




## REGULAMENTO - 2026 -

*“Uma Celebração do Desporto, da Natureza e da Comunidade”*

No dia 4 de abril de 2026, pelas 19h00, realizar-se-ão os **TRILHOS TERMAIS®** com partida e chegada no Parque das Termas de S. Jorge, em Caldas de São Jorge, Santa Maria da Feira.

 40°58'08.3"N 8°29'57.7"W

 [maps.app.goo.gl/TmQZxnZZkpE2qUhaA](https://maps.app.goo.gl/TmQZxnZZkpE2qUhaA)

Os **TRILHOS TERMAIS®** são uma organização da **Associação Obra do Frei Gil**, em parceria com a **Câmara Municipal de Santa Maria da Feira** e com o apoio da **Run4Feira**.

Esta iniciativa de **desporto recreativo e de sensibilização**, aberta a toda a comunidade, pretende **promover a prática regular de atividade física, o convívio entre participantes e a adoção de estilos de vida saudáveis**, valorizando o **prazer de participar** em vez da competição ou dos resultados.

O evento, realizado em **espaço público**, ruas e trilhos da região das **Caldas de S. Jorge** e do concelho de **Santa Maria da Feira**, é concebido para envolver **pessoas de todas as idades e níveis de condição física**, num ambiente de **partilha, inclusão e bem-estar**.

Os **TRILHOS TERMAIS®** oferecem três opções de participação, adaptadas a diferentes perfis e motivações:

- **Trail Curto** para quem procura um desafio equilibrado;
- **Trail Longo** destinado aos mais experientes e a quem procura maior dificuldade;
- **Caminhada** ideal para quem prefere desfrutar do ambiente natural em família ou entre amigos.

Os percursos percorrem os **trilhos deslumbrantes da vila termal de Caldas de S. Jorge**, estendendo-se pelos **belos terrenos do concelho de Santa Maria da Feira**, com passagens junto ao rio **Uíma** e por **cascatas e paisagens naturais de rara beleza**. Esta combinação entre **desporto e natureza** proporciona uma experiência inesquecível, marcada pela **serenidade, aventura e deslumbramento**.

O evento visa **fomentar o gosto pelo desporto enquanto prática de lazer e bem-estar físico e mental**, **sensibilizando a população** para a importância da atividade física regular na **prevenção de doenças** e na **melhoria da qualidade de vida**. Pretende ainda reforçar valores sociais como a **amizade, o respeito, a entreatajuda, o espírito de grupo e a integração comunitária**, convidando **famílias, escolas, associações e grupos informais** a participar.

A **inscrição é obrigatória** e tem um valor, destinado exclusivamente à **cobertura de custos logísticos, de segurança e materiais**. Cada participante inscrito recebe um **kit de participação**, reforçando o **carácter simbólico e inclusivo** da iniciativa.

Toda a organização cumpre as **normas legais aplicáveis aos eventos desportivos de carácter recreativo**, não homologados pela Federação Portuguesa de Atletismo, garantindo **segurança, acessibilidade e bem-estar** a todos os participantes.

Os **TRILHOS TERMAIS®** representam, assim, **uma celebração do desporto e da vida ativa**, onde o mais importante **não é vencer, mas participar, sorrir e partilhar momentos saudáveis em contacto com a natureza e a comunidade**.

## I. HORÁRIOS

Horário	Tipo	Distância
19h00	Trail Longo	20 km
19h30	Trail Curto	13 km
19h40	Caminhada	6 km

## II. KIT DE PARTICIPANTE

T-shirt Técnica de Running

Medalha Finisher

Kit Saúde Oral

Saco TNT

Seguro + Dorsal

Abastecimentos de Percurso

Garrafa de Água + Madalena + Peça de Fruta

a) As imagens dos itens que constituem o Kit de Participante nas redes sociais e no site oficial dos **TRILHOS TERMAIS®** são meramente ilustrativas, podendo existir variação de modelos, cores e layouts de acordo com a necessidade da organização dos **TRILHOS TERMAIS®**.

b) Os itens do Kit de Participante poderão sofrer alterações em função de disponibilidade.



**c)** Por equipas Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®**, (ordem inversa à soma dos lugares dos primeiros três participantes).

<b>1º</b>	Troféu
<b>2º</b>	Troféu
<b>3º</b>	Troféu

**d)** Equipas com maior número de participantes inscritos no Trail Curto, Trail Longo e Caminhada (soma dos três) dos **TRILHOS TERMAIS®**.

<b>1º</b>	Troféu
<b>2º</b>	Troféu
<b>3º</b>	Troféu

## IV. INSCRIÇÕES

### INSCRIÇÃO PREMIUM

( Camisola Oficial Premium + Inscrição + Kit Completo )

*Corte*  
MASCULINO



*Corte*  
FEMININO



DATA LIMITE	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
ATÉ ESGOTAR		<b>23,70€</b> ( inscrição individual ou em equipa online )	

## INSCRIÇÃO NORMAL

( Inscrição + Kit Completo )

DATA LIMITE	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
18 JANEIRO	<b>10,00€</b> (inscrição individual)	<b>11,00€</b> (inscrição individual)	<b>8,00€</b>
De 19 JANEIRO a 8 FEVEREIRO	<b>11,00€</b> (inscrição individual)	<b>12,00€</b> (inscrição individual)	<b>8,50€</b>
	<b>10,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>11,00€</b> (inscrição equipa)*	
De 9 FEVEREIRO a 1 MARÇO	<b>12,00€</b> (inscrição individual)	<b>13,00€</b> (inscrição individual)	<b>9,00€</b>
	<b>11,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>12,00€</b> (inscrição equipa)*	
De 2 a 22 MARÇO	<b>13,00€</b> (inscrição individual)	<b>14,00€</b> (inscrição individual)	<b>9,50€</b>
	<b>12,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>13,00€</b> (inscrição equipa)*	
De 23 MARÇO a 1 ABRIL	<b>15,00€</b> (inscrição individual)	<b>16,00€</b> (inscrição individual)	<b>10,00€</b>
	<b>14,00€</b> (inscrição equipa)*	<b>15,00€</b> (inscrição equipa)*	

\* para formar equipa são necessários no mínimo 10 elementos

**a)** As Inscrições são limitadas a 2.000 (dois mil) participantes.

**b)** No Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®** podem participar a nível individual e/ou inscritas em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.

**c)** A participação no Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®** é aberta a todos, desde que tenham 18 anos ou mais.

**d)** Na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®**, os menores de 18 anos só podem participar se estiverem acompanhados por um adulto.

**e)** Todos os interessados em participar no Trail Curto ou no Trail Longo ou na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®** têm que fazer as inscrições através do site oficial dos **TRILHOS TERMAIS®**.

**f)** As inscrições realizadas dispõem de 72 horas para efetuar o pagamento. Após estas 72 horas as inscrições ficam automaticamente canceladas.

**g)** As inscrições terminam assim que seja atingido o limite de inscritos. No entanto, a organização poderá a qualquer momento suspender as inscrições ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis sem aviso prévio.

**h)** No ato da inscrição não será solicitado ao participante o tamanho pretendido da T-Shirt Técnica de Running, estando a entrega dependente da disponibilidade de stock do fornecedor.

**i)** A T-Shirt Técnica de Running que consta no kit é de manga curta, se optar por uma T-Shirt Técnica de Running de manga comprida acresce 2,37€ ao valor da inscrição.

**j)** A cor e o modelo da T-Shirt Técnica de Running que consta no kit, de manga curta, pode não corresponder à cor anunciada, depende da disponibilidade em stock do fornecedor.

**k)** A cor da T-Shirt Técnica de Running de manga comprida, depende da disponibilidade em stock do fornecedor.

**l)** Os pedidos de cancelamento não terão direito a reembolso do valor da inscrição.

**m)** No caso de lesão ou doença, a organização devolverá 50% do custo da inscrição, sendo necessário o envio do pedido de cancelamento da mesma acompanhado de certificado médico válido, para [geral@trilhostermals.pt](mailto:geral@trilhostermals.pt). Os pedidos serão aceites até 5 dias antes da realização do evento para todas as inscrições realizadas nos prazos regulares.

**n)** O pedido de cedência da inscrição a um terceiro participante tem de ser efetuado por endereço de correio eletrónico para geral@trilhostermiais.pt, através do mesmo endereço de e-mail que consta na inscrição.

**o)** A cedência de inscrição não dá direito a qualquer reembolso à pessoa que cede a inscrição.

## V. ENTREGA DOS KITS DE PARTICIPANTE

**a)** Documentação necessária para levantamento dos Kits de Participante:

- Confirmação da inscrição;
- Documento de identificação pessoal (*Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte*).

**b)** A distribuição dos Kits de Participante será feita em horário e local a designar pela organização nas redes sociais e no site oficial dos **TRILHOS TERMAIS®**.

**c)** Não serão entregues Kits de Participante em nenhum outro momento para além dos designados nas alienas **b)** do ponto **V**.

**d)** O stock das T-Shirts Técnicas de Running é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum modelo ou tamanho disponível a organização proporá à participante um tamanho alternativo.

**e)** Em caso de rutura total do stock das T-Shirts Técnicas de Running, a organização compromete-se a enviar à posteriori a respetiva T-Shirt Técnica de Running aos participantes.

## VI. INFORMAÇÕES GERAIS

- a) Os participantes devem assegurar-se que não existe qualquer contra indicação médica para a prática da corrida ou caminhada.
- b) Por motivos de segurança, é obrigatório o uso frontal ou lanterna durante toda a duração do Trail Curto, Trail Longo e da Caminhada. Os participantes que não cumprirem esta norma poderão ser impedidos de iniciar a prova ou desclassificados. A Caminhada dos TRILHOS TERMAIS® não tem carácter competitivo, não existindo classificação nem tempos oficiais, sendo o dorsal utilizado exclusivamente para efeitos de controlo logístico e de segurança.
- c) É obrigatório o uso do dorsal tanto no Trail Curto, Trail Longo e na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®**. Quem não tiver o dorsal visível no peito, será convidado a abandonar o percurso.
- d) Sem dorsal, não terão acesso ao abastecimento líquido durante nem no final dos **TRILHOS TERMAIS®**.
- e) No final, apenas as participantes que apresentarem o dorsal terão acesso ao funil de chegada para receber a Medalha Finisher.
- f) Haverá pontos de controlo ao longo do percurso para garantir a segurança de todos os participantes.
- g) Os participantes devem adotar uma conduta desportiva responsável ao longo de todo o percurso, respeitando os restantes participantes e facilitando a passagem daqueles que circulem a um ritmo mais rápido, sempre que tal seja possível.
- h) O participante deve assegurar-se de que não existe qualquer contra indicação médica para a prática de *trail running*.
- i) O participante, ao efetuar a inscrição, beneficia de um seguro de acidentes pessoais válido durante a realização do evento. O seguro funciona em regime de reembolso das despesas médicas suportadas pelo participante, desde que devidamente comprovadas, até ao limite do capital seguro contratado. Para efeitos de validação do sinistro, é obrigatório o envio à seguradora de toda a documentação clínica relevante, nomeadamente prescrições médicas, relatórios clínicos com referência expressa ao

sinistro e relatórios de exames complementares de diagnóstico, bem como a respetiva atualização sempre que aplicável.

**j)** Em caso de sinistro, o participante deverá contactar a organização, a fim de que esta promova o devido encaminhamento junto da seguradora.

**k)** Compete exclusivamente à seguradora a averiguação dos factos apresentados e a decisão sobre o deferimento ou indeferimento do pedido de ativação do seguro, nos termos da apólice contratada.

**l)** A apólice funciona em regime de reembolso. O participante deverá proceder ao pagamento direto das despesas à entidade prestadora de cuidados de saúde e, posteriormente, enviar à seguradora a respetiva fatura e comprovativo de pagamento. Apenas após a receção destes documentos poderá ser processado o reembolso, nos termos e limites contratados.

**m)** Não se encontram cobertas pela apólice as despesas ou perdas decorrentes de perda salarial resultante de baixa médica.

**n)** No Trail Curto e Trail Longo dos **TRILHOS TERMAIS®** compete aos fiscais de percurso, juizes de partida e de chegada e organização anotarem e desclassificarem os participantes que desrespeitarem o percurso.

**o)** Os juizes da prova são da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

**p)** Esta prova é cronometrada pela empresa lap2go, através de chip - sistema eletrónico de deteção que se encontra no dorsal. Todos os participantes inscritos no Trail Curto, Trail Longo na Caminhada dos **TRILHOS TERMAIS®** devem utilizar obrigatoriamente o dorsal fornecido no Kit do Participante. **O dorsal é de uso pessoal e intransmissível, devendo ser colocado na parte frontal do tronco (peito), de forma totalmente visível, sem estar dobrado ou coberto, conforme estipulado na Regra 5.5 das Competition Rules da World Athletics.** Esta colocação é essencial, uma vez que o chip de cronometragem se encontra colado no próprio dorsal, sendo necessário para garantir o correto registo do tempo de cada participante. A utilização indevida do dorsal poderá levar à desclassificação do participante.



**q)** A cronometragem efetuada no Trail Curto e no Trail Longo tem caráter meramente informativo, não tendo qualquer valor federativo, classificativo oficial ou efeito para rankings nacionais ou internacionais.

**r)** Os elementos de fixação do dorsal ao equipamento não serão fornecidos pela organização.

**s)** Reservamo-nos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da organização. Nestes casos, a organização informa os inscritos o mais atempadamente possível.

**t)** Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado e alteração dos horários das provas, devido a circunstâncias alheias à vontade da organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil), a organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos inscritos.

**u)** Ao participar no evento, o participante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem à organização. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

**v)** Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização.

**w)** Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

**x)** A organização está disponível para o esclarecimento de dúvidas, através de email.

## **VII. Contacto**

[geral@trilhostermais.pt](mailto:geral@trilhostermais.pt)

## **VIII. Site Oficial**

[www.trilhostermais.pt](http://www.trilhostermais.pt)

## **IX. Facebook**

[www.facebook.com/trilhostermais](http://www.facebook.com/trilhostermais)

## **X. Instagram**

[www.instagram.com/trilhostermais](http://www.instagram.com/trilhostermais)