



- POR -
CLUBE ATLÉTICO DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

26 OUTUBRO 2025 | 09:00

JARDIM OLIVEIRA MANO

REGULAMENTO



SCAN ME



REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
1.1 – IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NA PROVA	3
1.2 – COMPROMISSO DO ATLETA INSCRITO	3
1.3 – REGULARIZAÇÃO da INSCRIÇÃO	4
1.4 – CONDIÇÕES FÍSICAS	4
1.5 – AJUDA EXTERNA	4
1.6 – DORSAL	5
1.7 – CONDUTA e ÉTICA DESPORTIVA.....	5
1.8 – COMUNICAÇÃO ATLETA – ORGANIZAÇÃO	5
2. PROVA	6
2.1 – APRESENTAÇÃO das PROVAS ORGANIZAÇÃO	6
2.2 – PROGRAMAÇÃO e HORÁRIOS.....	7
2.3 – DISTÂNCIAS e ALTIMETRIAS.....	8
2.4 – MAPA PERFIL ALTIMÉTRICO DESCRIÇÃO do PERCURSO	8
2.5 – TEMPO LIMITE	9
2.6 – METODOLOGIA de CONTROLO de TEMPOS	9
2.7 – POSTOS de CONTROLO.....	9
2.8 – ABASTECIMENTOS.....	10
2.8.1 – LOCALIZAÇÃO dos ABASTECIMENTOS.....	10
2.9 – MATERIAL OBRIGATÓRIO e VERIFICAÇÃO	11
2.10 – PENALIZAÇÕES DESCLASSIFICAÇÕES	11
2.11 – RESPONSABILIDADES DOS ATLETAS	12
2.12 – SEGURO DESPORTIVO	12
3. INSCRIÇÕES	13
3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO	13
3.2 – VALOR de INSCRIÇÃO	13
3.3 – PERÍODO e PRAZO de INSCRIÇÃO	14
3.4 – CONDIÇÕES de DEVOLUÇÃO de VALOR de INSCRIÇÃO	14
3.5 – MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO.....	14



REGULAMENTO

3.6– SECRETARIADO, HORÁRIOS e LOCAL	15
4. PRÉMIOS E CATEGORIAS	15
4.1 – CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	15
4.2 – DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS.....	17
4.3 – NOTAS FINAIS, DIREITOS DE IMAGEM E ALTERAÇÕES	17
5. PROTEÇÃO DE DADOS	18
6. NORMAS REGULAMENTARES E CASOS OMISSOS	18
7. OUTROS	18



REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 – IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NA PROVA

PROVA	IDADES PERMITIDAS
CAMINHADA	+ 6 ANOS
28 KM (LONGO)	+ 20 ANOS
12 KM (MINI)	+ 18 ANOS

1.2 – COMPROMISSO DO ATLETA INSCRITO

Ao inscrever-se no evento **D'ULVÁRIA TRAIL 2025**, o atleta declara que:

- Compromete-se a agir com ética durante todo o evento, respeitando os outros participantes e a organização.
- Está ciente das suas condições de saúde e das possíveis limitações médicas para participar. Assume total responsabilidade por qualquer problema de saúde que possa surgir, caso não siga os cuidados médicos necessários.
- Autoriza o uso dos seus dados pessoais para fins relacionados ao evento, de acordo com a política de Proteção de Dados, garantindo que as suas informações serão tratadas com segurança.
- Entende que qualquer declaração falsa relacionada aos requisitos de participação poderá resultar no cancelamento da sua inscrição, sem direito a reembolso.
- Concorde em receber comunicações essenciais da organização, seja por correio, e-mail, SMS ou outros meios eletrónicos, para garantir a sua participação de forma segura.



REGULAMENTO

1.3 – REGULARIZAÇÃO da INSCRIÇÃO

A inscrição nas provas do evento **D'ULVÁRIA TRAIL 2025** implica a total aceitação de todas as regras estabelecidas neste regulamento.

1.4 – CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar, o atleta deve:

- Estar ciente das distâncias e dificuldades da corrida por trilhos, incluindo o desnível positivo e negativo, e estar preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, autonomia suficiente, capaz de gerir os desafios desta prova, tais como:
 - Gerir problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, e pequenas lesões.
- Não ser acompanhado por pessoas ou atletas não inscritos na prova.
- Levar consigo todo o material obrigatório durante a prova.
- Depositar o lixo nos locais de abastecimento fornecidos pela organização.

1.5 – AJUDA EXTERNA

Não é permitida qualquer ajuda externa fora da área definida pela organização. A organização disponibiliza uma área específica de apoio, nos postos de abastecimentos, para acompanhantes ou membros da equipa



REGULAMENTO

1.6 – DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser colocado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito, sempre visível. Nas zonas de controlo, o dorsal deve estar obrigatoriamente visível nessa posição. Em caso de desistência, desclassificação ou incumprimento dos tempos limite, o atleta deve entregar o dorsal à organização. No entanto, o dorsal será devolvido ao atleta no final da prova (na meta ou secretariado).

O chip de cronometragem está colocado no dorsal do atleta.

1.7 – CONDUCTA e ÉTICA DESPORTIVA

O D'ULVÁRIA TRAIL 2025 é um evento desportivo que promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play. Os atletas não podem recusar auxílio a outros atletas que se apresentem em dificuldades evidentes. Devem alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a organização. A entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. O atleta não será reembolsado. As condutas antidesportivas serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade. Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado, nomeadamente, através do sítio na internet (www.caoh.pt), email do evento (clubeatleticooh@gmail.com) e das páginas do Facebook/Instagram.

1.8 – COMUNICAÇÃO ATLETA – ORGANIZAÇÃO

Todo o contacto com a organização deve ser feito através do formulário de contacto pelo email (clubeatleticooh@gmail.com) ou pelas páginas oficiais do Facebook/Instagram (www.facebook.com/clubeatleticooh - www.instagram.com/clubeatleticooh).



REGULAMENTO

2. PROVA

2.1 – APRESENTAÇÃO das PROVAS | ORGANIZAÇÃO

O **D'ULVÁRIA TRAIL 2025**, é organizado pelo CAOH – Clube Atlético de Oliveira do Hospital, com o apoio do Município de Oliveira do Hospital e ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, de várias entidades e empresas da região de Oliveira do Hospital, contando com a inscrições e cronometragem efetuadas pela empresa STOP AND GO. A prova realiza-se no dia 26 de outubro de 2025 pelas 9:00h em Oliveira do Hospital, com a partida e chegada no Jardim Oliveira Mano (<https://maps.app.goo.gl/KYeDUqAVjB25dcG39>).

É uma prova de Trail, corrida pedestre em Natureza, com três provas, **D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025** de 28 km, **D'ULVÁRIA TRAIL 2025 MINI** de 12 km e uma Caminhada de 10 km, percorrida em percurso devidamente balizado e marcado, por trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos, single tracks. Visa saúde e bem-estar de todos os intervenientes, divulgação turística e ambiental da região e da promoção do desporto em meio natural. O **D'ULVÁRIA TRAIL 2025** faz parte Circuito Distrital Longo da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC).



REGULAMENTO

2.2 – PROGRAMAÇÃO e HORÁRIOS

HORÁRIO	PROGRAMAÇÃO
07:30	ABERTURA do SECRETARIADO
08:45	INICIO do CONTROLO D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025
09:00	INICIO da PROVA D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025
09:00	ENCERRAMENTO do SECRETARIADO
09:00	INICIO do CONTROLO D'ULVÁRIA TRAIL MINI 2025
09:15	INICIO da PROVA D'ULVÁRIA TRAIL MINI 2025
09:30	INICIO da CAMINHADA
11:00	Previsão de chegada dos primeiros atletas D'ULVÁRIA TRAIL MINI 2025
12:00	Previsão de chegada dos primeiros atletas D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025
13:00	Início da cerimónia de entrega dos prémios (caso todos os pódios estejam fechados)
16:00	ENCERRAMENTO da META
17:00	FIM do Evento



REGULAMENTO

NOTA: os horários poderão estar sujeitos a alterações, previamente, comunicadas.

2.3– DISTÂNCIAS e ALTIMETRIAS

PROVA	DISTÂNCIA	ALTIMETRIA (aproximadamente)
D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025	28 KM	950 D+
D'ULVÁRIA TRAIL CURTO 2025	12 KM	350 D+
CAMINHADA	10 KM	215 D+

2.4– MAPA | PERFIL ALTIMÉTRICO | DESCRIÇÃO do PERCURSO

Os percursos do **D'ULVÁRIA TRAIL 2025** são compostos por passagem por vários pontos de referência da cidade de Oliveira do Hospital, da vila de Lagares da Beira e das aldeias de Travanca de Lagos e Bobadela, antigos caminhos utilizados pelas populações, estradas florestais, ribeiras, etc. De salientar que as provas não são fechadas e, nesse sentido os participantes devem ter em conta o facto de haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes do percurso da prova. Os atletas devem ter atenção quando atravessam estradas públicas e estradões florestais.

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;
- irá publicar nas redes sociais (Facebook e Instagram), disponível para download, os mapas e ficheiros de navegação das respetivas provas.



REGULAMENTO

2.5 – TEMPO LIMITE

PROVA	DISTÂNCIA	TEMPO LIMITE
D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025	28 KM	5H30
D'ULVÁRIA TRAIL CURTO 2025	12 KM	4H00
CAMINHADA	8 KM	---

Após o tempo limite, o atleta deverá proceder à entrega do dorsal à organização. Se o atleta decidir prosseguir no percurso será da sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

2.6 – METODOLOGIA de CONTROLO de TEMPOS

O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico pela empresa **STOP AND GO**, por chip.

2.7 – POSTOS de CONTROLO

Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.



REGULAMENTO

2.8 – ABASTECIMENTOS

Todas as provas do **D'ULVÁRIA TRAIL 2025** e **CAMINHADA** irão dispor postos de abastecimento onde estará à disposição dos atletas líquidos e alimentos sólidos.

A organização não fornecerá copos, como tal, é obrigatório o uso de reservatórios pessoais.

É proibido qualquer tipo de assistência alimentar aos atletas, a organização não se responsabiliza por produtos que sejam dados aos atletas por terceiros, e que possam causar problemas de saúde aos referidos.

2.8.1 – LOCALIZAÇÃO dos ABASTECIMENTOS

PROVA	KM (aproximadamente)	LOCALIZAÇÃO
D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025	8 KM 16 KM 21 KM META	B.V. LAGARES DA BEIRA AÇUDE DA RIBEIRA TRAVANCA DE LAGOS OLIVEIRA DO HOSPITAL
D'ULVÁRIA TRAIL CURTO 2025	5 KM META	TRAVANCA DE LAGOS OLIVEIRA DO HOSPITAL
CAMINHADA	6 KM	TRAVANCA DE LAGOS

NOTA: os locais de abastecimento poderão estar sujeitos a alterações, previamente, comunicadas



REGULAMENTO

2.9 – MATERIAL OBRIGATÓRIO e VERIFICAÇÃO

							
	RECIPIENTE LIQUIDOS 1L	APITO	TELEMÓVEL	DORSAL VISIVEL	BONÉ	MANTA TÉRMICA	CORTA VENTO
CAOH D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025							
	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
CAOH D'ULVÁRIA TRAIL MINI 2025							
	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
CAMINHADA							
	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

NOTA: Na falta de qualquer um dos itens obrigatórios, o atleta será desqualificado.

2.10 – PENALIZAÇÕES | DESCLASSIFICAÇÕES

Serão desqualificados os participantes que não cumpram as seguintes regras:

- Não esteja devidamente inscrito;
- Não use o dorsal que lhe foi atribuído;
- Não preste assistência a um atleta em situação de emergência;
- Extraviar o chip de controlo eletrónico;
- Não cumprir o percurso sinalizado;
- Não cumpra a totalidade do percurso;



REGULAMENTO

- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente.

Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone diretamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

Se um atleta manifestar mau estado físico, a organização da prova tem poder para retirar o mesmo da prova.

2.11 – RESPONSABILIDADES DOS ATLETAS

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.4 e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei.

2.12 – SEGURO DESPORTIVO

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o processo de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pelo clube (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante. Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



REGULAMENTO

3. INSCRIÇÕES

3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Somente as inscrições feitas na página oficial www.stopandgo.net serão válidas.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

A organização não se responsabiliza, por eventuais recusas de responsabilidade, por parte da(s) seguradora(s), resultantes da incorreta inserção dos dados no formulário de inscrição por parte do participante.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respectivas federações devido a sanções aplicadas na sequência de controlos antidoping.

Qualquer esclarecimento adicional relacionado com as inscrições deverá ser solicitado por e-mail para geral@stopandgo.net.

3.2 – VALOR de INSCRIÇÃO

PROVA	VALOR (€)	FILIADOS ADAC VALOR (€)
D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025	17,50€	16,00€
D'ULVÁRIA TRAIL MINI 2025	13,50€	---
CAMINHADA	10,00€	---



REGULAMENTO

3.3 – PERÍODO e PRAZO de INSCRIÇÃO

As inscrições têm início a 18 setembro de 2025 e terminam às 23h59 de 19 de outubro de 2025.

3.4 – CONDIÇÕES de DEVOLUÇÃO de VALOR de INSCRIÇÃO

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição enviando um email para: clubeatleticooh@gmail.com, com os dados completos do novo atleta e número de cartão de cidadão do atleta previamente inscrito.

As alterações à inscrição que sejam para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias. Um upgrade para uma prova de distância superior, o atleta terá que assumir a diferença de custo entre provas.

3.5 – MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

No valor da inscrição para o **D'ULVÁRIA TRAIL 2025** está incluído:

- Participação numa das provas:

D'ULVÁRIA TRAIL LONGO – 28 KM

D'ULVÁRIA TRAIL MINI – 12 KM

CAMINHADA – 8 KM;

- Dorsal;

- Chip (Caminhada sem chip);

- Seguro desportivo;

- Apoio logístico e técnico;

- Primeiros socorros.



REGULAMENTO

- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova; - -
- Massagem Desportiva no final da prova;
- Prémio Finisher;
- Utilização de Balneário (limitado à sua capacidade/lotação).

3.6– SECRETARIADO, HORÁRIOS e LOCAL

Local de Secretariado: Jardim Oliveira Mano (<https://maps.app.goo.gl/KYeDUqAVjB25dcG39>) em Oliveira do Hospital.

Após o encerramento do secretariado no dia da prova, iniciar-se-á o "controlo" onde todos os atletas terão de efetuar o registo para participar na prova. O horário do "controlo" será antes do início de cada uma das provas.

No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas. Os atletas têm de se acreditar no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.

4. PRÉMIOS E CATEGORIAS

Os prémios serão entregues no local de chegada da prova – Jardim Oliveira Mano (<https://maps.app.goo.gl/KYeDUqAVjB25dcG39>) em Oliveira do Hospital.

4.1– CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

As provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, após serem somadas as penalizações, caso existam.

Para as duas provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados. O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas. É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. A organização



REGULAMENTO

não enviará troféus, prémios de chegada, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

Para cada prova haverá uma classificação individual feminina e masculina à geral, por escalão e coletiva, da seguinte forma:

PROVA	CLASSIFICAÇÃO	MASCULINOS	FEMININOS
D'ULVÁRIA TRAIL LONGO 2025	GERAL COLECTIVA INDIVIDUAL	MEDALHAS OU TROFÉUS AOS TRÊS PRIMEIROS CLASSIFICADOS	MEDALHAS OU TROFÉUS AOS TRÊS PRIMEIROS CLASSIFICADOS
D'ULVÁRIA TRAIL MINI 2025	GERAL COLECTIVA INDIVIDUAL	MEDALHAS OU TROFÉUS AOS TRÊS PRIMEIROS CLASSIFICADOS	MEDALHAS OU TROFÉUS AOS TRÊS PRIMEIROS CLASSIFICADOS



REGULAMENTO

4.2 – DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a no dia do evento.

Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos do mesmo sexo.

Categorias:

- Sub-20 M/F *
- Sub-23 M/F
- Seniores M/F
- Vet. M35/F35
- Vet. M40/F40
- Vet. M45/F45
- Vet. M50/F50
- Vet. M55/F55
- Vet. M60/F60
- M65/F65
- M70/F70

* Não aplicável à prova **D' ULVÁRIA TRAIL LONGO**

NOTA.1: A Caminhada será sem carácter competitivo e não terá direito a prémios;

NOTA.2: A forma de atribuição para o cálculo de escalão é feito pela idade do atleta a 30.09.2026.

4.3 – NOTAS FINAIS, DIREITOS DE IMAGEM E ALTERAÇÕES

- A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;
- 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



REGULAMENTO

imagem/vídeo do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) 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.

- Por decisão da direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data.

5. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para clubeatleticooh@gmail.com.

6. NORMAS REGULAMENTARES E CASOS OMISSOS

As presentes Normas Regulamentares poderão ser atualizadas, devendo ser divulgadas com mínimo de 48h de antecedência do início da prova, de acordo com as necessidades organização. Os casos omissos serão resolvidos pela organização ou pelo Júri competição, e de cujas decisões não haverá recurso. da de Esta alteração terá de ser comunicada.

7. OUTROS

O Júri decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações das presentes no regulamento.

Oliveira do Hospital, 17 de setembro 2025