TRILHOS DO NABÃO - Corrida das Bruxas 2026

Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira

REGULAMENTO

1. Objeto

As presentes normas visam a organização e funcionamento da prova "TRILHOS DO NABÃO- Corrida das Bruxas", na sua vertente Caminhada de 6 km e Prova de Trail de 15km, doravante designados por Caminhada 6k, e Trail 15K.

2. Entidade Responsável

A organização da Caminhada 6k e Trail 15K é da responsabilidade da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira.

3. Conceito

"TRILHOS DO NABÃO- Corrida das Bruxas 2026" é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, a pé, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível. Disputa-se a 31 de OUTUBRO de 2026 visando a promoção e prática de desporto em meio natural.

É uma prova desportiva, mas também de carácter temático, para celebrar a Noite das Bruxas, por isso os atletas que queiram, poderão apresentar-se mascarados. Além dos prémios habituais aos primeiros classificados por escalões, serão entregues prémios ao atleta mascarado mais original e à equipa mascarada (com mais de 4 elementos) mais original. O objetivo deste evento é aliar a festa à competição desportiva, havendo animação durante a prova e à chegada.

4. Inscrição

As inscrições serão efetuadas através do seguinte endereço:
https://www.totalcrono.pt/eventos/trilhosnabaocorridadasbruxas2026

Mais informações acerca das inscrições e da prova estão disponíveis também em:
www.acrlinhaceira.eu/trilhos/trilhosdonabao.html

4.1 – Idade de participação das diferentes provas

4.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se nas provas de Caminhada 6K e Trail 15K.

4.1.2. Na caminhada de 6k podem-se inscrever participantes com menos de 18 anos, sendo esta participação da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando

não acompanhados dos pais, os menores terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

4.2. Condições físicas

4.2.1. Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente;
- Haver adquirido, antes do evento, capacidades reais que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- 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;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

4.3. Definição de possibilidade de ajuda externa

Toda a ajuda, em caso de real necessidade deverá ser solicitada através dos contactos **938 625 504** ou **962 054 965;**

4.3.1. Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos alimentares aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento, desde que não haja interferência com outro atleta.

4.4. Colocação de dorsal

4.4.1. Os participantes das provas de Trail 15k 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;

4.5. Regras de conduta desportiva

4.5.1. Os participantes deverão adotar medidas de proteção individual e procurar preservar o meio ambiental 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. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
- Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

4.5.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a desclassificação automática do atleta.

4.5.3. Todo o comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições dos TRILHOS DO NABÃO.

5. Prova

5.1. Local de Início/Fim

O local de início e fim é no Salão Multiusos da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira.
Coordenadas: **39°31'24.3"N 8°23'10.5"W**

5.2. Programa / Horário

5.2.1. Concentração junto ao Pavilhão da A.C.R. da Linhaceira a partir das 18h30. A partida será às:

- Trail15k: **20h30**
- Caminhada 6k: **20h45**;

5.3. Distância / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

5.3.1. **Trail15k**; +/- 15km; +/- 400m de desnível positivo acumulado; TC 2; Trail Curto Grau 2;
5.3.2. **Caminhada 6k**; +/-5km, +/- 150m de desnível positivo acumulado.

5.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

5.4.1. Consultar o site Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira:
www.acrlinhaceira.eu/trilhos/trilhosdonabao.html
Esta informação será também disponibilizada no perfil de Facebook da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira.

A organização reserva-se no direito de alterar o percurso (distância e altimetria), caso surjam condicionantes que assim o exigiam.

De referir que a prova de **Trail 15k** realiza-se maioritariamente em estradão e **trilhos. O solo poderá estar escorregadio, consoante as condições climatéricas da altura**. Poderá ser necessário a transposição de **alguns obstáculos** (pedras, árvores, ribeiros etc).

A Caminhada 6k percorrerá uma parte do percurso do Trail 15K, mas será maioritariamente por estradas e estradões.

Toda a prova irá ser sinalizada com fita/elementos refletores, bem como algumas fogueiras. No percurso da prova irão estar alguns figurantes, alusivos ao tema Bruxas/Halloween, para entretenimento dos participantes. Estes figurantes não irão interferir/bloquear o andamento dos participantes, por forma a manter o espírito competitivo da prova.

5.5. Tempo limite

5.5.1. O tempo limite para a realização das provas é de 3 horas, sendo esse controle efetuado no último abastecimento. Se o atleta chegar a este abastecimento com um tempo que não lhe permita concluir a prova dentro do tempo limite, o mesmo terá de terminar aí a prova, ficando o seu regresso a cargo da organização.

5.6. Metodologia de controlo de tempos

5.6.1. O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de cronometragem através de chip descartável no dorsal (Trail 15K).

5.7. Postos de controlo

5.7.1. Durante o percurso existirão postos de controlo de passagem dos participantes. A localização destes postos não será divulgada.

5.8. Locais dos abastecimentos

5.8.1. A organização montará até 2 postos de abastecimento sólidos e líquidos (Trail 15K). Os atletas deverão ser portadores de recipiente individual para líquidos;

5.8.2. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

5.9. Material obrigatório/ verificações de material

5.9.1. É obrigatório levar durante toda a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos.

Uma vez que a prova irá ser realizada em período noturno, será ainda obrigatório o uso de luz frontal a todos os participantes (Caminhada 6k e Trail 15k).

5.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

5.10.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer sejam em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova, pelo que os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.

5.11. Penalizações/ desclassificações

5.11.1. 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 ou também pelo telefone diretamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

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

5.12. Seguro desportivo

5.12.1. É disponibilizado, a todos os participantes na prova, um seguro.

5.12.2. A prova encontra-se assegurada pela apólice n.º 23.00112071, na companhia de seguros Caravela.

6. Inscrições

6.1. Processo inscrição

6.1.1. As inscrições serão efetuadas através do site:

https://www.totalcrono.pt/eventos/trilhosnabaocorridadasbruxas2026

Informações adicionais serão divulgadas ainda em www.acrlinhaceira.eu/trilhos/trilhosdonabao.html

Para qualquer informação/esclarecimento complementar contactar:

Gabriel Costa – 962 054 965

José Guido – 938 625 504

Email:

acrl.atletismo@gmail.com

6.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento.

6.1.3. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

6.2. Preços e períodos de inscrição

6.2.1. Tabela de preços:

Caminhada 6k:

- Caminhada até aos 12 anos – 6€
- Caminhada – 10€
- Trail 15k – 14€

O preço das inscrições inclui uma ceia à chegada da prova: 1 Caldo Verde, 1 Pão com chouriço e 1 Bebida

6.2.2. As inscrições serão aceites até ao dia **25 de OUTUBRO**;

6.3. Condições de devolução do valor de inscrição

6.3.1. Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

6.4. Material incluído com a inscrição

6.4.1. No valor da inscrição está incluído:

- Participação no Trail 15k, ou caminhada 6k;
- Seguro de acidentes pessoais;

- Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;
- T-Shirt Técnica alusiva à prova (só Trail 15K);
- Dorsal;
- Brindes
- Ceia à chegada da prova **(1 Caldo Verde, 1 Pão com chouriço e 1 Bebida)**

6.5. Secretariado da prova/ horários e locais

6.5.1. O secretariado funcionará no local da partida/chegada da prova no seguinte horário:

- 30 de Outubro das 18h às 21h;
- No dia da prova a partir das 17h30 até às 20h00.

6.5.2. 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.

6.5.3. 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.

7. Categorias e Prémios

7.1. Local e hora da entrega de prémios

A entrega de prémios será efetuada no local das refeições da prova a partir das 22h.

7.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.

7.2.1. Escalões etários de participação (Masculinos e Femininos):

Sub20	18 a 19 anos
Sub23	20 a 22 anos
Seniores	20 anos em diante
Veteranos M/F 35	35 a 39 anos
Veteranos M/F 40	40 a 44 anos
Veteranos M/F 45	45 a 49 anos
Veteranos M/F 50	50 a 54 anos
Veteranos M/F 55	55 a 59 anos
Veteranos M/F 60	60 anos em diante

7.2.2. Prémios:

- **Prémio monetário ou vale no valor de 50€ (Para o primeiro lugar da geral, Feminina e Masculina).**
- **Prémio aos primeiros três classificados de cada escalão dos TRILHOS DO NABÃO – Corrida das Bruxas 2026**.
- **Prémio por equipas.**
- **Prémio para a equipa mais numerosa.**
- **Serão ainda entregues prémios ao atleta mascarado mais original e à equipa (com mais de 4 elementos) mais original. O júri será constituído por elementos da direção da ACR Linhaceira.**

8. Responsabilidade por perdas e danos

A organização não se responsabiliza pelos danos e /ou desaparecimento dos pertences dos participantes.

9. Disposições Finais

As dúvidas ou casos omissos suscitados pela aplicação das presentes normas são resolvidos pela organização, aplicando as disposições legais em vigor.

A Direção da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira

20 de julho de 2026

