

| REGULAMENTO QUINHENDROS TRAIL 2026 |



22 MARÇO 2026
09h00

LOCAL DE PARTIDA/CHEGADA **PAVILHÃO ACORS QUINHENDROS**

DISTÂNCIAS **16 KM TRAIL CURTO**
CIRCUITO ADAC
12 KM MINI TRAIL
10 KM CAMINHADA

INSCRIÇÕES ATÉ: 15 MARÇO [HTTPS://WWW.RUNMANAGER.NET](https://www.runmanager.net)
ORGANIZAÇÃO **ACORS - QUINHENDROS**
INFORMAÇÃO [HTTPS://M.FACEBOOK.COM/ACORS-QUINHENDROS-RUN](https://m.facebook.com/ACORS-QUINHENDROS-RUN)

ACESSO RÁPIDO
P/ INSCRIÇÃO





1 | APRESENTAÇÃO

O **QUINHENDROS TRAIL 2026** é uma organização da **ACDRS QUINHENDROS** que pretende afirmar-se como uma prova desportiva de referência no **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DE COIMBRA** a realizar-se no dia 22 de março de 2026.

Tal como já temos habituado os nossos participantes, este ano voltaremos a contar com a realização de uma **CAMINHADA** que irá permitir aos participantes percorrer as zonas emblemáticas da nossa localidade bem como da vila de Montemor-o-Velho.

O **QUINHEDNROS TRAIL 2026** será composto pelo **MINI TRAIL 12 K**, o **TRAIL CURTO 16K**, prova integrante do **Circuito Distrital de Trail Curto (ADAC)** e, por fim, a **CAMINHADA 10 K** que vai permitir aos participantes percorrer as zonas emblemáticas da nossa localidade e da vila de Montemor-o-Velho.

2 | OBJETIVO

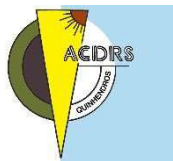
Promover a prática desportiva na natureza, dar a conhecer a região e promover o salutar convívio entre os participantes, bem como dinamizar o comércio e turismo local através da riqueza patrimonial envolvente.

3 | CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1-Para pontuarem para o **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL CURTO** no **QUINHENDROS TRAIL 2026**, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos e estarem filiados na **ADAC | ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE COIMBRA**.

3.2-O cálculo da idade para inscrição e para os escalões é a idade do atleta a 30 de Setembro de 2026.

3.3-Atletas com idade inferior a 18 anos (Sub 18 – 16 e 17 anos) poderão participar no **MINI TRAIL 12 K** com consentimento dos pais (Regulamento Geral de Competições da FPA).



4 | INSCRIÇÃO

A inscrição no **QUINHENDROS TRAIL 2026** implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento da prova.

A inscrição é feita on-line através da página:

<https://www.runmanager.net>

3

5 | DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / TEMPO LIMITE

- MINI TRAIL

Distância máxima estimada: **12 km**

Desnível positivo: *(a confirmar)*

Tempo Limite: **3 horas**

Vagas: 300

- TRAIL CURTO

Distância máxima estimada: **16 km**

Desnível positivo: *(a confirmar)*

Tempo Limite: **4 horas**

Vagas: 300

- CAMINHADA

Distância máxima estimada: **10 km**

Desnível positivo: *(a confirmar)*

Tempo Limite: **3 horas**

Vagas: 300

6 | METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A cronometragem da prova **QUINHENDROS TRAIL 2026** será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida até à meta.

Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.



7 | POSTOS DE CONTROLO

A prova terá controlo de passagem intermédio, 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 da classificação.

8 | PROGRAMA

SECRETARIADO:

Na sede da [ACDRS QUINHENDROS, RUA DA ASSOCIAÇÃO](#), em [QUINHENDROS](#);

9 | DATA / HORÁRIOS:

No dia [21 março 2026](#) (Sábado) das 15h00 às 21h00;

No dia da prova, dia [22 MARÇO 2026 \(Domingo\)](#) das 07h30 às 09h30.



10 - DIA DA PROVA

22 DE MARÇO DE 2025

5

07h30 – Abertura do secretariado na sede da **ACDRS QUINHENDROS**

08h45 – Início do aquecimento

08h45 – Briefing **TRAIL CURTO 16KM**

09h00 – Partida **TRAIL CURTO 16 KM**

09h15 – Briefing **MINI TRAIL 12 K / CAMINHADA 10 K**

09h30 – Partida do **MINI TRAIL 12 K / CAMINHADA 10 K**

10h30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios (ou quando os três primeiros classificados de cada escalão terminarem as provas)

Nota: Uma só pessoa pode levantar vários dorsais, desde que se faça acompanhar dos comprovativos de inscrição ou das cópias dos documentos de identificação dos participantes em questão.

11 | INSCRIÇÕES | VALOR

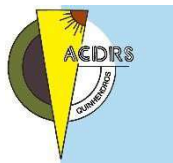
As inscrições iniciam-se aquando da publicação do cartaz da prova na página da runmanager.net.

13 | PROVA | PERÍODO**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:**14/03/2026**VALOR DA INSCRIÇÃO:**

PROVA	ATLETAS FEDERADOS	ATLETAS NÃO FEDERADOS
TRAIL CURTO 16 KM ADAC	16,50€	18€
MINI TRAIL 12 KM	14€	14€
CAMINHADA 10 KM	12€	12 €

Notas:

- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Após o preenchimento do formulário online os participantes recebem através de e-mail | SMS a referência para pagamento que será válida por 72 horas.
- Os atletas devem gozar de boa saúde, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. O percurso tem um grau de dificuldade moderada, com vários tipos de piso, estrada, terra, areia, pedra.
- Na eventualidade de não comparência, ou impossibilidade de comparência (alheia à responsabilidade da organização), não serão devolvidos os valores pagos pela inscrição no evento.



14 | A inscrição no QUINHENDROS inclui:

TRAIL CURTO/ MINI TRAIL

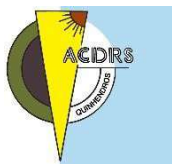
- Brinde alusivo ao evento (**exceto inscrições após dia 14/03/2026**);
- Dorsal personalizado (inscrições até dia **14/03/2026**);
- **Prémios** para os **3 primeiros da classificação geral MASCULINA e FEMININA**;
- **Prémios** para as **3 primeiras equipas da classificação geral MASCULINA e FEMININA**;
- **Prémios** para os **3 primeiros atletas de cada escalão MASCULINO e FEMININO**;
- **Escalões atribuídos de acordo com o regulamento das provas federadas no âmbito da ADAC**;
- Seguro de acidentes pessoal / responsabilidade civil; (TRAIL CURTO | MINI TRAIL | CAMINHADA) (Apenas para participantes não federados. Os participantes federados estão cobertos pelo seguro da FPA)
- Viaturas de apoio (TRAIL CURTO | MINI TRAIL | CAMINHADA);
- Abastecimentos serão efetuados nos termos do **ponto 18** do presente **Regulamento**;
- Todos os participantes terão direito a banho quente no pavilhão da **ACDRS QUINHENDROS**.

15 | CATEGORIAS E PRÉMIOS

15.1- conforme regulamento ADAC

15.2- A entrega dos prémios será feita após a chegada dos 3 primeiros atletas femininos e masculinos de cada escalão presentes na prova e no local da meta (ACDRS QUINHENDROS)

15.3- Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.



16 | PROVA

A organização da prova é da responsabilidade da **ACDRS QUINHENDROS** com o apoio de entidades públicas e privadas.

8

17 | PERCURSOS

Passagem pelos **Campos do Baixo Mondego**, pela **zona histórica da Vila de Montemor-o-Velho**, **Castelo, marco Geodésico, Paul do Taipal, Serra da "Gardoa", Caminhos da Região de Coimbra, PR1 MMV Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho, Percurso Pedestre de Montemor-o-Velho.**

18 | SINALIZAÇÃO / ABASTECIMENTO

As marcações serão feitas com fitas e colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50 metros sendo reforçadas sempre que haja alteração de direção.

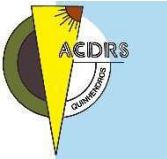
QUINHENDROS TRAIL 2026 | TRAIL CURTO 16KM | haverá **2 postos de abastecimento***: Locais e distâncias a confirmar oportunamente;

QUINHENDROS TRAIL 2026 | MINI TRAIL 12 K | CAMINHADA 10 K | haverá **1 posto abastecimento**:

Local e distância a confirmar oportunamente;

Notas:

- Serão atravessadas algumas estradas, pelo que se chama a atenção cumprindo o que está presente no código da estrada.
- Será motivo de desclassificação o não cumprir o percurso estipulado, não passar no posto de controlo, ter uma conduta antidesportiva ou poluidora. Não apresentar o dorsal visível no final.
- A organização providenciará um seguro desportivo obrigatório a todos os atletas, exceção feita aos atletas federados já abrangidos por seguro da Federação Portuguesa de Atletismo.



19 | REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

19.1- Material recomendado (apito, manta térmica e telemóvel operacional)

19.2- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;

19.3 Os participantes são responsáveis pelo seu estado de saúde e têm de estar conscientes da sua condição física e mental, tendo em conta a distância e as particularidades do percurso (desnível acumulado, tipo de piso, capacidade de autonomia). Não será permitido o apoio de elementos estranhos à organização no percurso da prova, salvo por motivos de saúde.

19.4- Não respeitar o meio ambiente e ter atitudes incorretas perante a organização e os outros participantes pode levar à exclusão imediata do evento. Tais atos poderão inclusive levar a pagamentos de coimas definidas pela legislação portuguesa.

20 | LOCAL DA PARTIDA / META | QUINHENDROS



21 | ZONA DE ESTACIONAMIENTO



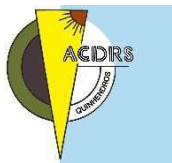
10

22 | DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

22.1- A organização reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do dorsal identificador fornecido pela organização colocado, obrigatoriamente, na zona frontal do participante.

23 | PROTEÇÃO DE DADOS

23.1- Os dados dos participantes, indicados no formulário de inscrição, serão registrados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos e notícias diversas. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para quinhendrostrail@gmail.com.



24 | ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

11

O regulamento poderá ser alterado, ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

25 | CONTACTOS:

ACDRS QUINHENDROS

RUA DA ASSOCIAÇÃO, n.º 2, QUINHENDROS

3140-204 MONTEMOR-O- VELHO

E-mail: quinhendrostrail@gmail.com

TELEMÓVEL:

João Silva - 963 110 426

Tiago Simões - 965 042 171

Tozé Serra - 968 660 891