

# Regulamento

## ECO RUN NAS LAGOAS da área protegida das Lagoas de Bertiaundos e S. Pedro D´Arcos

VII Feira de  
**Educação, Ciência e Tecnologia** 14 a 17 maio 2026  
Ponte de Lima



**MINHO E LIMA TRAIL**

**14 e 15 maio**  
14h00 - 17h00  
Recinto exterior da Expolima:

- Circuito estações
- Estação de Velocidade: "Sprint das Pontes"
- Estação de Salto: "O Voo do Garrano"
- Estação de Lançamento: "Alvo no Lima"
- Estação de Resistência: "Circuito da Vila"

**ECO RUN NAS LAGOAS**

**17 maio**  
Pela Natureza  
(consultar programa próprio)

 Ponte de Lima  Educa+ Ponte de Lima  Minho e Lima Trail

## **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **1.1. Idade de Participação**

- a) A prova Eco RUN nas Lagoas destina-se atletas masculinos e femininos nos seguintes escalões:
- (1) Sub-10;
  - (2) Sub-12;
  - (3) Sub-14;
  - (4) Sub-16;
  - (5) Sub-18;

### **1.2. Inscrição Regularizada**

- a) Para a participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento;
- b) A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta, inclusive para efeitos de seguro;
- c) O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

### **1.3. Condições Físicas**

- a) Todos os participantes do evento deverão estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e ter uma preparação física e psíquica apta aos esforços relacionados à realização de uma prova deste tipo;
- b) Além disso, é necessário que o atleta esteja consciente de que consegue enfrentar, sem qualquer ajuda externa, todas as condições ambientais e climatérica adversas (vento, neve, nevoeiro, chuva e calor).

### **1.4. Possibilidade de Ajuda Externa**

Para o escalão Sub10 os pais ou acompanhantes podem fazer o percurso com os atletas sem interferir com os demais.

### **1.5. Colocação do Dorsal**

- a) O dorsal é pessoal e intransmissível.
- b) 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 é obrigado a entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.6. Conduta Desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como por exemplo a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, multa, desqualificação ou expulsão.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da Prova**

- a) Eco RUN nas Lagoas surge no âmbito das comemorações dos 25 anos da área protegida das Lagoas de Bertandos e de S´ Pedro de Arcos, desenvolvida em parceria com a Camara Municipal de Ponte de Lima e pela Associação Minho e Lima Trail, tendo em vista a correlação entre o ambiente festivo, natural e competitivo;
- b) Um percurso que percorre os trilhos da área protegida das Lagoas de Bertandos e de S´ Pedro de Arcos tem como o seu **principal objetivo** a promoção desportiva conectada às festividades dos 25 anos das Lagoas.
- c) A Eco RUN nas Lagoas é organizada pela Associação Minho e Lima Trail com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Ponte de Lima.
- d) A 1.<sup>a</sup> edição do Eco RUN nas Lagoas irá realizar-se no dia **17 de maio de 2026** e terá as seguintes **distâncias competitivas**:
  - (1) **500 m** para os Sub-10 e Sub-12;
  - (2) **1,5 km** para os Sub-14;
  - (3) **2,5 km** para os Sub-16;
  - (4) **3,5 Km** para os Sub-18.

### **2.2. Programa**

#### **17 de maio de 2026:**

**08H30** – Abertura do secretariado no Auditório do Centro de Interpretação Ambiental (CIA);

**09H20** – Encerramento do secretariado;

**09H30** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-10 Feminino);

**09H45** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-10 Masculino);

**10H00** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-12 Feminino);

**10H15** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-12 Masculino);

**10H30** – Partida da Prova do **1,5 Kms** (Sub-14 Feminino);

**10H45** – Partida da Prova do **1,5 Kms** (Sub-14 Masculino);

- 11H00** – Partida da Prova dos **2,5 Kms** (Sub-16 Feminino);
- 11H15** – Partida da Prova dos **2,5 Kms** (Sub-16 Masculino);
- 11H30** – Partida da Prova dos **3,5 Kms** (Sub-18 Feminino);
- 11H45** – Partida da Prova dos **3,5 Kms** (Sub-18 Masculino);
- 12H00** – Cerimónia de Entrega de Prémios.

**NOTAS:**

1. Todas as partidas têm lugar junto ao Centro de Interpretação Ambiental da área protegida das Lagoas de Bertandos e S. Pedro D´Arcos.
2. Dependendo do número de atletas a participar, os horários poderão sofrer alterações.

**2.3. Separação de Percursos**

- a) Nos locais devidamente identificados haverá separação dos percursos, bem sinalizados;
- b) É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se o fizerem será considerado como abandono voluntário da prova e do percurso, ficando assim a organização exonerada de qualquer responsabilidade quanto à segurança, assistência e seguro da prova do respetivo atleta;
- c) O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.

**2.4. Partidas/Chegadas**

- a) A prova tem início:
  - 09H30** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-10 Feminino);
  - 09H45** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-10 Masculino);
  - 10H00** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-12 Feminino);
  - 10H15** – Partida da Prova dos **500 m** (Sub-12 Masculino);
  - 10H30** – Partida da Prova do **1,5 Kms** (Sub-14 Feminino);
  - 10H45** – Partida da Prova do **1,5 Kms** (Sub-14 Masculino);
  - 11H00** – Partida da Prova dos **2,5 Kms** (Sub-16 Feminino);
  - 11H15** – Partida da Prova dos **2,5 Kms** (Sub-16 Masculino);
  - 11H30** – Partida da Prova dos **3,5 Kms** (Sub-18 Feminino);
  - 11H45** – Partida da Prova dos **3,5 Kms** (Sub-18 Masculino);

## 2.5. Marcações

- a) A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas pano/setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações.

## 2.6. Locais dos Abastecimentos

- a) Apenas haverá ponto de abastecimento no final;
- b) Informa-se que, no abastecimento final **NÃO HAVERÁ COPOS PLÁSTICOS**, sendo obrigatório que o atleta se faça do próprio flask, garrafa ou recipiente semelhante;
- c) Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

## 2.7. Material Obrigatório/Aconselhado

Material Obrigatório:

- a) **Dorsal.**

Material Aconselhado:

- a) Reservatório para líquidos.

## 2.8. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) Não leve o seu dorsal bem visível;
- e) Ignore as indicações da organização;
- f) Tenha alguma conduta antidesportiva.

**A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.**

## 2.9. Responsabilidades perante o atleta/participante

- a) O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 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;

- b) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei;
- c) A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento;
- d) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros;
- e) A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante;
- f) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos;
- g) Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

### **2.10. Seguro Desportivo**

- a) A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.
- b) Em caso de acidente e ativação do seguro a **franquia do seguro é da responsabilidade do atleta.**

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. Processo de Inscrição**

- a) A inscrição é realizada online através da plataforma da Federação Portuguesa de Atletismo.
- b) As inscrições online abrem no dia 06 de maio de 2026.
- c) O fecho das inscrições é a 14 de julho de 2026.

### **3.2. Valor das Inscrições**

- a) Provas dos Sub-10, Sub-12, Sub-14, Sub-16 e Sub-18.
- b) O Kit de atleta será constituído:
  - o Dorsal;
  - o Seguro de acidentes pessoais;
  - o Banhos;
  - o Lanche na meta;
  - o A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares;

- Medalha finisher para todos os atletas que terminem a prova.

### **3.3. Secretariado da prova: horários e locais**

Dia 17 de maio de 2026

- a) **08H30** – Abertura do secretariado no auditório do Centro de Interpretação Ambiental da área protegida das Lagoas de Bertandos e S. Pedro D´Arcos.
- b) **09H20** – Encerramento do secretariado.

**Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários para evitar constrangimentos no secretariado.**

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. Data, local e hora entrega de prémios**

Conforme programa.

### **4.2. Categorias de prémios**

- a) Para a classificação dos Sub-10, Sub-12, Sub-14, Sub-16 e Sub-18 serão considerados:
- b) **Classificação Sexo Feminino:**
  - Geral: 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- c) **Classificação Sexo Masculino:**
  - Geral: 1.<sup>o</sup> Classificado; 2.<sup>o</sup> Classificado; 3.<sup>o</sup> Classificado;
- d) **Classificação coletiva por equipas Sub-10, Sub-12, Sub-14, Sub-16 e Sub-18:**
  - 1.<sup>o</sup> Classificado;
  - 2.<sup>o</sup> Classificado;
  - 3.<sup>o</sup> Classificado.

#### **EXEMPLO:**

- Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$  lugar
- Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$  lugar
- Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$  lugar

## **5. PUBLICIDADE E IMAGEM**

- a) Os atletas estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento;

- b) Os atletas poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência, qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas;
- c) A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em todos os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

## **6. DIREITOS DE IMAGEM**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, bem como pressupõe a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem 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.

## **7. APOIO E EMERGÊNCIA**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. Irá constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

## **8. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## **9. DIVERSOS**

- a) Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;
- b) A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.
- c) Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;