XIII TRILHO DE S. TOMÉ 2027 – FERREIRA-A-NOVA

O **"XIII Trilho de S. Tomé 27"** será realizado no dia **10 de janeiro de 2027**, em Ferreira-a-Nova **(-8.73803616, 40.23488620)** a partir das **9:30h (K20), 9:30h (Caminhada-12K) e 10:15h (K12)**, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco para os participantes.
Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.
É uma organização da equipa **Grupo Desportivo Ferreirense** em parceria com o **Município da Figueira da Foz** e com a **Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova.**
A prova de **TRAIL (K20)** terá início às **9h30**, irão percorrer trilhos de terra batida, singles tracks, aceiros e estradões, na distância aproximada de 20 Km e com 400 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa **Helenos, S.A.** e fim, junto à Junta de Freguesia e à Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova. Esta prova é candidata ao **Circuito Nacional de Trail Sprint** da **Federação Portuguesa de Atletismo (FPA)** e faz parte do **Circuito Distrital de Trail Curto da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC)**.
A Prova de **Mini Trail (K12),** terá início às **10:15**, com a distância aproximada de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa **Helenos, S.A.** e fim junto à Junta de Freguesia e à Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova.
A **CAMINHADA** terá início às **9:30**, com a distância aproximada de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa **Helenos, S.A.** e fim junto à Junta de Freguesia e à Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova.

Os participantes deverão estar devidamente preparados, equipados e aptos, com pelo menos 30 minutos de antecedência para participarem na prova.
O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Para participar na prova da categoria Trail Curto/Sprint, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, completados até 30 de setembro de 2027.
- Para a categoria Mini Trail poderão participar atletas com a idade mínima obrigatória 16 anos, completados até 30 de setembro de 2027.
- A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém crianças com menos de 12 anos deverão ser acompanhados por um adulto.
- Aceitar o presente regulamento;
- Possuir capacidade física para participar em provas de trail running;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e dos desníveis positivo e negativo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha/trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
  - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor, etc.);
  - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
  - Estar consciente que o trabalho da organização não é de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha/trilhos, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

- O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência;

- O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

REGRAS GERAIS DO EVENTO

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com disponibilização de água ao longo da prova para enchimento dos respetivos recipientes.
A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.
No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para outro momento em data a definir dentro da mesma época desportiva. Os participantes que preferir não realizar a prova noutra data será feita a devolução de 50% do valor da inscrição.

PERÍODOS DE INSCRIÇÃO E TAXAS

TRAIL CURTO (K20) (ADAC) (CDTRC) - federados: Até 27/12/2026: **18,50 (1,50 desconto)**
= 17,00€ (Almoço incluído)
TRAIL CURTO (K20) (ADAC) (CDTRC) - federados: Até 05/01/2027: **20,00 (1,50 desconto)**
= 18,50€ (Almoço incluído)

TRAIL CURTO (K20) - não federados: Até 27/12/2026: **18,50€** | Até 05/01/2027: **20,00€** (Almoço incluído)

TRAIL SPRINT (K20) (CIRCUITO NACIONAL (FPA)): Até 27/12/2026: **18,50€** | Até 05/01/2027: **20,00€** (Almoço incluído)

MINI TRAIL (K12): Até 27/12/2026: **15,00€** | Até 05/01/2026: **16,50€** (Almoço incluído)

CAMINHADA: Até 27/12/2026: **12,00€** | Até 05/01/2027: **13,50€** (Almoço incluído)

Almoço (bifana, sopa, arroz doce, cerveja, sumo, água).

VAGAS DISPONÍVEIS

TRAIL – Vagas Disponíveis: **250 Vagas**

MINI TRAIL – Vagas Disponíveis: **250 Vagas**

CAMINHADA – 150 Vagas

SEGURO DESPORTIVO

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais para os atletas não federados (os federados estão segurados obrigatoriamente aquando da filiação), de acordo com a legislação em vigor, durante a realização do Trilho de Sº Tomé, estando o respetivo prémio incluído no valor da inscrição. A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. Qualquer ocorrência durante a prova, passível de participação ao seguro, deverá ser comunicado por e-mail à organização num prazo máximo de 24h após

o encerramento do evento, não assumindo esta o pagamento de quaisquer despesas de sinistros que não tenham sido comunicados em tempo oportuno.

SECRETARIADO

O Secretariado funcionará na **Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova** no dia antes da prova entre as **19:00h** e as **21:00h** e no dia da prova a partir das **8:00h**.

ESCALÕES ETÁRIOS

Para a prova **TRAIL (K20)**, os escalões são os seguintes (idade em **30/09/2027**):

MASCULINOS:

- Sub20 (18-19 anos) – **MSUB20**
- Sub23 (20, 21 e 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **MSENIOR**
- Veteranos (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranos (40 a 44 anos) – **M40**
- Veteranos (45 a 49 anos) – **M45**
- Veteranos (50 a 54 anos) – **M50**
- Veteranos (55 a 59 anos) – **M55**
- Veteranos (60 a 64 anos) – **M60**
- Veteranos (65 a 69 anos) – **M65**
- Veteranos (70 a 74 anos) – **M70**

FEMININOS:

- Sub20 (18-19 anos) – **FSUB20**
- Sub23 (20,21 e 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **FSENIOR**
- Veteranas (35 a 39 anos) – **F35**
- Veteranas (40 a 44 anos) – **F40**
- Veteranas (45 a 49 anos) – **F45**
- Veteranas (50 a 54 anos) – **F50**
- Veteranas (55 a 59 anos) – **F55**
- Veteranas (60 a 64 anos) – **F60**
- Veteranas (65 a 69 anos) – **F65**

- Nota: Os escalões têm continuidade, sempre que se verifique a participação de atletas com idade superior a 74 anos (masculinos) e 65 anos (femininos).

Para a prova **MINI TRAIL (K12)**, os escalões são os seguintes (idade em **30/09/2027**):

MASCULINOS:

- Juvenis (16 a 17 anos)
- Juniores (18 a 19 anos)
- Sub23 (até 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **MSENIOR**
- Veteranos (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranos (40 a 49 anos) – **M40**
- Veteranos (50 a 59 anos) – **M50**
- Veteranos (60 a 69 anos) – **M60**
- Veteranos (70 a 74 anos) – **M70**

FEMININOS:

- Juvenis (16 a 17 anos)

- Juniores (18 a 19 anos)
- Sub23 (até 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **FSENIOR**
- Veteranos (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranas (40 a 49 anos) – **F40**
- Veteranas (50 a 59 anos) – **F50**
- Veteranas (60 a 69 anos) – **F60**

- Nota: Os escalões têm continuidade, sempre que se verifique a participação de atletas com idade superior a 74 anos (masculinos) e 69 anos (femininos).

Em caso de dúvida, será pedido o documento de identificação (CC), sem o qual se considerará injustificada qualquer reclamação.

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Na prova de TRAIL **(K20)** haverá troféus para os **3** primeiros classificados da Classificação Geral (FEMININOS e MASCULINOS), para os **3** primeiros classificados de cada escalão, e para as **3** melhores equipas Masculinas e Femininas.

- Ganha a equipa que obtiver menor número de pontos, somando as classificações individuais dos 3 primeiros atletas.

- É critério de desempate, a equipa que fechar primeiro com os 3 atletas.

Para a prova de **MINI TRAIL (K12)**, haverá troféus para os **3** primeiros classificados da Classificação Geral (FEMININOS e MASCULINOS), para os **3** primeiros classificados de cada escalão.

Para a Equipa com maior número de participantes inscritos, haverá um prémio surpresa.

- **Haverá Cerimónia de Entrega de Prémios**, após a confirmação da classificação, aproximadamente às 13:00.

MATERIAL OBRIGATÓRIO PARA TODOS OS ATLETAS / CAMINHEIROS

- Dorsal **(Obrigatório)**;
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 500 ml **(Obrigatório)**;
- Apito **(Obrigatório)**;
- Manta Térmica **(Recomendado)**;
- Corta-Vento **(Recomendado)**;
- Telemóvel **(Obrigatório)**

PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A Direção da prova e os responsáveis do controlo, presentes nos pontos de controlo, são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova. Estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações, nas seguintes situações:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação
Recusar a apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização/responsáveis do controlo	Desclassificação

Abandonar a prova	Desclassificação
Perda de dorsal/chipe	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Não cumprimento do percurso na integra	Desclassificação
Retirar penalização do percurso	Desclassificação
Falta de material obrigatório	Penalização de tempo final em 15 minutos

ABASTECIMENTOS

Durante o percurso haverá 2 postos de abastecimento de líquidos e sólidos.
K20 - aproximadamente aos 7 Kms (Liceia) sólidos/líquidos, 14 kms (Fonte da Mata) sólidos/líquidos, 20 Kms (Final);
K12 - aproximadamente aos 7 Kms (Liceia) sólidos/líquidos, Final.
CAMINHADA - aproximadamente aos 7 Kms (Fonte da Mata de Foja) sólidos/líquidos, Final.
No final da prova, nas instalações da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Ferreira-a-Nova haverá almoço, com sandes, sopa, arroz doce, cerveja, sumo e água.
No abastecimento de líquidos não serão fornecidos através de garrafas, nem copos. Cada atleta/caminheiro é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de **Open-Road**, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas.

TEMPO LIMITE DAS PROVAS

As provas terão um tempo limite de **4:00h (K20) e 2:30h (K12)**

NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente.

CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., na sua própria Mochila ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural plantações, muros, sinalética, marcações, etc. ao longo do percurso.

MARKETING

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

BANHOS

Serão disponibilizados balneários na piscina da Junta de Freguesia.

CONTACTOS

- Paulo Santos, 919 942 750
- José Andrade, 914 515 448
- Lurdes Gil, 914136708

Ferreira-a-Nova, 06 de outubro de 2026
A Organização
Grupo Desportivo Ferreirense

CERTIFICAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO DE PROVAS DE ATLETISMO FORA DE PISTA

Certifica-se que o evento **XIII Trilho de Sº Tomé** está em conformidade com o Regulamento de Homologação de Provas de Atletismo Fora de Pista.

A Federação Portuguesa de Atletismo delega na Associação Regional da área geográfica do evento, a obrigatoriedade de fazer cumprir os procedimentos regulamentados.

EVENTO

EVENTO
XIII Trilho de Sº Tomé

DATA
10 de janeiro de 2027

ORGANIZADOR
GRUPO DESPORTIVO FERREIRENSE

LOCAL
Figueira da Foz, Coimbra

ASSOCIAÇÃO REGIONAL
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVA LABEL

PROVAS HOMOLOGADAS (1)

#	PROVA	DISTÂNCIA
1	XIII Trilho de Sº Tomé	**20 km**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Federação Portuguesa de Atletismo,
16 de outubro de 2026

Domingos Castro
Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

www.fpatletismo.pt
ipdj PUMA CA Crédito Agrícola Vitalis bp Auchan