

# Regulamento

**24 MAIO '26**

**TRAIL ENCOSTAS DO TÂMEGA**  
EST. 2025

**CAMINHADA & TRAIL**  
Pelos Trilhos Paraíso Abragão

Pavilhão Gimnodesportivo  
Abragão - Penafiel

apoio

organização

**RÔDATIVA**  
ABRAGÃO

ASSOCIAÇÃO MELHORAMENTO E BENEFICÊNCIA  
FUNDADA EM 1902  
Abragão

sentir penafiel

ABRAGÃO

## **Regulamento do Trail Encostas do Tâmega**

### **Introdução**

O Trail e Caminhada Encostas do Tâmega em Abragão nasce de uma iniciativa dos Rodativa em resposta à necessidade de proporcionar mais uma representação desportiva significativa na freguesia de Abragão, no concelho de Penafiel. O objetivo principal deste projeto é criar um evento de trail running e uma caminhada que não só promova a prática desportiva, mas também fortaleça a identidade local e contribua para o desenvolvimento da comunidade através do desporto.

Inspirado na paixão pelo desporto e na riqueza natural da região da Encosta do Tâmega, este projeto visa oferecer oportunidades inclusivas para a participação de todas as idades e géneros na prática de trail running. O evento de trail running tem como ambição de alguns anos após sua implementação, estabelecer o "Trail Encostas do Tâmega" como uma referência desportiva na região.

O percurso contém paisagens deslumbrantes ao longo da Encosta do Rio Tâmega, permitindo desfrutar das margens tranquilas do rio, o que proporcionará uma experiência única em contacto com a natureza.

Para a realização deste projeto, será estabelecida uma parceria estratégica com a Câmara Municipal de Penafiel, Junta de Freguesia de Abragão, Associação de Melhoramentos e Beneficência da Freguesia de Abragão e os Rodativa BTT, que garantirão apoio logístico e de segurança. O evento visa ainda promover o nome e a identidade da freguesia de Abragão.



# 1. Condições de Participação

## 1.1 Idade Participação

- Mínimo 18 anos para o as provas de Trail.
- Caminhada não terá restrições de idades, pois esta não contem cronometragem ou classificação, no entanto todos os menores devem estar acompanhados por uma pessoa maior de idade ou alguém que se responsabilize.

## 1.2 Inscrição Regularizada

Para a participação no **Trail Encostas do Tâmega** é estritamente necessário compreender e aceitar, sem contrapartidas, as regras da prova aqui no regulamento estabelecidas.

## 1.3 Condições Necessárias

### Para a participação é fundamental

- Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente;
- Preparado para o desnível positivo e negativo dos trilhos do percurso e consciente da distância;
- Possuir competências de autonomia em montanha sendo pretendido a gestão de obstáculos que possam existir neste tipo de provas ao longo da mesma;
- Consciente das condições ambientais e climatéricas (vento, neve, nevoeiro, chuva e sol) e poder enfrentar sem ajuda externa;
- Gerir problemas mentais e físicos resultantes da fadiga externa, tais como problemas digestivos, dores articulares e musculares, entre outros;
- Ciente que a organização não é para ajudar o atleta a gerir os seus problemas, esta prova será realizada em semi-suficiência;
- Não é permitido ser acompanhado por elementos/atletas que não estejam inscritos na prova;
- Colocar todo o seu lixo nos abastecimentos ou no final da prova nos locais apropriados.

Os participantes inscritos no **Trail Encostas do Tâmega** declaram participar de forma voluntária e assumem total responsabilidade pela sua participação na prova. Ao inscrever-se, aceitam não apresentar reclamações ou exigir qualquer tipo de compensação à



*sentir* penafl



organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores ou outros participantes, para além do que esteja abrangido pelas respetivas responsabilidades. Nos locais onde não haja interrupção do trânsito, os participantes devem respeitar as regras de circulação rodoviária, assim como preservar as áreas agrícolas e propriedades privadas. Caso não cumpram estas normas, serão responsáveis por quaisquer danos ou indemnizações que possam resultar das suas ações.

#### 1.4 Ajuda Externa

Apenas será permitida assistência externa nos locais designados pela organização (Bombeiros Voluntários de Penafiel). Assim, cada atleta deve estar ciente da sua condição física (ver ponto 1.3 acima referido) e ser capaz de gerir qualquer dificuldade que possa surgir durante a prova de montanha, garantindo a sua própria segurança. Ao longo do percurso existirá o apoio se assim for necessário em alguns pontos estratégicos. Estas pessoas devem posicionar-se de forma a não interferir com o normal decorrer da prova.

Nesta área, os atletas podem receber alimentação, sendo obrigatório manter o material exigido pela organização. Apenas poderão deixar ou substituir equipamentos não obrigatórios. O acesso a estas zonas será restrito a acompanhantes ou elementos das equipas de apoio.

#### 1.5 Colocação Dorsal e Chip

O **Dorsal do Atleta é pessoal e intransferível**, este deve ser usado na parte da frente do tronco, preferencialmente na altura no peito, estando sempre visível. Atletas que não cumprirem com este requisito serão penalizados no tempo por cada vez que sejam advertidos, não é permitida alteração no dorsal sob pena de desclassificação. Em caso de **desistência, desclassificação ou barramento horário** o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

#### 1.6 Conduta Desportiva

O **Trail Encostas do Tâmega** é um evento que valoriza e promove, acima de tudo, o fair-play. Qualquer comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, incluindo agressões verbais ou de qualquer outra natureza, em qualquer circunstância, poderá resultar em advertência, expulsão ou desqualificação.



## **2 Prova**

O **Trail Encostas do Tâmega** será constituído por:

- Trail Encostas do Tâmega **Longo – 25km**
- Trail Encostas do Tâmega **Curto – 15km**
- Caminhada Encostas do Tâmega – **10km**

**Nota:** A organização, se assim entender, poderá alterar as distâncias.

**O Trail Encostas do Tâmega Longo** (25Km), realizar-se-á no dia 24 de maio de 2026, com início às 09h00. Este é de caráter competitivo na qual percorre os Trilhos do Paraíso (Abragão-Penafiel) e 1000 metros de desnível acumulado positivo, com início e término no pavilhão Desportivo de Abragão. O tempo limite para concluir a prova é de **4 horas**.

**O Trail Encostas do Tâmega Curto** (15Km), realizar-se-á no dia 24 de maio de 2026, com início às 09h10. Este é de caráter competitivo na qual percorre os Trilhos do Paraíso (Abragão-Penafiel) e 600 metros de desnível acumulado positivo, com início e término no pavilhão Desportivo de Abragão. O tempo limite para concluir a prova é de **3 horas**.

**A Caminhada Encostas do Tâmega** (10Km), realizar-se-á no dia 24 de maio de 2026, com início às 09h30. Esta **não** é de caráter competitivo na qual percorre os Trilhos do Paraíso (Abragão-Penafiel), com início e término no pavilhão Desportivo de Abragão. O tempo limite para concluir a prova é de 3horas.

Os participantes devem apresentar-se prontos para a prova com, pelo menos, **uma hora** de antecedência, devidamente equipados e em condições de competir. Será realizado um controlo zero antes da partida.

A organização **não adiará os horários de início devido a atrasos dos atletas**. No entanto, será **permitido iniciar a prova com um atraso máximo de 5 minutos**. Ultrapassado esse limite, o atleta será desclassificado.



## 2.2 Programa/Horário

### Dia 23 de maio de 2026 (Sábado):

- 14h00 – Abertura do Secretariado no pavilhão Desportivo de Abragão
- 18h00 – Encerramento do Secretariado

### Dia 24 de maio de 2026 (Domingo):

- 07h30 – Abertura do Secretariado (Zona das partidas / meta);
- 08h45 – Controlo zero Trail Encostas do Tâmega, Curto e Longo;
- 09h00 – Partida do Trail Encostas do Tâmega Longo (25km);
- 09h15 – Partida do Trail Encostas do Tâmega Longo (15km);
- 09h30 – Partida da Caminhada Encostas do Tâmega (10km);
- 10h45 – Chegada prevista dos primeiros atletas;
- 12h30 – Cerimónia de entrega de prémios;
- 14h00 – Encerramento.

(Horário poderá sofrer alterações, sendo que os participantes serão avisados com devida antecedência)

## 2.3 Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição Percurso

Será disponibilizado, após a inscrição pelo **Timer Speed**, as indicações técnicas da prova.

Os percursos do **Trail Encostas do Tâmega** incluem caminhos, trilhos, estradas florestais, vias rodoviárias, ribeiras, penedos, entre outros terrenos. No entanto, as provas não decorrerão em percursos totalmente fechados, pelo que os participantes devem estar atentos à possível presença de veículos, pessoas e animais em circulação.

Ao atravessar estradas públicas, os atletas devem redobrar a atenção para garantir a sua segurança. Poderá existir alguma sinalização no terreno, mas prevalecerá sempre a marcação feita pela organização. Esta será identificada com fitas, que estarão posicionadas sempre à direita do atleta.

Além disso, estarão definidos percursos alternativos para garantir a continuidade da prova, caso seja necessário anular algum trilho no dia do evento.



## 2.4 Tempo Limite

O tempo limite para concluir as provas:

- **4 horas** – Trail Encostas do Tâmega e Caminhada

**Nota:** De modo a proteger qualquer atleta por questões de saúde, a organização poderá afastá-lo da prova.

## 2.5 Metodologia de Controlo de Tempos

O controlo de tempos será efetuado pela empresa **Timer Speed**, com recurso a chip.

## 2.6 Postos de Controlo / Locais de Abastecimento

O **Trail Encostas do Tâmega** conta com três distâncias: o **Trail 25Km**, **Trail 15Km** e a **Caminhada 10Km**. Portanto, haverá dois abastecimentos para os participantes: um ponto de reforço intermediário (a meio) e outro na meta.

A marcação do percurso será assegurada pela organização, sendo obrigatória para que todos os participantes sigam o percurso definido, sem recurso a atalhos. Existirão postos de controlo ao longo do percurso, onde os atletas deverão parar para o registo do seu dorsal sempre que solicitado, respeitando a ordem de chegada ao controlo.

A prova decorrerá em regime de estrada aberta, pelo que cada participante será responsável pela travessia de estradas, cumprindo integralmente o Código da Estrada. A organização reserva-se o direito de alteração, a qualquer momento e sem aviso prévio, o percurso, bem como a localização dos postos de controlo e abastecimento.

Em caso de condições climáticas extremas, a partida poderá ser adiada até um máximo de duas horas. Caso as condições não permitam a realização da prova após esse período, esta será cancelada. A organização poderá ainda suspender, reduzir ou interromper a prova por motivos de segurança. Em nenhuma destas situações há direito a reembolso.

Os abandonos devem ser executados exclusivamente nos postos de controlo. Em caso de acidente ou lesão que impeça o participante de alcançar um posto de controle, este deverá acionar a operação de salvamento, contatando imediatamente a organização.



## **2.7 Material Obrigatório**

- Como material obrigatório o uso de telemóvel operacional
- Recomendado levar copo ou semelhante para abastecimento de Água, pois não existirão garrafas nem copos nos abastecimentos.

## **2.8 Informações sobre passagem em locais com trânsito**

Como não haverá interrupção do tráfego rodoviário, os participantes deverão respeitar as regras de trânsito ao circular por localidades e estradas de uso público. O não cumprimento destas normas poderá implicar a responsabilidade por eventuais danos e indenizações.

## **2.9 Penalizações/Desclassificações**

### 1. Penalizações

- Não leve a dorsal bem visível (penalização de 10 minutos)
- Ignorar as restrições da organização (penalização de 1 hora)
- Não passe nos postos de controle (penalização de 2 horas)

### 2. Desclassificações

- Não completar a totalidade do percurso
- Deteriorar ou sujar o meio ambiente
- Ter uma conduta antidesportiva
- Retirar ou alterar a sinalização do percurso
- Receber ajuda externa fora dos locais autorizados

## **2.10 Responsabilidade do Atleta/Participante**

O participante assume, de forma voluntária, todos os riscos inerentes à sua participação na prova, incluindo eventuais consequências de ordem moral, física, material ou de qualquer outra natureza. A organização e todos os envolvidos na realização do evento ficam isentos de qualquer responsabilidade.

A inscrição na prova implica a acessibilidade integral do presente regulamento.



## 2.11 Seguro Desportivo

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, em conformidade com o Decreto-Lei aplicável, abrangendo o prémio incluído no valor da inscrição. No caso de acidente, o pagamento da franquia do seguro será de responsabilidade exclusiva do atleta.

Os participantes deverão informar a organização o mais rapidamente possível em caso de acidente, uma vez que não se responsabilizam por despesas resultantes de sinistros que não tenham sido comunicados atempadamente para ativação do seguro.

Coberturas	Capitais por Pessoa	Franquias p/ Pessoa
Morte por Acidente	33.800,00 Euros	
Invalidez Permanente por Acidente	33.800,00 Euros	10% do valor indemnizável
Despesas de Tratamento por acidente	5.610,00 Euros	60,00 Euros
Despesas de Funeral (Gastos)	2.754,00 Euros	

## 3 Inscrições

### 3.1 Período de Inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através da página [inscrições https://timerspeed.com/](https://timerspeed.com/). Ao inscrever-se, o participante aceita integralmente os termos do regulamento da prova.

Para levantar o dorsal, será obrigatória a apresentação de um documento de identificação. Após a inscrição, será emitida uma referência multibanco para pagamento do valor correspondente, que deverá ser liquidada dentro do prazo estipulado. Caso o pagamento não seja efetuado dentro do prazo, a inscrição será automaticamente anulada e a vaga será perdida.

**Nota:** As inscrições estão limitadas a 600 participantes (400 participantes no trail e a 200 participantes na caminhada).



*sentir* penafl



### 3.2 Valores de Inscrição

As inscrições estarão disponíveis entre **15 de Fevereiro** até **18 de maio**, ou até esgotarem as vagas disponíveis.

Modalidade	1ª Fase De 15 de Fevereiro de 2026 até 01 de Abril de 2026	2ª Fase De 02 de Abril de 2026 até 18 de Maio de 2026
Trail Encostas do Tâmega Longo – 25Km	15€	18€
Trail Encostas do Tâmega Curto – 15KM	13€	16€
Caminhada Encostas do Tâmega – 10KM	10€	12€

### 3.3 Benefícios Incluídos

- Seguro desportivo.
- Dorsal com chip (apenas para as provas de Trail).
- Abastecimentos (líquidos e sólidos).
- Medalha de participação.
- Banhos no Pavilhão Gimnodesportivo de Abragão.
- Brindes promocionais.
- Assistência médica durante a prova.
- Transporte para a chegada em caso de abandono.

### 3.4 Opcional ( + 12,50€ )

- Almoço:
  - ✓ Francesinha
  - ✓ Bebida
  - ✓ Café

**Local:** Centro Social e Cultural de Abragão

Rua Central Pombal, 701  
4560-015 Abragão

<https://maps.app.goo.gl/XJJ7S2x1tsWgDKnu5>



### 3.5 Secretariado da Prova/ Horários e Local

O secretariado funcionará no pavilhão Gimnodesportivo de Abragão (Rua do Calvário, Abragão), no dia 23 de maio (sábado) das 14h00 às 18h00, e no dia 24 de maio das 07h30 às 08h30 na zona das partidas e chegadas. O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo atleta acompanhado pela apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem “imagem” do documento de identificação do atleta em causa.



*sentir penafl*



## 4 Categorias e Prémios

### 4.1 Definição Local, Hora de Entrega de Prémios e Data

A entrega dos prémios será junto do local de chegada da prova, por volta das 12h30 ou quando todos os pódios estiverem concluídos.

### 4.2 Definição das categorias e sexo

Escalões Masculinos / Femininos:

- Seniores – (18 a 39 anos)
- Veteranos I – (40 a 49 anos)
- Veteranos II – (50 a 59 anos)
- Veteranos III – (+ 60 anos)

### 4.3 Prémios

- Medalha de *Finisher*;
- Troféu para 1º, 2º e 3º à geral;
- Prémio para a equipa mais numerosa (mínimo de 10 inscritos).



## 5. Informações e disposições Finais

### 5.1 Morada do Evento

Rua do Calvário  
4560-015 Abragão – Penafiel

(junto ao pavilhão Gimnodesportivo de Abragão)

<https://maps.app.goo.gl/ZYyTebSEq2ty6QVr8>



### 5.2 Onde ficar (estadia)

- Hotel Vale Campos <https://www.booking.com/Share-r9v8mE>
- Casa Máximo <https://www.booking.com/Share-y5G3ye>
- Quinta Serrado Bouças <https://serrado-de-boucas-rans.booked.com.pt/>

### 5.3 Restaurantes

- Solar do Souto [https://www.tripadvisor.pt/Restaurant\\_Review-g1028272-d12335093-Reviews-Solar\\_do\\_Souto-Penafiel\\_Porto\\_District\\_Northern\\_Portugal.html](https://www.tripadvisor.pt/Restaurant_Review-g1028272-d12335093-Reviews-Solar_do_Souto-Penafiel_Porto_District_Northern_Portugal.html)
- Restaurante Rocha [https://www.tripadvisor.pt/Restaurant\\_Review-g15695090-d7014839-Reviews-Restaurante\\_Rocha-Abragao\\_Penafiel\\_Porto\\_District\\_Northern\\_Portugal.html](https://www.tripadvisor.pt/Restaurant_Review-g15695090-d7014839-Reviews-Restaurante_Rocha-Abragao_Penafiel_Porto_District_Northern_Portugal.html)



## **5.4 Marcação e Controlo**

O percurso será marcado pela organização com fitas e placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo.

## **5.5 Responsabilidade Ambiental**

Os participantes são responsáveis pela gestão de resíduos gerados durante a prova, como embalagens de géis, barras energéticas e outros materiais. É obrigatório que os atletas depositem qualquer lixo no posto de abastecimento mais próximo ou que transportem o lixo até a linha de chegada. O não cumprimento desta norma poderá resultar em penalizações.

## **5.6 Aceitação do Regulamento e Ética na competição**

Ao inscrever-se, o atleta concorda com todos os termos do regulamento. Os participantes devem sempre adotar um comportamento respeitável e de fair-play, tanto para com os concorrentes como para com os membros da organização e juízes. É proibido o uso de substâncias ou métodos que possam fornecer vantagens físicas ou artificiais.

## **5.6. Direitos de Imagem**

Ao inscrever-se, o participante autoriza a utilização de imagens para fins promocionais do evento. Sendo que a organização pretende a exploração da imagem do evento e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.

Ao aceitar o presente regulamento, o participante autoriza a utilização da sua imagem para a divulgação da prova em qualquer meio de comunicação, incluindo rádio, imprensa, vídeo, fotografia, internet, cartazes e outros suportes. Além disso, cede todos os direitos para eventual exploração comercial e publicitária que a organização entenda realizar, sem que tenha direito a qualquer compensação económica.



## 6 Condições Adicionais

### 6.1 Comunicação com os Participantes

- Qualquer alteração relevante será comunicada através do e-mail de inscrição ou pelas redes sociais oficiais do evento.

### 6.2 Estacionamentos e Banhos

- Estacionamento disponível no pavilhão Gimnodesportivo de Abragão
- <https://maps.app.goo.gl/ZYyTebSEq2ty6QVr8>



## Contactos

### Em caso de dúvidas

Email: [trailencostasdotamega@gmail.com](mailto:trailencostasdotamega@gmail.com)

Contactos - 963 957 495 / 934 260 126

