



ZUT
ZEBRA ULTRA TRAIL

ASSOCIAÇÃO DISTITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
PROVAS DESPORTIVAS
NA VIA PÚBLICA
VISTO
COIMBRA

CORDINHÃ, CANTANHEDE

»» 15 Fevereiro 2026 ««

»» 45K ULTRA TRAIL ««

»» 25K TRAIL LONGO ««

»» 15K MINI-TRAIL ««

»» 10K CAMINHADA ««

ASSOCIAÇÃO DISTITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA

CIRCUITO DISTITAL DE TRAIL HENRI COIMBRA

runMANAGER.net

Inscrições: <https://runmanager.net>

CANTANHEDE Município

CORDINHÃ
ONDE A ESSÊNCIA SE BEBE

OS MARIALVAS
SECÇÃO DE ATLETISMO

QR code linking to the event website

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

I.I. Competições

A realização da primeira edição do ZUT – Zebra Ultra Trail está agendada para a data de 15 de fevereiro de 2026, sendo constituída por:

Prova	Distância	Data	Dificuldade	Natureza	Cronometragem
Ultra Trail ZUT	45km	15/02/2026	Alta	Competitiva	Chip eletrónico
Trail Longo ZUT	25km		Média	Competitiva	Chip eletrónico
Mini Trail ZUT	15km		Baixa/Média	Competitiva	Chip eletrónico
Caminhada ZUT	10km		Lúdica	Não Competitiva	Sem chip

I.II. Idade Mínima de Participação

Para a participação nas provas do ZUT – Zebra Ultra Trail os participantes deverão ter a idade mínima obrigatória:

- **16 anos no Mini Trail;**
- **18 anos no Trail Longo;**
- **20 anos no Ultra Trail;**
- **Aberta a qualquer idade e a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com idade inferior a 16 anos deverão estar acompanhados por um adulto.**

I.III. Inscrição Regularizada

Para a participação no evento, independentemente da distância e/ou prova, o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada, bem como o pagamento efetuado de acordo com o prazo estipulado.

A inscrição no ZUT – Zebra Ultra Trail implica a aceitação, por parte do participante, das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita online na plataforma Runmanager.net

<https://runmanager.net/Eventos/zut-zebra-ultra-trail/992>

É expressamente proibida a participação sem que a inscrição se encontre devidamente regularizada.

I.IV. Condições Físicas

A prova ZUT – Zebra Ultra Trail, em qualquer das distâncias, oferece trilhos técnicos de alguma dificuldade, exigindo que os participantes estejam conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar. Devem estar suficientemente treinados e com preparação física e psíquica apta a esforços para a conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequência negativa provocada pela participação em prova, à exceção das coberturas legalmente previstas pelo seguro de prova, pelo que se aconselha que os participantes avaliem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

I.V. Ajuda Externa/Assistência Pessoal

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal aos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibido qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

I.VI. Uso de Dorsal

Nas categorias de Ultra Trail, Trail longo e Mini Trail é obrigatório o uso do dorsal, disponibilizado pela organização, em local perfeitamente visível e ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso aos postos de abastecimento da prova.

I.VII. Regras de Conduta Desportiva

Em caso de emergências os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

PROVA

II.I. Apresentação da Prova

Sob organização da Secção de Atletismo do C. F. “Os Marialvas”, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Cantanhede, Junta de Freguesia da Cordinhã e outras instituições locais de relevo, realiza-se a 15 de fevereiro de 2026 a primeira edição do ZUT – Zebra Ultra Trail uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade da Cordinhã, no município de Cantanhede.

II.II. Programa

- Sábado, 14 de fevereiro de 2026
14h00 – Abertura do Secretariado (Polidesportivo da Cordinhã – antigo campo do Botafogo Futebol Clube).
21h00 – Encerramento do Secretariado
- Domingo, 15 de fevereiro de 2026
07h00 – Reabertura do Secretariado
08h00 – Briefing e partida Ultra Trail (45 km)
08h30 – Controlo Zero Trail Longo (25 km)
09h00 – Partida Trail Longo
09h15 – Controlo Zero Mini Trail (15 km)
09h30 – Partida Mini Trail
09h45 – Partida Caminhada (10 km)
13h00 – Entrega de prémios
17h00 – Encerramento do Secretariado
Programa sujeito a alterações.

II.III. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite/Vagas

Ultra Trail

- Distância Máxima Estimada: 45 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 8 horas

Trail Longo

- Distância Máxima Estimada: 25 Km

- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 6 horas

Mini Trail

- Distância Máxima Estimada: 15 Km, pontuável para o Circuito Distrital Trail Running Coimbra (CDTRC)
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 3 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 10 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 4 horas

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

II.IV. Metodologia de Controlo de Tempos

A cronometragem das provas das categorias Ultra Trail, Trail Longo e Mini Trail será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

II.V. Postos de Controlo

Todas as provas das categorias Ultra Trail, Trail Longo e Mini Trail terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

II.VI. Postos de Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição vários Postos de Abastecimento de Líquidos e Sólidos controlados. Não serão distribuídas garrafas de água

aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento para ingestão de líquidos no local dos abastecimentos ou durante o percurso. Na Semana antes da realização da prova será publicado nas redes sociais a localização dos postos de abastecimento.

II.VII. Material Obrigatório/Recomendado*

- Telemóvel operacional (Obrigatório) *
- Apito (Obrigatório) *
- Manta térmica (Obrigatório) *
- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)

A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climatéricas aquando da realização da prova.

* Todo e qualquer atleta que não cumpra com as regras de material obrigatório será penalizado com a adição de três minutos ao seu tempo de prova total.

II.VIII. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do ZUT – Zebra Ultra Trail, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

II.IX. Penalizações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;

- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas;

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

II.X. Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica a autorização à organização da utilização da sua imagem no decorrer do evento para fins promocionais sem qualquer compensação económica.

II.XI. Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no ZUT – Zebra Ultra Trail, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento. **Sendo que em caso de algum acidente no decorrer da prova o pagamento da franquia para ativação do seguro será da responsabilidade do atleta.**

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

[INSCRIÇÕES]

III.I. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da **RunMANAGER** em www.runmanager.net, de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à escolha de cada participante.

III.II. Períodos e Taxas de Inscrição

As inscrições têm início a 31 de novembro 2025.

Prova/Período	Até 31/12/2025	De 1 a 12/02/2026
Ultra Trail 45k	€25,00 €16,50	€28,00
Trail Longo 25k	€15,00 €10,00	€18,50
Mini Trail 15k		€17,00
Caminhada 10k		€12,00

Atletas Inscritos na Associação Distrital Atletismo Coimbra (ADAC), terá desconto de 1.5€ na distância de 15K, prova esta que conta para o Circuito Distrital Trail RunningCoimbra (CDTRC).

III.III. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, exceto a não realização da prova por motivos de força maior a avaliar pela organização.

III.IV. Ofertas

O valor da inscrição para as provas das categorias Ultra Trail, Trail Longo, Mini Trail e Caminhada contempla o direito ao abastecimento ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado no final, seguro individual de acidentes pessoais*, dorsal**, classificação individual**, e prémio *finisher*** (a definir).

*Exceto atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por se encontrar a mesma abrigada no Seguro Desportivo da FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

** Apenas para inscritos nas provas de Trail

III.V. Serviços Disponibilizados

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluam a totalidade dos percursos.

Haverá lugar à utilização de balneários no final das provas. (Polidesportivo da Cordinhã – antigo campo do Botafogo Futebol Clube).

III.VI. Cancelamento / Adiamento por motivos de força maior

Em caso de catástrofes naturais, pandemias ou qualquer orientação da Direção Geral de Saúde e/ou entidades competentes que condicionem ou impossibilitem a realização do evento previsto, a organização reserva-se no direito de não reembolsar os participantes caso os mesmos não possam participar na nova data definida.

IV.I. Escalões

Para participar na prova Ultra Trail 45km, os participantes deverão ter pelo menos 20 anos à data da prova.

- **Juvenis Masculinos/Femininos (SUB-18 M/SUB-18 F):** 16 e 17 anos
- **Juniores Masculinos/Femininos (SUB-20 M/SUB-20 F):** 18 e 19 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SUB-23 M/SUB-23 F):** 20, 21 e 22 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEN M/SEN F):** 23a34 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35):** 35a39anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40a44anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45):** 45a49anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50a54anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55):** 55a59anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** 60a64anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65):** 65a69anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70):** ≥ 70 anos

Os escalões referem-se à idade do participante à data de 30 de setembro de 2026 (referente à data de final de época 2025/2026).

Todas as distâncias competitivas serão classificadas por escalões, no entanto, a distribuição de prémios será feita conforme o ponto IV.II.

IV.II. Prémios

Ultra Trail 45k

- Troféus aos 5 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)

Trail Longo 25k

- Troféus aos 5 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)

Mini Trail 15k

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão
- Troféus ás 3 primeiras equipas (Masculinos/Femininos)

As classificações coletivas determinam-se em três passos:

1. Com base na classificação geral masculina e classificação geral feminina, somam-se os lugares dos três primeiros classificados de cada equipa;

2. Ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas.

Exemplo:

- o Equipa A »» 5º + 6º + 7º = 18 – 1.º lugar (15 pontos)
- o Equipa B »» 3º + 4º + 12º = 19 – 2.º lugar (14 pontos)
- o Equipa C »» 1º + 2º + 17º = 20 – 3.º lugar (13 pontos)

3. Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate é a equipa que fecha em primeiro lugar.

Exemplo:

- o Equipa A »» 5º + 6º + 7º = 18 pontos – 1.º lugar
- o Equipa B »» 3º + 4º + 11º = 18 pontos – 2.º lugar

[CONTACTOS]

Organização

Secção de Atletismo do C. F. "Os Marialvas"

Tel.: 916 518 956 (Bruno Pereira)

E- mail: clubeatletismomarialvas@gmail.com

Direção de Prova

Bruno Pereira

Tel.: 916 518 956

Daniela Guerra

Tel.: 910 871 196

Helena Sarges

Tel.: 916 828 012

Observações

O presente regulamento pode ser alterado sem aviso prévio, prevalecendo sempre a versão mais recente do mesmo

