



# REGULAMENTO

## - Sossões Trail -

### 26 de Outubro de 2025

#### Apresentação da prova / Organização

O **Município de Felgueiras**, em parceria com a **ProEvents**, são as entidades organizadoras da 3.<sup>a</sup> Edição do Sossões Trail, que decorrerá no dia 26 de Outubro de 2025, em Felgueiras, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que estas não ofereçam riscos aos participantes.

O Sossões Trail é um evento que integra duas provas competitivas e uma não competitiva, Trail Longo 24km (TL com cerca de 24km 1300mD+), Trail Curto (TC com cerca de 17km 860mD+) e uma caminhada com 10Km.

Este evento decorrerá com absoluto respeito pelo meio ambiente.

#### Artigo 1.

#### Requisitos e Obrigações dos Participantes

Para participar na prova, os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos **18 anos** na data da realização da prova para o TL (24km) e ter pelo menos **15 anos** na data de realização da prova para o TC (17km). Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- Efetuar corretamente a inscrição.
- Os participantes inscritos na prova “Sossões Trail” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.



- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens, desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de 2 metros do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.
- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
- Esta prova é de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.
- Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinalizadas para esse efeito.

## Artigo 2.

### Inscrições

A inscrição no “Sousões Trail” implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

- Somente as inscrições efetuadas na página da **ProEvents** é que serão aceites.
- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor de inscrição.
- O registo só será válido mediante o pagamento da taxa de inscrição.



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

- O período de inscrições decorrerá até **17 de Outubro de 2025**

- As taxas de inscrição são as seguintes:

Provas	Valor inscrição 1ª Fase (01/04 a 01/08)	2ª Fase (2/08 a 27/10)
TRAIL LONGO (24 km)	16€	20€
TRAIL CURTO (17 kms)	13€	17€
CAMINHADA (10 kms)	9€	12€

- A inscrição em qualquer uma das provas é definitiva e não poderá ser alterada.

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal.
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Abastecimento.
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Camisola alusiva à prova.
- Chip, de registo electrónico.
- Prémio de finisher (Provas 24km e 17km).

### Artigo 3.

#### Cancelamento de Inscrição e Reembolso

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

As mesmas também podem ser suspensas, adiadas e/ou anuladas por decisão da Organização e / ou das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.

**Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.**

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova,



desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para [info@proevents.pt](mailto:info@proevents.pt), para a organização poder proceder ao respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

#### Artigo 4.

	TL (24km)	TC (17km)	Caminhada (10Km)
(a ser transportado pelo atleta durante toda a prova)			
Depósito de água ou equivalente de 0,5 litros de capacidade no mínimo	X	X	Opcional
Manta térmica	X	X	Opcional
Impermeável ou Corta Vento	X	X	Opcional
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	X	X	X
Apito	X	X	Opcional
Copo com 15 cl de capacidade, no	X	X	X

**Material obrigatório** mínimo



- Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

## **Artigo 5.**

### **Definição possibilidade ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e saber gerir os problemas que possam surgir para uma atividade em montanha, de forma segura. A organização define como áreas específicas para assistência aos atletas por parte do acompanhante ou elemento responsável pela equipa.

Nestas áreas é permitido ao atleta, poder receber alimentação e trocar equipamento, o atleta é obrigado a manter o equipamento obrigatório

Os elementos das equipas de apoio não podem solicitar qualquer tipo de abastecimento às áreas de abastecimento.

## **Artigo 6.**

### **Colocação dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o chip sendo dado baixa do mesmo, e aparecendo na classificação DNF (Did not finish).

## **Artigo 7.**

### **Programa / Horário**

### **SÁBADO**

Levantamento de dorsais – **25 de Outubro de 2025**



Local: **Piscinas Municipais de Felgueiras** - Rua Tenente Coronel António Emídio Moreira Peixoto, Felgueiras - GPS (41.359785163583325, -8.202880495101455)

10:30 – Abertura do secretariado para entrega dos Kits de participante

13:00 – Encerramento do secretariado para almoço

14:30 – Re-abertura do secretariado

18:30 – Encerramento do secretariado

## DOMINGO

DIA DA PROVA – **26 de Outubro de 2025**

Local da Partida/Secretariado: **Alameda Nova de St.ª Quitéria** - GPS (41.37567342289037, -8.19597494217971)

7:30 – Abertura do secretariado aos atletas / Entrega de dorsais

8:50 – Controlo zero para o Trail Longo

9:00 – **Partida Trail Longo 24km** “Sousões Trail”

9:20 – Controlo zero para o Trail Curto

9:30 – **Partida Trail Curto 17kms** “Sousões Trail”

10:00 – **Partida da Caminhada 10kms**

14:00 – Fecho da Meta

## Artigo 8.

### Distância, Tempo Máximo e Barreiras Horárias

Prova	Distancia	Desnível positivo	Tempo máximo
Trail Longo “Sousões Trail”	24 km	D+1300m	05h00
Trail curto “Sousões Trail”	17 km	D+860m	03h30
Caminhada	10 km	D+400m	

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).



Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será impedido de prosseguir e, conseqüentemente, será desclassificado.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o seu peitoral e chip, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar as barreiras horárias.

## **Artigo 9.**

### **Abandono, Evacuação e Assistência Médica**

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

A organização disponibiliza transporte desde o ponto de abandono, com acessibilidade rodoviária, até à chegada.

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

## **Artigo 10.**

### **Descrição do percurso**

Os percursos são compostos maioritariamente por passagens em trilhos, levadas, estradas florestais, estradas municipais, etc.

As provas não são fechadas, devendo os participantes ter em conta o facto de poder haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes de percurso da prova.



Sendo um evento aberto, com passagens em estradas e caminhos municipais, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas aldeias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Poderão existir percursos alternativos, com mudanças de altimetria, para fazer face a alguma situação imprevista e alheia à organização.

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.

## **Artigo 11.**

### **Metodologia de controle de tempos**

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal.

## **Artigo 12.**

### **Postos de controle**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitar a mesma ao longo da prova, sendo expressamente proibido cortar caminho ou utilizar atalhos.

Ao longo do percurso existirão pontos de controlo, onde os atletas serão controlados através do chip no dorsal.

## **Artigo 13.**

### **Banhos**

Os banhos estarão localizados no **Pavilhão Municipal de Felgueiras**, sito na Rua dos Bombeiros Voluntários de Felgueiras (Junto ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Felgueiras), GPS (41.36925610387603, -8.1987121485202).





## **Artigo 14.**

### **Locais dos abastecimentos**

As provas do evento são em regime semiautónomo, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas.

Trail Longo (24km) – 3 locais de abastecimento + meta.

Trail Curto (17km) – 2 locais de abastecimento + meta.

Caminhada (10km) – 1 local de abastecimento + meta.

Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização, ou suprimidos sem aviso prévio.

## **Artigo 15.**

### **Seguro**

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, 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 uma cópia da respetiva participação de sinistro. 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.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **Artigo 16.**

### **Alteração do Percurso ou Barreiras Horárias; Cancelamento da Prova**

- A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.



- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## Artigo 17.

### Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão atribuídos aos vencedores das respetivas categorias, para o Trail Longo (24km) e Trail Curto (17km), às **12h30** do dia 26 de Outubro de 2025, na **Alameda Nova de St.ª Quitéria** - GPS (41.37567342289037, -8.19597494217971), que coincide com a zona de chegada das respetivas provas.

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

## Artigo 18.

### Definição das categorias etárias/ género e equipas

Troféu para as 3 primeiras equipas masculinas e femininas, na prova Trail Longo (TL24km) e para a prova Trail Curto (TC17km). O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas por género.

Haverá, ainda, a nível individual, para as duas provas competitivas, troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Serão atribuídos prémios aos primeiros, segundos e terceiros classificados, Masculinos e Femininos, para as seguintes categorias:

M Sub23 - 20 a 22 anos	F Sub23 - 20 a 22 anos
M Seniores - 23 a 34 anos	F Seniores - 23 a 34 anos
M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 a 39 anos
M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
M50 - 50 a 54 anos	F50 - 50 a 54 anos
M55 - 55 a 59 anos	F55 - 55 a 59 anos



M60 - 60 a 64 anos	F60 - 60 a 64 anos
M65 - 65 a 69 anos	F65 - 65 a 69 anos

(Para efeitos de Escalão considera-se a idade que o participante terá a 17 de Outubro de 2025)

## Artigo 19.

### Prazos para reclamação de classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até uma hora após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 30 minutos após a sua publicação.

O júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo presidente ou vice-presidente da entidade organizadora e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail. O júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

## Artigo 20.

### Sinalização

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 300 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respectiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

## Artigo 21.

### Penalização e Desclassificação



A direção da prova e os comissários existentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

Penalização	Desclassificação
<b>A ção</b>	
Sem sistema de hidratação (depósito de água ou X equivalente no mínimo com 0,5litro de capacidade)	
Sem telemóvel operacional	X
Sem apito	X
Sem impermeável / Corta Vento (TL e TC)	1h
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h
Sem manta térmica	X
Peitoral não visível	1h
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira	X horária
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova	X
Atalhar o percurso	X
Doping	X
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	X
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	X
Ajuda externa fora dos postos/locais devidamente autorizados	1h
Perda do Chip/Dorsal	X
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos da organização	X elementos
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela e entidades associadas	X organização
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda	X



Falhar um ou mais postos de controlo		X
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)		X
Partilhar o peitoral com outro participante		X
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	1h	
Retirar sinalização do percurso		X
Fazer-se acompanhar de animais		X
Abandonar a prova sem avisar a organização		X

## Artigo 22.

### Direitos de imagem e publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Sousões Trail”, e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

## Artigo 23.

### Proteção de dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa ProEvents para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.



Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [info@proevents.pt](mailto:info@proevents.pt).