

Regulamento

4ª Edição Trilhos de Bouro

31 de maio de 2026

A 4ª Edição Trilhos de Bouro pretende promover a prática desportiva, em geral, o desporto pela Natureza.

Esta prova é organizada pela Junta de Freguesia de Vale de Bouro em parceria com o Município de Celorico de Basto.

O Trail é uma prova de Trail Running, realizada por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões, estrada, e obstáculos naturais, com a partida e chegada em Vale de Bouro.

Este evento, conta com a realização de um Trail curto e caminhada.

Requisitos e Obrigações dos Participantes

Para participar na prova, os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos 16 anos na data de realização da prova para o Trail (15km). Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- Efetuar corretamente a inscrição. - Os participantes inscritos na 4ª Edição “Trilhos de Bouro” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer

responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indenizações resultantes do seu incumprimento.

- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso.

- Terem 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 climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).

- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens, desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.

- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.

- 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.

- Esta prova é de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.

- Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinalizadas para esse efeito.

Domingo, 31 de maio.

Trail curto- 15 km (início às 9h00)

Caminhada- 10 km (início às 9h05)

Secretariado (Inscrições e pagamento):

Inscrições podem ser feitas no site:

<https://4trilhosdebouro.statusmarathon.run/>

O valor das inscrições será de 10€ para o Trail e para a caminhada. As inscrições para o Trail e para a caminhada podem ser efetuadas até ao dia 17 de maio de 2026.

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal (Trail)
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Reforço alimentar.
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Camisola alusiva à prova.
- Prémio de finisher (Trail).
- Almoço no abastecimento da meta.

Sinalização:

A cor da fita será anunciada no momento da partida. Deve percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. Em caso de se perder deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado. Os percursos são compostos maioritariamente por passagens em trilhos, levadas, estradas florestais, estradas municipais, e outros obstáculos naturais em contacto com a Natureza, etc. As provas não são fechadas devendo os participantes ter em conta o facto de poder haver viaturas, animais, pessoas e bicicletas a circular em partes de percurso da prova.

Sendo um evento aberto, com passagens em estradas e caminhos municipais, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas aldeia e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Poderão existir percursos alternativos, com mudanças de altimetria, para fazer face a alguma situação imprevista e alheia à organização.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Plano de altimetria e Abastecimentos do percurso:

Os mapas com as altimetrias dos percursos serão disponibilizados em tempo útil aos atletas inscritos. Será disponibilizada água e alimentos para os participantes do trail, de forma a evitar situações de desidratação e desnutrição, num único ponto estratégico.

Material recomendado e obrigatório:

- Telemóvel (obrigatório);
- Água (recipiente para água - obrigatório) e alimentos energéticos.
- Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running.

Regras de conduta desportiva:

Aos atletas participantes exige se respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio e deverá comunicá-lo, logo que possível à organização.

Lixo:

Cada pessoa deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente assim como, não danificar os locais onde transita.

Apoio Técnico:

A Organização colocará, durante e final da prova, ao dispor dos participantes:

- Elementos identificados para quaisquer esclarecimentos e/ou auxílio;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Zona de banhos.

Direitos de imagem:

A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza à organização do circuito a gravação total e/ ou parcial da sua participação no mesmo, pressupondo também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta com vista à promoção e difusão do circuito em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, entre outros). E cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, a receber qualquer compensação monetária ou em espécies. Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e/ ou vídeos do evento. No equipamento individual todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja ofensiva nem viole as normas do bom senso e da ética desportiva.

Obrigada e boa participação!