

| 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



CIRCUITO DISTRICTAL  
DE TRAIL RUNNING  
DE CALHETA





## 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 **Círcuito 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

## 2 | OBJETIVO

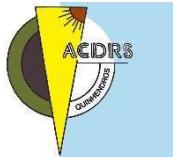
Promover a prática desportiva na natureza, dar a conhecer a região e promover o salutar convívio entre os participantes, bem como dinamizar o comércio e turismo local através da riqueza patrimonial envolvente.

## 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.

3

A inscrição é feita on-line através da página:

<https://www.runmanager.net>

## 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)*

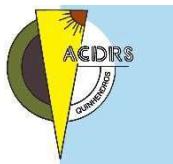
Tempo Limite: **3 horas**

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](http://runmanager.net).

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

6

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

**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**.

7

**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**

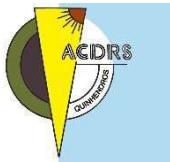
As marcações serão feitas com fitas e colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50 metros sendo reforçadas sempre que haja alteração de direção.

**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)

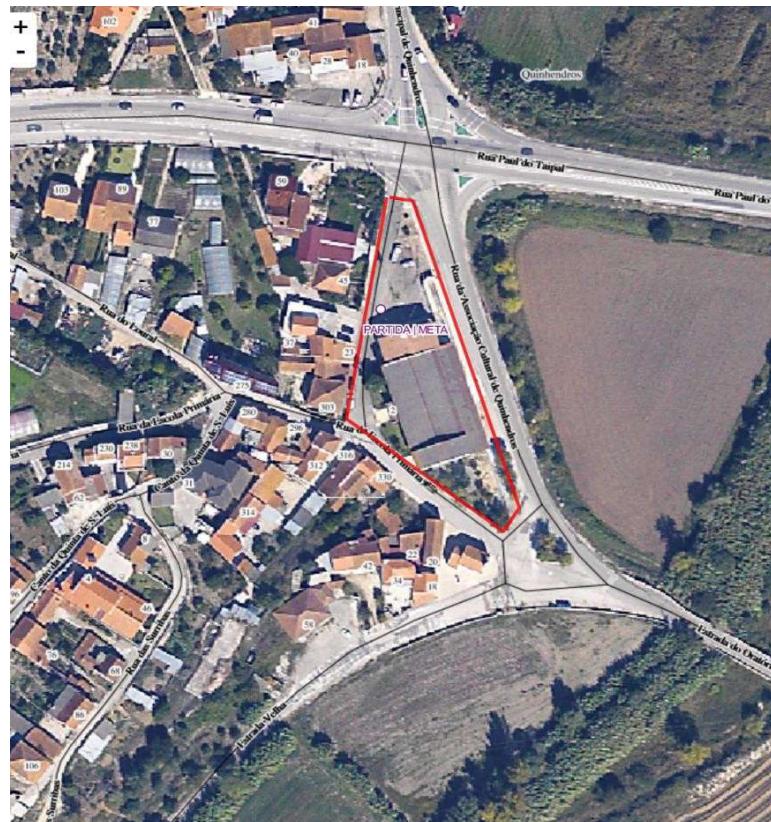
**19.2-** Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;

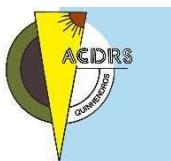
**19.3** Os participantes são responsáveis pelo seu estado de saúde e têm de estar conscientes da sua condição física e mental, tendo em conta a distância e as particularidades do percurso (desnível acumulado, tipo de piso, capacidade de autonomia. Não será permitido o apoio de elementos estranhos à 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.

9

## 20 |LOCAL DA PARTIDA / META | QUINHENDROS



**21 | ZONA DE ESTACIONAMENTO**

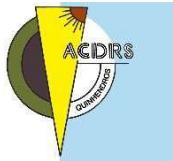
10

**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 registados 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](mailto: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: [quinhendrotrail@gmail.com](mailto:quinhendrotrail@gmail.com)

**TELEMÓVEL:**

João Silva - 963 110 426

Tiago Simões - 965 042 171

Tozé Serra - 968 660 891