

# XI TRAIL MONTES SALOIOS

COVAS DE FERRO



ALMARGEM DO BISPO, SINTRA

15 DE FEVEREIRO DE 2026



MOTO CLUBE TT MONTES SALOIOS

fazteaostrilhos.pt



# REGULAMENTO

## Índice

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Condições Gerais                                                          | 03 |
| 1.1. Idade participação nas provas                                           |    |
| 1.2. Inscrição regularizada                                                  |    |
| 1.3. Condições Físicas                                                       |    |
| 1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa                             |    |
| 1.5. Colocação do dorsal                                                     |    |
| 1.6. Regras de conduta desportiva                                            |    |
| 2. Prova                                                                     | 04 |
| 2.1. Apresentação da prova / organização                                     |    |
| 2.2. Programa do XI Trail Montes Saloios                                     | 05 |
| 2.3. Metodologia de controlo de tempos                                       | 07 |
| 2.4. Abastecimentos   Controlo (PAC)                                         |    |
| 2.5. Tempo Limite                                                            | 08 |
| 2.6. Material obrigatório e recomendado                                      |    |
| 2.7. Informação sobre o percurso e passagem em locais com tráfego rodoviário | 09 |
| 2.8. Penalizações / desqualificações                                         |    |
| 2.9. Responsabilidades do atleta                                             | 10 |
| 2.10. Seguro desportivo                                                      |    |
| 3. Inscrições                                                                | 11 |
| 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)          |    |
| 3.2. Valores e períodos de inscrição                                         | 12 |
| 3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais        | 13 |
| 3.4. Alterações de dados/distâncias                                          | 14 |
| 4. Categoria e Prémios                                                       |    |
| 4.1. Data, local e hora entrega de prémios                                   |    |
| 4.2. Categorias etárias/escalões                                             |    |
| 4.3. Prémios                                                                 |    |
| 5. Informações                                                               | 15 |
| 5.1. Como chegar                                                             |    |
| 5.2. Onde ficar                                                              |    |
| 5.3. Onde estacionar                                                         | 16 |
| 6. Responsabilidade ambiental                                                |    |
| 7. Direitos de imagem                                                        |    |
| 8. Diversos                                                                  |    |
| 9. Casos Omissos                                                             |    |



# 1. Condições gerais



## 1.1. Idade de participação nas provas

**XI TRAIL MONTES SALOIOS** – evento aberto a todos os interessados, atletas federados ou populares, sem distinção de género ou nacionalidade, devidamente inscritos e em representação individual ou coletiva. As provas de trail longo e trail curto são destinadas a atletas maiores de 18 anos. A participação no minitrail e na caminhada é aberta a todos. Contudo, a participação de menores de 16 anos, pressupõe que sejam acompanhados pelos seus tutores, ou que seja entregue um termo de responsabilidade.

## 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento, as orientações soberanas dos organizadores da prova, bem como as regras de conduta desportivas estabelecidas, em que impera o respeito por todos os atletas, organização, voluntários e meio ambiente.

## 1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características da prova, onde estão presentes em simultâneo, as distâncias, quilometragem a percorrer, a duração de tempo para a sua conclusão, as dificuldades inerentes à corrida em trilhos, quer seja pelo piso, quer seja pelo desnível (positivo e negativo). Poderão existir alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em trilhos. A participação no evento pressupõe que os participantes tenham consciência que o papel da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas. O atleta é que terá de se adaptar e responder aos problemas que possa ter ou que possam surgir.

## 1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

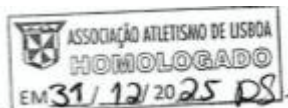
O apoio aos atletas por elementos externos à organização, apenas é permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades, e ser capaz de resolver problemas perante o surgimento de situações inesperadas. Nas distâncias cujo objetivo seja a competição, i.e. trail longo, trail curto e minitrail cada atleta deverá focar-se em realizar a sua prova, sem o apoio de outros atletas, nomeadamente no transporte de bens alimentares e bastões. A utilização deste tipo de ajuda implica a desclassificação do atleta que a eles recorra.

## 1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Caso não se verifique a sua correta colocação o atleta poderá ser desclassificado. Recomenda-se e sugere-se a utilização de um porta dorsal ou de alfinetes. Ambos os recursos deverão ser providenciados pelo



atleta.



Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal no posto de abastecimento e controlo (PAC) mais próximo, ou na meta, no secretariado da prova ou junto da equipa de cronometragem, comunicando dessa forma a sua desistência.

## 1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova | organização

O **XI TRAIL MONTES SALOIOS** é uma prova do MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS e da Liga dos amigos de Covas de Ferro e conta, na sua organização, com o apoio da Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!. Irá realizar-se no dia 15 de fevereiro de 2026. Trata-se de um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover a prática desportiva, em especial a modalidade de trail running e dar a conhecer a história, os costumes e tradições da localidade onde o evento se desenrola, a simpática aldeia de **COVAS DE FERRO**. Deixamos em jeito de homenagem, um texto Dinis Jorge, natural da terra, em que faz uma bela e apaixonada apresentação desta localidade e das suas gentes:

*“O Palácio da Pena e o Castelo dos Mouros erguem-se magníficos na paisagem deslumbrante da Serra de Sintra. Em frente, no extremo norte do Concelho, o verde-escuro da vertente soalheira da Serra de Monfirre, salpica-se, acima dos trezentos metros de altitude, de telhados vermelhos e casinhas caiadas de branco: Eis Covas de Ferro.*

*Desconhecem-se as raízes e a fundação mas, diz a sabedoria popular, que o seu nome está, muito provavelmente, associado à extracção de minério de ferro. No planalto da Serra da Carva existem, ainda hoje, vestígios dessa actividade de tempos idos.*

*Aqui, um único marco geográfico divide, administrativamente, o concelho de Sintra dos de Loures e Mafra.*

*Terreno pobre, pouco fértil, ao contrário de outras aldeias vizinhas, eminentemente agrícolas. Chão de serra, do solo só brota urze e carqueja. Por isso, não admira que daqui tivessem saído braços fortes que, de sol a sol, cavaram, araram, revolveram e ceifaram os campos dos lavradores dos Casais das redondezas. Saíram daqui, anos a fio, carroças, galeras e camionetas, carregadas de lenha, o combustível que durante décadas alimentou as lareiras da capital. Trouxas de roupa lavada, cuidada e perfumada na urze e na murta da serra, saíram daqui diariamente, rumo às freguesas de Lisboa. Actividade preponderante para a economia doméstica das nossas avós, estendeu-se um pouco por toda a região salaia, tendo até sido tema de um clássico do cinema português dos anos 30 do século passado.*

*De tez morena, queimada pela fria madrugada que cora a roupa com alvura, ou pelo sol vivo que a seca, faces rosadas saudáveis, braços musculados de bater a roupa na pedra, eram, estas lavadeiras o cartão de visita dos bons ares da nossa terra.*

*No último quartel do século XIX e até anos trinta e quarenta do século XX, Covas de Ferro foi, também, sanatório natural de muitos cidadãos atacados de tuberculose. A pureza do ar da serra de Monfirre, ainda hoje de qualidade muito razoável, trouxe, não só de Lisboa mas também de muitos outros lugares, doentes condenados em busca da cura que almejavam. E houve casos de sucesso, curas milagrosas só com estes ares e então a notícia correu célere. Por uns míseros tostões, os habitantes alheios a um possível contágio, hospedavam doentes em sua casa, alugando-lhes os seus quartos de dormir, servindo-lhes os alimentos e todos os cuidados de que necessitavam. Aos fins-de-semana, a população duplicava, triplicava. Era um corrúpio. Os familiares dos doentes vinham visitá-los, e os transportes bem piores que os de hoje, eram feitos por pachorrentos burricos, desde o apeadeiro da Pedra Furada, em cortejo semanal, até Covas de Ferro, orgulhosa dos seus afamados ares.*

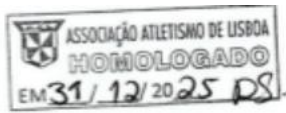
*A doença, felizmente, é erradicada. Doentes e visitantes vão desaparecendo, dando lugar aos veraneantes a quem tinha também chegado a fama dos bons ares da Serra de Monfirre, e que regressavam todos os fins-de-semana. Alguns até adquiriram casa própria e foram ficando. Entre doentes e veraneantes que vinham a ares é justo destacar duas personalidades:*

*O Jaime da Flora, chegou tuberculoso, foi ficando, melhorou. A mãe, Flora era conhecida. Boa gente, havia sido patroa de algumas lavadeiras. O Jaime, chegou doente, a mãe recomendou-o e logo se procurou dar-lhe o melhor. Merecidamente. Flora tinha sido uma boa freguesa. Para matar o tempo, e fazer face a algumas despesas, Jaime abriu uma escola onde durante*



*alguns anos ensinou crianças e adultos a ler e escrever. Personagem enigmática, viveu aqui durante alguns anos com mulher e um filho. Um dia, envelhecido, partiu como chegou: doente e pobre deixando atrás de si um rasto de gratidão pelo ensino*





ministrado, hoje apenas recordado por alguns anciãos. Fidelino de Figueiredo, é um outro nome indelevelmente gravado na história da aldeia. Professor universitário, historiador, conferencista, ensaísta, destacado antifascista, no intervalo dos seus exílios políticos, repartia a sua residência de Alvalade com a de Covas de Ferro. Aqui, refugiava-se por largos períodos para escrever. Aqui, tinha a tranquilidade e a liberdade por que lutava, inspirava-se na paisagem campestre de roupa branca a corar, no aroma a murta e pinho da serra.

Sempre neste cenário de serra e lavadeira - o pinheiro, a lavadeira e o mineiro, são o centro da bandeira da Liga dos Amigos de Covas de Ferro, colectividade de desporto, cultura e recreio, fundada em 31 de Janeiro de 1971 pela vontade dos seus naturais darem a conhecer a terra que os viu nascer; contribuir para o progresso e engrandecimento da localidade, concorrer para a elevação moral e cultural dos seus habitantes, princípios que estão consignados nos seus estatutos. Nos anos 50 e 60 do século XX e até à Revolução dos cravos, as Juntas de Freguesia, no início de cada ano, apresentavam cumprimentos de Ano Novo ao Sr. Presidente da Câmara, deslocando-se à sede do Concelho acompanhadas das forças vivas das Freguesias. Os representantes das localidades eram os Clubes e Sociedades Recreativas. Empunhavam estandartes ou bandeiras e eram identificados como sendo desta ou daquela localidade. Nós íamos de mãos vazias, sem nada que nos identificasse, completamente anónimos, de tal modo que durante muitos anos fomos completamente ignorados. No início da década de sessenta, a aldeia não tinha ruas alcatroadas, não tinha electricidade, não tinha escola. Distribuição de água ao domicílio e esgotos demoraram quarenta anos.

Foi numa dessas idas a Sintra que explodiu a ideia que há muito fervilhava: -Criar um Clube em Covas de Ferro. Trabalhou-se afincadamente. Elaboraram-se estatutos, fez-se escritura pública, alugou-se um barracão que durante nove anos serviu de Sede, e um ano depois a Liga dos Amigos de Covas de Ferro assumia o papel de representante dos seus sócios e habitantes. Em torno da sua bandeira o povo uniu-se. Empolgam-se os mais velhos quando recordam esses tempos difíceis, mas de realização de alguns dos mais prementes anseios da população. Pesquisou-se água. Construíram-se fontes e chafarizes. Construíram-se lavadouros públicos, abriram-se e repararam-se ruas.

Trabalhou-se noite e dia em prol de objectivos comuns. Inventaram-se todos os meios, honestos, de se conseguir realizar dinheiro para aplicar em melhoramentos na aldeia, até à edificação da jóia querida do povo da terra: a Escola Primária, construída unicamente com donativos dos habitantes da terra e amigos de aldeias vizinhas. Obra de realização popular, inaugurada em 1972, corre agora o risco de fechar por falta de alunos. A desastrosa política urbanística das sucessivas Câmaras Municipais, afastou da aldeia as gerações mais novas que residem agora em Mafra, na Malveira, Venda do Pinheiro ou Tapada das Mercês, impossibilitadas que foram de construir num terreno dos pais ou dos avós.

Assiste-se desde há alguns anos a um contínuo decréscimo e envelhecimento da população. A vontade política, e as medidas que, até agora, não foram tomadas, permitem concluir que não se vislumbra, tendência em inverter ou pelo menos estancar este êxodo dos nossos jovens. Ninguém aqui quer prédios. Queremos, tão só, manter a nossa comunidade, ter os nossos filhos perto de nós. São bem simples e lineares as decisões que se devem tomar.

Com uma população envelhecida, sentiu-se a necessidade, no final dos anos oitenta, de uma protecção à terceira idade, cada vez mais só e desamparada dos filhos que partiram para longe. Nasce, assim, a Associação de Reformados Pensionistas e Idosos "Os Ferrinhos", fundada em 12 de Dezembro de 1990 e que desde então vem desenvolvendo uma meritória actividade de apoio aos mais idosos, fruto das várias valências disponibilizadas.

Têm outro conforto os dias de hoje em Covas de Ferro. Convivem os mais idosos no Centro de Dia. Dispõem os mais novos de Escola Primária confortável, com parque infantil anexo, seguro e bem equipado. O edifício da Liga dos Amigos é polivalente e permite várias práticas lúdicas, desportivas culturais e recreativas e para todas as idades. Alberga numa das suas dependências a sede do Moto clube Montes Saloios, a mais recente associação da aldeia e que já vai sendo uma referência para os amantes do todo-o-terreno motorizado a duas ou quatro rodas. Existe um conforto que se escreve num parágrafo e que demorou tantos anos e custou tantos sacrifícios e privações.

Muitos dos residentes sentem ainda o conforto de ter emprego na aldeia. Umas quantas pequenas explorações hortícolas, que a pesquisa de água e as modernas tecnologias de estufa permitem tornar rentável, são empresas familiares que permitem criar aqui e ali uns postos de trabalho. A indústria existente, alguma também de cariz familiar, vai desde a de complemento à actividade hortícola - embalagem de produtos e as captações e pesquisas de águas, até à da construção civil e as que de si dependem: transformação de mármore e granitos, mobiliário, serralharias de ferro e alumínio. O comércio e serviços são suficientes.

A comunidade é aberta, e é fácil a quem chega de fora inserir-se nela. É bom viver aqui. É bom o ambiente.

São bons os nossos ares, é bom o cheiro a murta e pinho da serra.

**Texto de Dinis Jorge – 2005**

Toda a divulgação oficial do evento constará no site: <https://fazteaostrilhos.pt>

## 2.2. Programa do XI TRAIL MONTES SALOIOS

### 14 de fevereiro | Sábado

14H00 – 20H00 | Abertura do Secretariado (Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de



Covas de Ferro) para entrega do kit de atleta ([Secretariado-Partida-Meta](#))



### **15 de fevereiro | Domingo**

07H00 – 08H30 | Abertura do Secretariado (Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro) para entrega do kit de atleta ([Secretariado-Partida-Meta](#))

08H30 – 08H55 | Controlo zero Trail Longo e Prova Amor nos Montes - 31 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**09H00 | Partida Trail Longo e Prova Amor nos Montes - 31 km Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**

09H05 – 09H25 | Controlo zero Trail Curto e Prova Amor nos Montes - 15 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**09H30 | Partida Trail Curto e Prova Amor nos Montes - 15km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**

09H35 – 09H45 | Controlo zero Minitrail - 10 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

**09H45 | Partida Minitrail 10km e Caminhada | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**

12H30 – 16H00 | Convívio. Para além da sopa incluída na inscrição, serão disponibilizados no local petiscos diversos para aquisição.

13H00 | Início da cerimónia de entrega de prémios que será realizada quando os pódios das diferentes distâncias e escalões estiverem completos e confirmados | **Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**

16H00 | Encerramento do evento.



### 2.3. Metodologia de controlo de tempos

No trail longo, no trail curto, nas provas Amor nos Montes e no minitrail o processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico, por chip, incluído no dorsal.

Na caminhada não existirá entrega de chip / controlo de tempo.

### 2.4. Abastecimentos | Controlo (PAC)

Esta prova realiza-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos. O mesmo se aplica ao vestuário que deverá ser apropriado e adaptável a alterações climatéricas adversas que possam surgir.

As provas de trail longo e Amor nos Montes 29K, contarão com três postos de abastecimento de líquidos e sólidos.

As provas de trail curto e Amor nos Montes 15K, contarão com dois postos de abastecimento de líquidos e sólidos.

O minitrail e a caminhada, contarão com dois postos de abastecimento de líquidos e sólidos.

| DISTÂNCIA                             | ALTIMETRIA     | PAC 1<br>Líquidos e sólidos | PAC 2<br>Líquidos e sólidos | PAC 3<br>Líquidos e Sólidos |
|---------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| TRAIL LONGO e AMOR NOS MONTES – 31 KM | 1300 D+ aprox. | Local a definir             | Local a definir             | META                        |
| TRAIL CURTO e AMOR NOS MONTES – 31 KM | 780 D+ aprox.  | Local a definir             | META                        |                             |
| MINITRAIL E CAMINHADA – 10 KM         | 500 D+ aprox.  | Local a definir             | META                        |                             |

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem onde, para além do abastecimento, poderá ocorrer o controlo de passagem dos participantes. Não passar em um ou mais PAC, levará à desclassificação do participante. Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão apenas para controlo de passagem dos atletas.

Nos PAC haverá abastecimento de líquidos e sólidos. Alerta-se os participantes que, por questões ambientais, não serão fornecidos copos pelo que, cada atleta, deverá providenciar o seu próprio recipiente, o qual deverá manter do início até ao final da prova.

## 2.5. Tempo Limite

O atleta que se retirar de prova deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal. Deverá entregar o dorsal à organização no PAC (posto de abastecimento e controlo) mais próximo ou na meta, no secretariado da prova.

- ? O tempo limite para concluir o **trail Longo 31km** é de **7H** (16H00).
- ? O tempo limite para concluir o **trail curto 15km** é de **6H30** (16H00)
- ? O tempo limite para concluir o **minitrail** e a **caminhada 10km** é de **6H15** (16H00)

Aplicar-se-á o barramento do atleta em função do rácio do tempo restante e a distância já percorrida.

## 2.6. Material Obrigatório e Recomendado

A existência de material obrigatório tem como finalidade garantir a segurança dos participantes. Será efetuada a verificação do material antes da partida de cada uma das distâncias. Poderá ainda ser efetuada a verificação do material nos PACs e à chegada.

### Material obrigatório

- Dorsal;
- Telemóvel com carga;
- Copo ou recipiente para líquidos;
- Apito;
- Manta sobrevivência;
- Boa disposição!

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15min ao seu tempo final.

### Material recomendado

- Corta-vento ou impermeável;
- Um mínimo de 1000 ml água;
- Reserva alimentar;
- Dispositivo que permita visualizar coordenadas geográficas e altimetria – GPS ou outro que tenha esta funcionalidade.

A todo o tempo e caso as condições atmosféricas ou outras o exijam, a organização poderá tornar o material recomendado obrigatório e até adicionar outros itens que considere necessários para



segurança dos atletas. Esta eventualidade será previamente comunicada a todos os atletas via email, até 24h antes da realização do evento e publicitada no site oficial da prova <https://fazteaostrilhos.pt>

## 2.7. Informação sobre o percurso e passagem em locais com tráfego rodoviário

O percurso estará marcado com fitas sinalizadoras, de cor a indicar posteriormente no Guia do Atleta e setas e placas nas mudanças de direção.

Sempre que a organização entenda necessário, estarão colocados voluntários nos locais que possam oferecer algum tipo de dúvida. Os participantes deverão sempre seguir pelos caminhos sinalizados, conscientes que, se deixarem de observar elementos sinalizadores do percurso, deverão voltar atrás até ao último elemento sinalizador observado e, em caso de dúvida ou ausência de marcações, deverão de imediato contactar a organização, para o número constante no dorsal.

O percurso será efetuado maioritariamente em trilhos, estradões ou caminhos de terra batida. O asfalto será minoritário.

Parte do percurso irá desenrolar-se em caminhos privados. Por este motivo, não será possível disponibilizar o track GPS do percurso.

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, havendo a impossibilidade de realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os atletas devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.8. Penalizações / desqualificações

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequadas, em cumprimento com as normas da Lei Portuguesa. Assim, serão desclassificados todos os atletas que:

- não respeitem as instruções da organização;
- falsifiquem dados referentes à sua inscrição;
- manifestem mau estado físico ou psíquico (a organização poderá impedir a continuação em prova de atletas que por se apresentarem em más condições físicas ou psicológicas, não reúnam as condições de segurança necessárias para continuarem em prova. O participante que, ao ter sido desclassificado ou impedido de prosseguir em prova por não reunir as condições de segurança necessárias, pretenda continuar em prova, fá-lo-á por sua inteira e exclusiva responsabilidade e em total autonomia, sem qualquer imputação de responsabilidade à organização.);
- não cumpram o percurso na sua totalidade ou em partes do mesmo;
- não respeitem a sinalética;



- prejudiquem os outros atletas ou revelem falta de ética desportiva (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional outros atletas);
- não levem o seu dorsal bem visível, ocultem os patrocinadores ou não respeitem as indicações dadas pela organização;
- utilizem inadequadamente o chip fornecido;
- utilizem o dorsal ou chip de outro atleta;
- utilizem mais do que um chip ou dorsal;
- deixem lixo espalhado no percurso;
- falhem a passagem num PAC;
- excedam a barreira horária;
- recusem mostrar o dorsal ou o material obrigatório quando solicitado;
- que tenham em falta qualquer material obrigatório;
- retirem ou alterem a sinalética ou marcações do percurso;
- não prestem auxílio a outro atleta, caso detetem que esse se encontre ferido e/ou em perigo, devendo informar de imediato os membros da organização;
- que recebam apoio exterior durante a realização da prova para além daquele que é oferecido pela organização (água/comida num posto de abastecimento) ou sejam acompanhados por qualquer veículo motorizado;

Situações não previstas acima, serão decididas, caso a caso pela Organização.

## 2.9. Responsabilidades do atleta

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Todos os atletas e caminheiros, reconhecem que esta prova, é exigente a nível físico e que ainda assim se inscrevem por estarem conscientes do esforço a que obriga e à sua boa forma física.

Não haverá lugar ao reembolso do valor da inscrição em caso de desistência, ou cancelamento da prova, qualquer que seja o motivo alheio à organização da prova.

O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento. Deverá ser efetuada a sua consulta regular no site: <https://fazteaostrilhos.pt>



## 2.10. Seguro desportivo

O Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil, de acordo com o DL 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório), é assegurado pela organização do evento. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

Este seguro apenas será ativado pela organização a pedido dos participantes que contraiam uma lesão no decorrer da prova. Existirá ainda serviço de apoio paramédico, o qual será prestado aos atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível lesão, durante o horário do evento. O apoio paramédico tem o direito de retirar das provas atletas que não apresentem condições para concluir com aptidão o respetivo percurso.

Caso o atleta tenha a necessidade de ativação do seguro, o mesmo tem uma franguia que terá de ser paga pelo atleta segurado.

Nos casos em que o atleta considere necessária assistência médica para si ou outrem, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio em um dos Postos de Abastecimento e Controle (PAC);
- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal;
- Telefonar para o 112.

Existirão equipas de emergência distribuídas de forma estratégica ao longo do percurso. Em caso de necessidade, essas equipas poderão entrar no percurso em veículos motorizados assinalando a sua marcha. Nesses casos os atletas deverão obrigatoriamente facilitar a sua passagem.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição (local, página web, meio de pagamento)

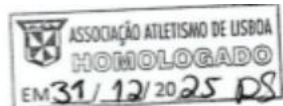
A inscrição é realizada online única e exclusivamente, na seguinte plataforma de inscrições: <https://acorrer.pt/eventos/4011/info>

Deverão ser seguidas as instruções que o processo for indicando e, em caso de dúvida, deverão contactar o email [geral@acorrer.pt](mailto:geral@acorrer.pt)

Não serão aceites inscrições por qualquer outro meio além do indicado anteriormente. Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam os termos do presente regulamento. A inscrição apenas será considerada válida após confirmação do pagamento.



### 3.2. Valores e períodos de inscrição:



#### NÃO SÓCIOS DO MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS

| Prova                                                                            | Até 30 set | De 1 OUT a 14 DEZ | De 15 DEZ a 08 FEV |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------------|
| Trail Longo – <b>31KM</b> – 1300D+                                               | 22€        | 25€               | 28€                |
| <b>TL-Amor nos Montes – 31KM (*)</b>                                             | 22€        | 25€               | 28€                |
| Trail Curto – <b>31KM</b> – 780 D+                                               | 20€        | 23€               | 26€                |
| <b>TC-Amor nos Montes – 15KM (*)</b>                                             | 20€        | 23€               | 26€                |
| Minitrail – <b>10KM</b> – 500D+                                                  | 18€        | 21€               | 24€                |
| Caminhada – <b>10KM</b> – 500D+                                                  | 16€        | 19€               | 22€                |
| <b>Extras:</b>                                                                   |            |                   |                    |
| Hoodie TRAIL MONTES SALOIOS - special edition ( <i>pedidos até 1 fevereiro</i> ) | 20€        |                   |                    |

Inscrição na plataforma: <https://acorrer.pt/eventos/4011/info>

*(\*) A prova Amor nos Montes é um tributo a todos os casais, que poderão aqui, comemorar o dia dos namorados, fazendo uma prova em que será considerada quer a sua participação enquanto casal, não descurando a sua participação individualmente. Bastará assinalar essa vontade na plataforma de inscrições. VER PONTO 4.3.*

#### SÓCIOS DO MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS

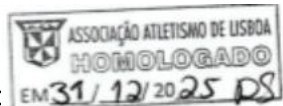
Os **Sócios do Motoclube TT Montes Saloios**, com quotas atualizadas, que pretendam participar em qualquer uma das provas, terão um **desconto**. Para isso, deverão enviar um email à organização da prova [montessaloios@fazteaostrilhos.pt](mailto:montessaloios@fazteaostrilhos.pt), manifestando essa vontade. Os valores a considerar para os sócios são:

| Prova                                                                                | Até 30 set | De 1 OUT a 14 DEZ | De 15 DEZ a 01 FEV |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------------|
| TRAIL LONGO e Amor nos Montes(*) – 31 KM - <b>Sócios MotoClube TT Montes Saloios</b> | 16€        | 18€               | 20€                |
| TRAIL CURTO e Amor nos Montes(*) – 15 KM - <b>Sócios MotoClube TT Montes Saloios</b> | 15€        | 17€               | 19€                |
| MINITRAIL – 10KM - <b>Sócios MotoClube TT Montes Saloios</b>                         | 14€        | 16€               | 18€                |
| CAMINHADA – 10KM - <b>Sócios MotoClube TT Montes Saloios</b>                         | 13€        | 15€               | 17€                |
| <b>Extras:</b>                                                                       |            |                   |                    |
| Hoodie TRAIL MONTES SALOIOS - special edition ( <i>pedidos até 1 fevereiro</i> )     | 20€        |                   |                    |

#### A inscrição em qualquer uma das provas, sócios e não sócios do MotoClube inclui:

- Dorsal com Chip incluído (caminhada não terá chip, apenas dorsal);
- **T-shirt alusiva à prova** (para todos os inscritos até 1 de fevereiro);
- Seguro de acidente pessoal;





- Serviço de proteção e socorro
- Apoio logístico e técnico
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Prémio finalista;
- Banho de água fria (com sorte será quente!) no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro;
- *Chão Duro* para pernoitar no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro, na noite de 14 para 15 de fevereiro, se solicitado no acto de inscrição;
- Muito **Amor nos Montes** e aos Montes!
- Ambiente **Carnavalesco**!
- Tratamento VIP por parte de um staff de luxo, animado até ao último minuto do evento!
- **Sopinha** revigorante no final do evento!
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

#### Atenção:

- Não haverá inscrições de última hora. As inscrições encerram às 23H59 do dia 8 de fevereiro. Por motivos operacionais, a referência de pagamento referente ao último período de inscrições (15 de dezembro a 8 de fevereiro) caducará no mesmo momento: 23H59 do dia 8 de fevereiro.
- Em caso de incêndio, catástrofe natural ou se as forças de segurança ou socorro determinarem medidas excepcionais devido a fenómenos naturais que obriguem à interrupção ou cancelamento da prova, não haverá direito à devolução do valor da inscrição.
- Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização. Caso haja direito a reembolso este será somente no valor resultante da diferença entre o montante pago e os gastos incorridos.
- As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

### 3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais

#### 14 de fevereiro | Sábado

14H00 – 20H00 | Abertura do Secretariado (Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro) para entrega do kit de atleta ([Secretariado-Partida-Meta](#))

#### 15 de fevereiro | Domingo

07H00 – 08H30 | Abertura do Secretariado (Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro) para entrega do kit de atleta ([Secretariado-Partida-Meta](#))

Os dorsais serão entregues unicamente ao próprio, mediante apresentação de documento de identificação e indicação do número de dorsal, o qual deverá obter/consultar previamente.

A **entrega de dorsais deverá ocorrer preferencialmente no sábado, principalmente o**



**levantamento em bloco (equipas)**, para evitar longas filas no dia da prova. Serão entregues ao elemento mandatado pela equipa, o qual deverá apresentar documento de identificação e facultar o seu contacto telefónico.

### 3.4. Alterações de dados/distâncias

Os participantes poderão solicitar a **alteração de dados referentes à sua inscrição até ao dia 1 de fevereiro de 2026**, excluindo-se a alteração do tamanho da camisola, mediante contacto direto com a organização (email: [montessaaloios@fazteaostrilhos.pt](mailto:montessaaloios@fazteaostrilhos.pt)).

Não serão efetuados reembolsos por motivo de alteração de distância. No entanto, deverá ser paga a diferença sempre que haja um *upgrade* de distância.

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá no dia 15 de fevereiro e terá início pelas 13H30 no **Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**.

### 4.2. Categorias etárias/escalões

Os escalões etários são definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 15 de fevereiro de 2026:

| MASCULINO                        | FEMININO                         |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>M Júnior</b>   18 a 19 anos   | <b>F Júnior</b>   18 a 19 anos   |
| <b>M Sub 23</b>   20 a 22 anos   | <b>M Sub 23</b>   20 a 22 anos   |
| <b>M Seniores</b>   23 a 34 anos | <b>F Seniores</b>   23 a 34 anos |
| <b>M 35</b>   35 a 39 anos       | <b>F 35</b>   35 a 39 anos       |
| <b>M 40</b>   40 a 44 anos       | <b>F 40</b>   40 a 44 anos       |
| <b>M 45</b>   45 a 49 anos       | <b>F 45</b>   45 a 49 anos       |
| <b>M 50</b>   50 a 54 anos       | <b>F 50</b>   50 a 54 anos       |
| <b>M 55</b>   55 a 59 anos       | <b>F 55</b>   55 a 59 anos       |
| <b>M 60</b>   60 a 64 anos       | <b>F 60</b>   60 a 64 anos       |
| <b>M 65</b>   65 a 69 anos       | <b>F 65</b>   65 a 69 anos       |
| <b>M 70</b>   Mais de 70 anos    | <b>F 70</b>   Mais de 70 anos    |

Na caminhada não haverá lugar a divisão por escalões.



#### 4.3. Prémios

- Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a *prémio finisher*, incluindo Caminhada;
- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da Geral Masculina e Geral Feminina do Trail Longo, Trail Curto e Minitrail;
- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados de cada um dos escalões do Trail Longo, Trail Curto e Minitrail;
- **Será entregue um prémio especial às três (3) primeiras pares das provas Amor nos Montes-31K e Amor nos Montes-15k. Para o efeito, serão apurados os casais que no somatório dos seus tempos, obtenham o tempo mais baixo. Independentemente da sua participação como par, estes atletas também pontuaram individualmente e por escalão nas provas de Trail Longo e de Trail Curto;**
- Serão entregues prémios às três (3) primeiras equipas do Trail Longo, Trail Curto e Minitrail. Para o efeito, pontuam os 3 melhores atletas, independentemente do género;
- Será entregue um prémio (1) à equipa com mais participantes na junção dos atletas das 4 provas. Em caso de empate, o desempate será feito pelo maior número de atletas femininas. O segundo desempate far-se-á pela melhor classificação individual.
- Será entregue um prémio, ao melhor mascarado em prova. O júri será anunciado, oportunamente.
- Poderão existir outros prémios surpresa
- Na caminhada não haverá lugar a classificação.

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante da respetiva distância. A organização analisará todas as reclamações e decidirá antes da publicação oficial dos resultados.

Perdem o direito aos prémios os atletas que não os recebam na cerimónia protocolar.

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Todos os momentos do evento decorrem no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro ([Secretariado-Partida-Meta](#))

### 5.2. Onde ficar

Mediante aviso prévio, será disponibilizado chão duro no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro.



### 5.3. Onde estacionar

Oportunamente serão divulgados no Guia do Atletas os melhores locais para estacionar. Aconselhamos que sempre que possível partilhem boleias e cheguem cedo.

## 6. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-los até à linha da meta.

**Deixa apenas a tua pegada, leva contigo as boas recordações. É este o lema.**

## 7. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica que o atleta autorize a organização da prova, à gravação parcial ou total da sua prestação na prova, e, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar as imagens dos atletas para a promoção e divulgação da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) 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 financeira.

## 8. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

## 9. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.



**Para mais informações:**

**Plataforma de inscrições:**

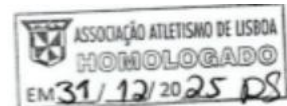
LINK: <https://acorrer.pt/eventos/4011/info>

Email: [geral@acorrer.pt](mailto:geral@acorrer.pt)

**Organização da prova:**

Email: [montessaloios@fazteaostrilhos.pt](mailto:montessaloios@fazteaostrilhos.pt)

Site: <https://fazteaostrilhos.pt>



**OS MONTES SALOIOS ESTÃO DE VOLTA, MAIS FORTES DO QUE NUNCA!  
E TU, DIZ—NOS,  
ARE YOU READY AGAIN?**

Versão 1: 20/08/2025

Versão 2: 27/11/2025

