

#TRAILDACABEÇALTA

VIDEMONTE • GUARDA



22 FEV  
'26

REGULAMENTO

TRAIL LONGO

26 KM  
1100D+

TRAIL CURTO

14 KM  
800D+

CAMINHADA

12 KM

LUÍS  
VENDEIRO  
PADRINHO DA PROVA

ORGANIZAÇÃO



APOIOS



\* INSCRIÇÕES  
EM JANEIRO  
DE 2026



# REGULAMENTO

## MUITO IMPORTANTE

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

## ORGANIZAÇÃO

A organização do evento é da Associação Cultural e Social de Videmonte e da Junta de Freguesia de Videmonte. O evento Trail da Cabeça Alta vai realizar-se dia 22 de Fevereiro de 2026.

## DEFINIÇÃO DO EVENTO

### PROVAS

- *Trail Cabeça Alta* / **Trail Longo** – prova de corrida em montanha com a distância aproximada de 26km e um desnível positivo de 1100 metros.
- *Trail Cabeça Alta* / **Trail Curto** – prova de corrida em montanha com a distância aproximada de 14km e um desnível positivo de 800 metros.
- *Trail Cabeça Alta* / **Caminhada** – caminhada em montanha com a distância aproximada de 12km de carácter não competitivo.



# REGULAMENTO

## ÉTICA E VALORES

O Trail da CabeçAlta baseia-se em ética e valores fundamentais partilhados por todos os corredores, parceiros, voluntários e organizadores. Pretendemos promover a região e desenvolver atividades desportivas relacionadas com a natureza. Estas atividades têm cariz social, cultural e ambiental.

## RESPONSABILIDADE ECOLÓGICA

Nunca deitar lixo ao chão, mas sim nos caixotes disponíveis, respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. A organização vai usar, se possível, material reutilizável e reciclável. A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia do final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL

Vai correr no coração da Serra da Estrela. Conscientes do privilégio daqueles que podem livremente correr os trilhos da serra, é indispensável partilhar este gosto com aqueles que estão privados do mesmo.



# REGULAMENTO

## ÉTICA

Todos os atletas têm a obrigação de prestar ajuda a outros participantes que dela necessitem, de acordo com a sua condição. Não realizar esta ajuda implica um ato grave.

## SERÁ IMPORTANTE

Caso possível tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com alguém da organização

- Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição)
- Não abandone o trilho;
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá de caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas.
- Informe sempre que haja alteração de algum elemento desde o seu último contacto com a equipa de socorro.

## URGÊNCIA

No caso de o atleta não conseguir chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga as seguintes instruções: Marque o contacto de emergência localizado no dorsal, caso não tenha rede marque 112 e indique que participa no evento Trail da Cabeça Alta e indique localização aproximada, situação médica, nome e dorsal.



# REGULAMENTO

## PROGRAMA

**07h30 – 09h00** – Abertura do Secretariado (Salão Cultural de Videmonte)

**8h30** – Controlo de atletas para Trail Curto e Trail Longo

**09h00** – Partida para Trail Curto (tempo limite 3h00) e Trail Longo (tempo limite 5h30)

**09h05** – Partida para Caminhada

**13h00 às 15h00** – Almoço e Cerimónia de entregas de prémios (Salão Cultural de Videmonte)

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

É da responsabilidade de cada atleta efetuar devidamente a inscrição e confirmar atempadamente que todos os passos estão concluídos. A organização reserva-se no direito de excluir qualquer participante que demonstre conduta imprópria em qualquer altura durante o evento. As provas competitivas são exigentes, que ocorrem em semi- autonomia em plena montanha. É necessário estar em boa forma física e ter experiência neste tipo de eventos. Os participantes têm de estar preparados para gerir as condições da corrida por vezes difíceis e a sua condição física e mental decorrente da enorme fadiga.



# REGULAMENTO

## INSCRIÇÕES

A inscrição só se encontra **regularizada** após preenchimento dos formulários necessários e o envio do email por parte da empresa responsável pela cronometragem a indicar que está tudo regularizado. O atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos.

A idade mínima para participação nas provas competitivas é de **18 anos**.

A caminhada é aberta a todos. Crianças com **menos de 16 anos**, têm de ser acompanhadas por um adulto.

Para **validar a inscrição** é indispensável aceitar o regulamento e libertar de qualquer responsabilidade os organizadores do mesmo, em caso de acidente ou lesão decorridas durante a prova ou mais tarde. **A declaração** é efetuada durante o registo on-line ao aceitar o presente regulamento.

## SEGURO

A organização irá contraturalizar os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. Na eventual necessidade de o atleta ter que ser resgatado por meios externos como equipa de resgate ou helicóptero, deverá ser o atleta a assumir os custos financeiros deste serviço



# REGULAMENTO

## DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas 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 económica.

## FAZER A INSCRIÇÃO

Poderá inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no site:

**WWW.STOPANDGO.NET**

- O pagamento consiste apenas numa pré-inscrição. • As inscrições têm de estar validadas até às 23:59 do dia **15 de Fevereiro 2026** ou irão ser consideradas inválidas e sem direito a reembolso;
- O estado da inscrição poderá ser consultado no site próprio para o efeito; • Caso não se verifique e sua validação e data ou o limite de vagas seja preenchido para essa prova, essa mesma inscrição será considerada inválida;
- As provas têm limite de inscrições. Só serão consideradas válidas as inscrições pagas e validadas;



# REGULAMENTO

## VALORES

| EVENTO            | 1ª FASE<br>(10/01/2026 A 14/02/2026) | 2ª FASE<br>(15/02/2026) |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Trail Curto (14k) | 18,00€                               | 20,00€                  |
| Trail Longo (26k) | 25,00€                               | 28,00€                  |
| Caminhada (12k)   | 15,00€                               | 18,00€                  |

## KIT DE ATLETA INCLUÍDO

- Vale de desconto de 25%  
Mondego Saúde - Fisioterapia&Bem-Estar
- Dorsal Personalizado com chip
- T-Shirt Técnica OFICIAL marca EM3
- 1 Pão Centeio de Videmonte
- Medalha Finisher
- Massagem de recuperação no final
- Almoço
- Abastecimentos ao longo da prova
- Cronometragem
- Brindes alusivos à prova
- Seguro desportivo (acidentes pessoais)
- Transporte para a meta em caso de desistência
- Registo fotográfico

## KITS DE PARTICIPAÇÃO

Têm de ser levantados no próprio dia, nenhum kit será entregue ou enviado após o evento



# REGULAMENTO

## DESISTÊNCIA OU ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência, por motivo de lesão ou doença, com apresentação do respetivo atestado/comprovativo médico, até dia 8 de Fevereiro 2026, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência. O cancelamento deve ser solicitado por email para: [ptn.sport.eventos@gmail.com](mailto:ptn.sport.eventos@gmail.com). A este pedido terá de ser anexado o atestado médico. O pedido para reembolso deverá ser entregue acompanhado pelo certificado médico devidamente autenticado. Os pedidos serão tratados no mês seguinte ao evento. Qualquer cancelamento deve ser pedido por email, telefone ou fax não são aceites. Não se efetua transição de inscrições para anos seguintes.

## PROTECÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso.



# REGULAMENTO

## CONDIÇÕES DA CORRIDA

**Quanto ao percurso,** o Trail CabeçaAlta toma lugar na Serra da Estrela utilizando muitos percursos que já fazem parte das pequenas rotas já existentes na montanha. Os atletas irão percorrer o zonas do Parque Natural da Serra da Estrela nos parâmetros exigidos pelas entidades que gerem este parque.

**Locais com tráfego rodoviário,** uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. O atleta é responsável pelo cumprimento das regras do código de estrada.

**Abastecimentos,** irão estar disponíveis abastecimentos de sólidos e líquidos durante o percurso. Irá estar um responsável devidamente identificado em cada abastecimento que poderá limitar ou proibir a entrada de acompanhantes dos atletas de forma a facilitar a gestão da prova.

**Tempos,** é obrigatório o atleta registar-se nos postos de controlo previstos para esse efeito, saída e chegada incluídos



# REGULAMENTO

## CONDIÇÕES DA CORRIDA

**Ajuda externa**, só é permitido ajuda externa em postos de abastecimento indicados para o efeito. Qualquer ajuda externa fora destes locais está sujeita a uma penalização por tempo ou desqualificação da prova.

**Dorsais**, é necessária a apresentação de documentos oficiais com fotografia para levantamento do dorsal. Deve estar visível durante toda a prova e na parte da frente do atleta. A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite pela ordem de chegada. A verificação do material obrigatório para todas as provas será aleatória. Qualquer atleta que corra com um dorsal não correspondente à sua identidade será imediatamente desclassificado e impossibilitado de participar em futuras edições.

**Controlos**, a quantidade e localização dos postos de controlo irão ser anunciadas pela organização. Irão existir controlos surpresa ao longo do percurso. Os atletas deverão responder às questões colocadas pelos responsáveis do controlo, enfermeiros, médicos, técnicos de saúde. A recusa de responder a questões direcionadas à saúde do atleta podem levar à sua desqualificação.



## REGULAMENTO

**Ajuda externa**, só é permitido ajuda externa em postos de abastecimento indicados para o efeito. Qualquer ajuda externa fora destes locais está sujeita a uma penalização por tempo ou desqualificação da prova.

### MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

| MATERIAL                | TRAIL CURTO | TRAIL LONGO | CAMINHADA   |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Dorsal                  | OBRIGATÓRIO | OBRIGATÓRIO | -           |
| Apito                   | OBRIGATÓRIO | OBRIGATÓRIO | -           |
| Telemóvel funcional     | OBRIGATÓRIO | OBRIGATÓRIO | RECOMENDADO |
| Manta sobrevivência     | RECOMENDADO | OBRIGATÓRIO | -           |
| Reservatório Água 1L    | RECOMENDADO | OBRIGATÓRIO | -           |
| Impermeável/Corta Vento | RECOMENDADO | RECOMENDADO | RECOMENDADO |
| Copo 0.5ml              | OBRIGATÓRIO | OBRIGATÓRIO | RECOMENDADO |
| Ligadura                | OBRIGATÓRIO | OBRIGATÓRIO | RECOMENDADO |



# REGULAMENTO

## AINDA SOBRE O MATERIAL...

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de todo o material obrigatório e aquele com que iniciaram, durante toda a prova. Dependendo das condições climatéricas, a organização pode anunciar durante as 24h antecedentes ao evento qual o material obrigatório que poderá tornar-se opcional.

## ALTERAÇÕES, BARREIRAS OU CANCELAMENTO

Durante a semana anterior ao evento a organização irá informar sobre as potenciais alterações que poderão ocorrer baseando-se nas previsões meteorológicas. As decisões finais serão, no entanto, tomadas no briefing na sexta-feira do dia anterior à prova. A informação será depois disponibilizada no website e redes sociais da prova Trail da Cabeça Alta.

## ASSISTÊNCIA

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto previamente anunciado para esse efeito. À exceção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Qualquer material que seja cedido ou devolvido durante a prova a um atleta, por um elemento não concorrente, fará com que esse atleta seja imediatamente desclassificado.



# REGULAMENTO

## ABANDONO VOLUNTÁRIO

Salvo em caso de lesões, o abandono só é permitido em postos de abastecimentos ou de controlo próprios para o efeito. Se este ponto não for acessível por veículo o atleta terá que se dirigir ao ponto mais próximo sozinho ou por meios próprios. É proibido abandonar a prova sem avisar a organização e ter a devida autorização. É obrigatório ficar no posto de controlo caso seja numa barreira horária em que o tempo tenha sido excedido. O responsável do abastecimento irá informar o atleta onde se dirigir para conseguir o transporte para a meta. A desistência em postos de controlo sem transporte implica que o atleta poderá ter que esperar várias horas até a chegada do mesmo, ou ao fecho do posto.

## METEOROLOGIA

Em caso de meteorologia adversa ou de catástrofe natural, a organização reserva-se no direito de neutralizar o evento, modificar o percurso, tempos barreira, partida e até cancelar o mesmo. No caso de paragem temporária ou cancelamento da prova a organização encarregar-se-á de efetuar a evacuação de todos os participantes ainda no percurso.

## ABANDONO OBRIGATÓRIO

A equipa da organização pode reter por breves momentos um atleta ou até retirá-lo da prova se considerar que o atleta apresenta um estado que ponha em causa a integridade física e segurança do próprio atleta.



# REGULAMENTO

## BARREIRAS HORÁRIAS

Estarão disponíveis as barreiras horárias no site da prova. Estas podem ser modificadas a qualquer altura pela organização. Os atletas que queiram continuar a prova após a barreira horária ter sido atingida, são eliminados da prova, têm que entregar o dorsal e/ou respetivo chip, e prosseguem sobre a sua total responsabilidade

## CANCELAMENTO

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição. A organização vê-se no direito de adiar/cancelar o evento ao abrigo da Lei n.º82/2021, de 13 de outubro que prevê a proibição de atividades.

## PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

A implementação das regras e penalizações que regem o evento para que este corra dentro da normalidade estará a cargo das seguintes entidades: batedores, staff, médicos, enfermeiros, organizadores, supervisores e responsáveis dos postos controlo



# REGULAMENTO

## REGRAS E PENALIZAÇÕES

| REGRAS                                                          | PENALIZAÇÕES                                       |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Sair do percurso marcado                                        | 15 minutos                                         |
| Fazer-se acompanhar de pessoas não registadas no evento         | 2 horas                                            |
| Saída do percurso marcado representando um atalho significativo | 1 a 4 horas                                        |
| Atirar lixo voluntariamente                                     | Desclassificado                                    |
| Falta de 1 item obrigatório: apito, manta térmica, etc..        | Desclassificado                                    |
| Não ajudar um atleta em necessidade                             | Desclassificado                                    |
| Recusa a uma observação médica                                  | Desclassificado                                    |
| Providenciar informação falsa da sua inscrição                  | Impedimento de participar nas futuras edições      |
| Receber ajuda fora das zonas indicadas para o efeito            | 1º aviso: 45 minutos<br>2º aviso: desclassificação |
| Partir de uma baliza horária após o tempo limite                | Desclassificado                                    |
| Não passar nos pontos de controlo                               | Desclassificado                                    |



# REGULAMENTO

## RECLAMAÇÕES

Os atletas podem apresentar as suas reclamações ao júri do evento, em texto, num prazo máximo de 2 horas após a entrega dos prémios da respetiva prova. As reclamações deverão ser efetuadas preenchendo um formulário presente no secretariado.

Um depósito de 50€ deverá ser efetuado para apresentar a queixa. Esse valor será devolvido se a queixa se verificar verdadeira e resolvida a favor do atleta. Da queixa podem resultar alterações nas classificações e respetivos prémios atribuídos. A reclamação será estudada por um júri constituído por:

- Diretor da prova;
- Juiz da AAG
- Gestor da cronometragem;
- Atleta escolhido aleatoriamente;

As decisões poderão demorar até um máximo de 5 dias a serem tomadas e não é possível reclamar da decisão do júri.



# REGULAMENTO

## PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

### CLASSIFICAÇÃO GERAL (TRAIL CURTO 14K)

TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS

### CLASSIFICAÇÃO GERAL (TRAIL LONGO 26K)

TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS

### META-VOLANTE (TRAIL CURTO 14K)

PRÉMIO EXTRA PRIMEIRO MASCULINO

PRÉMIO EXTRA PRIMEIRA FEMININA

### META-VOLANTE (TRAIL LONGO 26K)

PRÉMIO EXTRA PRIMEIRO MASCULINO

PRÉMIO EXTRA PRIMEIRA FEMININA



**PTN SPORT**  
EVENTOS DESPORTIVOS

# REGULAMENTO

## PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

### CLASSIFICAÇÃO SUB-23 (18 AOS 23 ANOS)

TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS

### CLASSIFICAÇÃO SENIORES (24 AOS 39 ANOS)

TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS

### CLASSIFICAÇÃO M40 / F40 (40 AOS 49 ANOS)

TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS

### CLASSIFICAÇÃO M50 / F50 (50 AOS 59 ANOS)

TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS



# REGULAMENTO

## PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

### CLASSIFICAÇÃO M60 / F60 (60 EM DIANTE)

#### TROFÉUS 3 PRIMEIROS MASCULINOS

#### TROFÉUS 3 PRIMEIRAS FEMININAS

## PRÉMIOS COLETIVOS

Serão premiadas as três equipas masculinas e femininas, com mais atletas a terminar as corridas Trail Curto e Trail Longo. Neste critério, apenas são exequíveis equipas com 6 ou mais atletas a terminar.

## NOTA

*Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta.*

*Serão aplicadas a taxa diária em vigor de 2,50€ para atletas que não estejam federados na FPA.*