escarpiada. A prova terá partida e chegada junto à Associação da aldeia do Casmilo, concelho de Condeixa-a-Nova e percorrerá a Serra de Sicó nas freguesias do Zambujal, do Furadouro e Tapeus. Terá 3 provas competitivas, uma com aproximadamente 31Km (Trail Longo), outra com 16Km (Trail Curto/Sprint), e ainda uma de 10Km (Mini Trail/Trail Jovem), para além de uma Caminhada com cerca de 8Km. A prova de 31Km integra o Circuito de Trail Longo da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra. Todas as provas competitivas serão candidatas aos Circuitos da ATRP, caso se realizem.

1.2. Programa Horário

Sexta-feira dia 20 de novembro de 2026:
17,30h – Abertura do Secretariado;
21,00h – Encerramento do Secretariado;

Sábado dia 21 de novembro de 2026:
7,30h – Abertura do Secretariado;
8,30h – Início do Controlo Zero para a prova de 31Km;
8,50h – Briefing de Partida para a prova de 31Km;
9,00h – Partida para a prova de 31Km;
9,30h – Início do Controlo Zero para a prova de 16Km;
09,50h – Briefing de Partida para a prova de 16Km;
10,00h – Partida para a prova de 16Km;
10,00h – Encerramento do Secretariado;
10,05h – Início do Controlo Zero para a prova de 10Km;
10,20h – Briefing para a prova de 10Km;
10,30h – Partida a prova de 10Km;
10,35h – Briefing de Partida para a Caminhada;
10,40h – Partida para a Caminhada;
14,00h – Entrega de Prémios;
15,00h – Encerramento das Metas;
16,00h – Final do V Trail da Escarpiada.

1.3. Distância / Altimetria / Percursos

Trail Longo:
Distância: 31Km / Altimetria estimada – 1.565m D+ (a confirmar)
Trail Curto:
Distância: 16Km / Altimetria estimada – 725m D+ (a confirmar)

Mini Trail:
Distância: 10Km / Altimetria estimada – 385m D+ (a confirmar)
Caminhada:
Distância: 8,5Km / Altimetria estimada – 280m D+ (a confirmar)

1.4. Tempos Limite
- Meta: Trail Longo (6h de prova), Trail Curto (4h de prova) e Mini Trail (3h de prova)
Em caso de condições meteorológicas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e/ou, suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Em todos estes casos não haverá direito a reembolso.

1.5. Metodologia de Controlo de Tempos
Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos (MyLaps). Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas. O peitoral dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta. Além do controlo eletrónico poderá haver controlo manual de passagem.

1.6. Postos de Controlo
As provas das categorias de Mini Trail, Trail Longo e Trail Curto terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

1.7. Locais dos Abastecimentos
Haverá três postos de abastecimento de líquidos e sólidos para a prova de 31Km cerca dos 10Km, 16,5Km e 25Km e um posto para o Trail Curto por volta dos 10Km. Também haverá um abastecimento na prova de 10Km (5,5Km) e da Caminhada (aos 5Km). A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

1.8. Material Obrigatório e Verificação do Material
Copo ou similar (a organização não fornecerá copos), manta térmica, apito e telemóvel funcional. A organização poderá alterar a obrigatoriedade de material em função das condições meteorológicas aquando da realização da prova, avisando atempadamente todos os participantes.

1.9. Informação sobre Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário
Apesar de a Organização estar presente nos locais de cruzamento com as vias rodoviárias, durante as provas do Trail da Escarpiada não se procederá ao corte do trânsito rodoviário. Assim, os participantes devem, nos locais do percurso com tráfego rodoviário, circular com precaução e cumprir as normas em vigor para o trânsito de peões.

1.10. Penalizações / Desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar deliberadamente assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Penalização de 1 hora
Abandonar a prova sem avisar a organização	Erradicação de futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Penalização de 1 hora
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Penalização em 1 hora
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente deliberadamente	Desclassificação e Erradicação de futuras edições

O Diretor de Prova analisará e avaliará, caso a caso, estas e outras irregularidades, e a sua posição será soberana.

1.11. Responsabilidades Perante os Participantes

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Os participantes inscritos no Trail da Escarpiada aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades e dos seus colaboradores e participantes.

1.12. Seguro Desportivo

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais para os atletas não federados (os federados estão segurados obrigatoriamente aquando da filiação), de acordo com a legislação em vigor, durante a realização do Trail da Escarpiada, estando o respetivo prémio incluído no valor da inscrição. A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. Qualquer ocorrência durante a prova, passível de participação ao seguro, deverá ser comunicado por e-mail à organização num prazo máximo de 24h após o encerramento do evento, não assumindo esta o pagamento de quaisquer despesas de sinistros que não tenham sido comunicados em tempo oportuno.

Coberturas	Capitais por pessoa	Franquias por pessoa	Idade Limite de Permanência
Morte por Acidente	33.197,57€	A indicar	75
Invalidez Permanente por Acidente	33.197,57€	A indicar	75
Despesas de Tratamento por acidente	5.311,61€	A indicar	75

Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000,00€	A indicar	75
Despesas de Funeral (Gastos)	2.655,81€	A indicar	75
Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000,00€	A indicar	75

2 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade

Para poderem participar na prova de 31Km os participantes devem ter 20 anos, para a de 16km devem ter 18 anos e para a de 10Km devem ter 16 anos (completados antes de 30 de setembro de 2027).

2.2. Inscrição Regularizada

Para que a inscrição no Trail da Escarpiada se considere regularizada é necessário que, cumulativamente, se verifique:

- A correta inscrição na plataforma de inscrições em https://www.omdceventos.com/
- O pagamento do valor da inscrição.

2.3. Condições Físicas

Todos os participantes do Trail da Escarpiada devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar que decorrerá fora de estrada, por trilhos em que o desnível é uma constante, podendo surgir vários obstáculos como raízes de árvores, pedras e outros característicos das provas de Trail e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma em segurança. Devem ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições de alterações meteorológicas (vento, frio, nevoeiro, chuva ou calor). Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc. Devem ainda ter a consciência de que não é papel da Organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

2.4. Colocação do Dorsal

O Dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen. Somente os participantes com dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e de abastecimento. Os atletas cujo dorsal, não seja detetado pelos tapetes eletrónicos por sua responsabilidade, poderão vir a ser desclassificados.

2.5. Regras de Conduta Desportiva

O Trail da Escarpiada é um evento que promove e privilegia o Fair Play. Todos os participantes estão obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização no posto de controlo/abastecimento mais próximo. A Organização pode excluir de qualquer prova, mesmo antes do respetivo início, qualquer participante que, pelo seu comportamento, impeça ou dificulte a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. O participante excluído perde o direito ao reembolso do valor da inscrição.

3 – INSCRIÇÕES

3.1. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições https://www.omdceventos.com/
Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado. O participante após a inscrição, recebe por e-mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento no prazo de 48 horas. Está disponível o pagamento por PayPal. Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos. Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para: inscricoes@omdceventos.com

3.2. Valores e Períodos de Inscrição

- Até 30 de setembro:

Trail Longo – 16€
Trail Curto – 15€
Mini Trail – 15€
Caminhada – 14€

- De 01 de outubro até 20 de outubro:

Trail Longo – 18€
Trail Curto – 17€
Mini Trail – 17€
Caminhada – 17€

- De 21 de outubro até 11 de novembro:

Trail Longo – 20€
Trail Curto – 19€
Mini Trail – 19€
Caminhada – 19€

Atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra beneficiam de um desconto de 1,50 € para inscrição na prova de Trail Longo. Atletas federados inscritos em equipas do concelho de Condeixa-a-Nova federadas na ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra na época de 2026/2027 terão um desconto de 50% no valor da inscrição, mediante apresentação do respetivo número de filiação na ADAC, não cumulativo com o desconto de 1,50€. Às equipas numerosas será oferecida uma inscrição em cada 10 participantes inscritos. Por cada 10 atletas inscritos deve inscrever 1 atleta individualmente e contactar a Organização para validar a inscrição.
A Organização poderá encerrar as inscrições a qualquer momento após análise às condições de segurança do evento ou se atingir o limite de inscrições. O limite de inscrições poderá ser ultrapassado para inscrições até dia 1 de novembro de atletas filiados na ADAC (cumprindo o disposto do Regulamento do Circuito de Trail da ADAC).

3.3. Condições de Devolução do Valor da Inscrição, de Alteração de Prova ou de Cedência de Inscrição

Só é permitida a alteração da distância da prova, sempre que houver disponibilidade de lugares. Esta alteração só poderá ser feita até ao dia 11 de novembro de 2026. Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial. O reembolso ou a cedência de inscrição a outra pessoa só é permitido quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova. O cancelamento ou a cedência de inscrição deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o mesmo endereço utilizado na inscrição do participante, para: arcdvl.trail@hotmail.com. Nesta última situação, o atleta deverá enviar para a organização um atestado médico, que comprove o impedimento por doença. Não serão aceites cancelamentos por telefone. Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso. O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições: 50% até ao dia 11 de outubro e 25% de 12 de outubro a 11 de novembro.

3.4. Inclusões na Inscrição

O valor da inscrição inclui:
- Dorsal personalizado c/ chip integrado
- Lembranças oficiais do evento para todos os atletas chegados à meta (Escarpiada, uma garrafa de água e outras lembranças a divulgar oportunamente)
- Prémio Finisher para as provas competitivas
- Tshirt para os participantes da Caminhada
- Para combater o desperdício, apenas os caminheiros terão t´shirt. Os restantes, tendo outras ofertas, se a quiserem, poderão tê-la também por um custo simbólico de 2€ na 1ª fase de inscrições (preço promocional); a partir da 2ª fase o preço aumenta para 5€
- Seguro de acidentes pessoais
- Seguro de responsabilidade civil
- Abastecimentos durante a Prova
- Abastecimento final

3.5. Secretariado da Prova

O secretariado da prova estará localizado no Intermarché de Condeixa na sexta-feira, dia 20 de novembro de 2026, das 17,30h às 21h e na Associação do Casmilo no sábado, dia 21 de novembro de 2026, das 7,30h às 10h.

3.6. Serviços Disponibilizados

Na noite anterior às provas a Organização disponibilizará solo duro para os atletas pernoitarem na sede da Associação do Casmilo, devendo tal ser solicitado por e-mail com antecedência de uma semana. No final da prova os participantes poderão tomar um banho quente nos balneários do Pavilhão Municipal em Condeixa, das 11 às 16h, havendo carrinhas que farão o transporte do local da meta para o Pavilhão durante esse período. A Organização terá vários fotógrafos espalhados pelos percursos que captarão fotografias para disponibilizar gratuitamente aos participantes.

4 – ESCALÕES E PRÉMIOS

4.1. Escalões

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 30 de setembro de 2027, sendo as seguintes:

- Juvenis M/F – dos 16 aos 17 anos
- Juniores M/F – dos 18 aos 19 anos
- Sub-23 M/F – dos 20 aos 22 anos
- Seniores M/F – dos 23 aos 34 anos
- M35/F35 – dos 35 aos 39 anos
- M40/F40 – dos 40 aos 44 anos
- M45/F45 – dos 45 aos 49 anos
- M50/F50 – dos 50 aos 54 anos
- M55/F55 – dos 55 aos 59 anos
- M60/F60 – dos 60 aos 64 anos
- M65/F65 – dos 65 aos 69 anos
- M70/F70 – mais de 70 anos

4.2. Prémios

Nas provas competitivas serão entregues os seguintes prémios:

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e em cada género
- Troféus, e outras ofertas que a Organização consiga angariar, aos três primeiros classificados da classificação geral de cada género
- Troféus às três primeiras equipas de cada género

Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral de cada um dos géneros, independentemente do escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo aquela que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate vencerá quem fechar primeiro a equipa.

Haverá ainda um prémio para a equipa mais numerosa a concluir as provas competitivas. Em caso de empate, o desempate far-se-á da seguinte forma:

- maior número de atletas a concluir a prova no Trail Longo
- maior número de atletas a concluir a prova no Trail Curto
- equipa a concluir primeiro a chegada dos seus atletas no Trail Longo
- equipa a concluir primeiro a chegada dos seus atletas no Trail Curto
- equipa a concluir primeiro a chegada dos seus atletas no Mini Trail

4.3. Prazo para Reclamações
As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à Organização até 30 minutos após a chegada do último participante da distância respetiva. A Organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do Trail da Escarpiada.

5 – INFORMAÇÕES

5.1. Como Chegar
O Casmilo fica situado no concelho de Condeixa-a-Nova, distrito de Coimbra. Localização do local de partida, de chegada e do Secretariado no Google Maps.

5.2. Contactos
Qualquer dúvida deve ser dirigida à Organização pelo e-mail arcdvl.trail@hotmail.com
Consulte a página no Facebook da Organização para acompanhar as novidades e estar a par das últimas informações.

6 – DISPOSIÇÕES GERAIS

6.1. Proteção de Dados
Os dados pessoais fornecidos pelos participantes aquando do ato de inscrição são utilizados para efeitos de organização do evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação sendo ainda facultados ao parceiro da organização, sem prejuízo dos direitos dos respetivos titulares. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo, para o efeito, enviar um e-mail para arcdvl.trail@hotmail.com

6.2. Direitos de Imagem
Os participantes no Trail da Escarpiada cedem integral e gratuitamente à Organização os direitos de utilização da imagem e voz, autorizando a sua reprodução, edição e publicação, em qualquer suporte (papel ou digital), e integrada em qualquer outro material (fotografia, desenho, ilustração, pintura, vídeo, animação, etc.), conhecido ou que venha a existir, para divulgação na página eletrónica do evento (site), divulgação nas redes sociais (Facebook, Instagram, Youtube, outros), exposição em formato físico ou digital (exposições, outros) e divulgação em newsletters, brochuras, flyers, etc. Os direitos de imagem são propriedade da Organização, não sendo permitida a comercialização de fotos ou vídeos sem a respetiva autorização desta.

6.3. Casos Omissos
Todos os casos omissos a este regulamento e demais situações que ocorram diretamente relacionadas com o evento serão analisadas e decididas pela organização que será soberana nas suas decisões. À organização não poderão ser imputadas responsabilidades decorrentes do não

cumprimento da Lei geral e demais regulamentos em vigor as quais deverão ser suportadas pelos respetivos infratores.

6.4. Disposições Finais

A prova rege-se pelo presente regulamento e por todas as adendas ou atualizações que forem publicadas pela Organização até ao dia anterior à data da prova, as quais serão publicadas na Plataforma das inscrições e na sua página de Facebook. Todas as comunicações e informações referentes à prova são difundidas nestes locais, pelo que todos os participantes devem consultar o mesmo com a periodicidade necessária para que se mantenham atualizados. À organização, patrocinadores e entidades credenciadas que colaboram no evento, reserva-se o direito de utilizar livremente e sob as formas lícitas, a identificação dos participantes, a sua imagem, assim como os resultados obtidos por estes. Caso os participantes optem por restringir o uso e divulgação da sua imagem e dos seus resultados, deverão notificar a organização, por escrito, até 24 horas após a hora de fecho das inscrições. Nos casos de não realização do evento por motivos totalmente alheios à vontade da organização ou por qualquer acontecimento considerado de tal forma grave que esta não possa minimamente controlar, como por exemplo eventos eleitorais, situações de catástrofe, intempéries, situações de calamidades ou outros, a organização fará todos os esforços no sentido de marcar a prova para outra data à sua escolha, não garantindo o reembolso ou crédito das inscrições no caso de não ser possível remarcar o evento ou no caso dos atletas não possam participar na nova data. No caso de alguma das situações graves descritas ocorrer durante o decurso da prova e que ponha em causa a segurança ou a integridade física dos atletas, a Organização reserva-se no direito de dar a prova por concluída, sendo a classificação final a que se conseguir apurar nesse momento.

Venda da Luísa, 28 de agosto de 2026

CERTIFICAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO DE PROVAS DE ATLETISMO FORA DE PISTA

Certifica-se que o evento **VI Trail da Escarpiada** 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
VI Trail da Escarpiada

DATA
21 de novembro de 2026

ORGANIZADOR
ASSOCIAÇÃO RECREATIVA CULTURAL E DESPORTIVA DA VENDA DA LUÍSA

LOCAL
Condeixa-a-Nova, Coimbra

ASSOCIAÇÃO REGIONAL
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVA AMADORA OU DE PROMOÇÃO

PROVAS HOMOLOGADAS (3)

#	PROVA	DISTÂNCIA
1	Trail Longo	**31 km**
2	Trail Curto	**17 km**
3	Mini Trail	**10 km**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Federação Portuguesa de Atletismo,
18 de setembro de 2026

Domingos Castro
Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

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