

# III TRAIL CONTRABANDO DO CAFÉ

PARADELA



ESTE EVENTO É PONTUÁVEL PARA O CAMPEONATO DISTRITAL – TRAIL LONGO

**06 DE ABRIL DE 2025**

**PARADELA - MIRANDA DO DOURO –  
PORTUGAL**

## REGULAMENTO

A organização da III edição do Trail Contrabando do Café é uma organização da sociedade civil em colaboração com o Clube Desportivo de Miranda do Douro. O Clube Desportivo de Miranda do Douro - Atletismo, adiante designado por CDMD, é uma associação desportiva sem fins lucrativos, criada em agosto de 2022, com sede em Loteamento da Vinha, Lote 7, R/C Esq., 5210-144 Miranda do Douro.

Este trail tem o apoio da Federação Portuguesa de Atletismo, através da Associação de Atletismo de Bragança (AABr), cuja etapa faz parte do III Circuito Distrital de Trail, e vai realizar-se no próximo dia 06 de abril de 2025, em Paradela, concelho de Miranda do Douro. Conta também com o apoio do Município de Miranda do Douro e da União de Freguesias de Ifanes e Paradela, bem como da Guarda Nacional Republicana e dos Bombeiros Voluntários de Miranda do Douro.

A aldeia de Paradela, em Miranda do Douro, está inserida no Parque Natural do Douro Internacional, situada na zona de Proteção Especial do Douro Internacional e Vale do Rio Angueira.

É uma aldeia raiana, muito próxima de Espanha (a 2 km do Castro de Alcañices, 25 km de Alcañices e 45 km de Zamora).

Com o passar dos anos, as trocas comerciais com Espanha foram-se esvanecendo, mas na história ficaram as aventuras dos contrabandistas, bem como as taxas que se pagavam no mercado transfronteiriço. Daí surgiu o nome deste Evento, em homenagem aos antepassados desta povoação.

Os percursos que constituem as provas aliam troços com dureza relativa, complexidade técnica e beleza natural indiscreível.



## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Participantes

A III edição do Trail Contrabando do Café é uma prova que percorre trilhos e caminhos nas Arribas do Douro Internacional, em Paradela, no concelho de Miranda do Douro, nas categorias TRAIL CURTO, TRAIL LONGO e CAMINHADA, aberto a todos os indivíduos maiores de idade (18 anos). No caso específico da caminhada, poderão participar menores de idade a partir dos 15 anos, desde que acompanhadas por adulto.

As provas são abertas a atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) em representação de clubes inscritos na Associação de Atletismo de Bragança (AABr), bem como atletas populares, em representação individual.

### 1.2. Inscrição Regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição para **Trail Curto 15 km** e **Trail Longo 30 km**, e respetivo pagamento, será feita através do site de inscrições [www.runvasport.es](http://www.runvasport.es), A **Caminhada 12 km**, a inscrição é feita através de formulário online <https://contabandotrail.github.io/contrabandotrail/> ou email [Trailcontrabandocafe@gmail.com](mailto:Trailcontrabandocafe@gmail.com) ou ainda através da ligação na página oficial do Facebook Atletismo Miranda do Douro.

A inscrição só é considerada válida após confirmação de pagamento

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, inclusive para efeitos de seguro.

### 1.3. Condições Físicas

O participante assume que para a realização da prova é necessária uma ótima condição física, psíquica e técnica.

Todos os participantes são responsáveis por:

- ❖ Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
- ❖ Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em



segurança em qualquer uma das distâncias do evento;

- ❖ Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas;
- ❖ Saber gerir os problemas físicos e mentais, decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as pequenas lesões.

A organização não é responsável por algum acidente de que possa ser vítima o participante ou terceiros pessoas.

#### 1.4. Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto na zona de abastecimento/controlo previamente definidos pela organização e em situações de emergência.

#### 1.5. Colocação de dorsal e chip

Uso do Dorsal sempre visível, devendo ser colocado a frente durante todo o percurso; em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário, o atleta é obrigado a entregar o Dorsal a organização.

A identificação através do número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser sempre bem visível. A alteração do número não é permitida por ser motivo de desclassificação.

Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de alfinetes ou porta dorsal para colocação do respetivo Dorsal com chip.

Estão impressos no dorsal os números de telefone em caso de emergência.

No secretariado, para além da entrega do dorsal, o mesmo já inclui um chip com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicado para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios, mas também para controlo de passagem e segurança dos atletas.

O controlo de passagem é obrigatório.

#### 1.6. Regras de conduta desportiva

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os participantes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao se



inscreverem, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros participantes, organizadores e colaboradores.

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, em qualquer uma das modalidades, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

### 1.7. Compromisso ambiental

O Trail Running é um desporto de contacto com a Natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas será as suas pegadas. O mesmo se aplica na prática da caminhada.

Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta, sob pena de desqualificação.

## 2. PROVA

### 2.1. Descrição da prova

A III edição do Trail Contrabando do Café será realizada no dia 06 de abril de 2025, em Paradela, Miranda do Douro, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O local de partida e de chegada será no centro da aldeia de Paradela, junto ao salão de festas, e não haverão banhos disponíveis.

O programa inclui duas provas de caráter competitivo, **Trail Curto 15 km** e **Trail Longo 30 km**, por caminhos, trilhos, ribeiras, estradas florestais.

A **Caminhada**, de caráter recreativo e lúdico, terá a distância aproximada de 12 km, em trilhos e caminhos de terra batida, pelas paisagens envolventes às Arribas do Douro Internacional. Na caminhada existem uns trilhos, com alguma inclinação, onde as pessoas terão que caminhar em fila e com toda a precaução.



## 2.2. Tempos limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de:

1. Trail Curto 15 km - 03:30 horas
2. Trail Longo 30 km - 05:30 horas
3. Caminhada 12 km - Não terá tempo limite de chegada. Tem uma duração prevista de cerca de 2 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados, a organização e os serviços de assistência deixam de garantir a sua segurança.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Os participantes que abandonarem a marcha por conta própria e continuarem a circular em troços fora do percurso, deixarão de estar abrangidos pelas apólices de seguro do evento.

## 2.3. Metodologia de Controle de Tempos

O controle de tempos das corridas será feito com recurso a chip.

## 2.4. Abastecimentos e Postos de Controle

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. Nestes casos, aplicar-se-á uma penalização, incluindo a desclassificação, a todo o atleta que atalhe o percurso definido, sendo obrigatória a passagem em todos os postos de controle estabelecidos.

O percurso estará sinalizado por fitas sinalizadoras, placas de identificação e marcas e/ou outros suportes apropriados. É imperativo seguir os trilhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar atrás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar em todas as situações.

Perante a impossibilidade de controlar todo o percurso da prova, existirá em algum ponto do percurso um posto de controle surpresa, que será obrigatório para poder ter a





classificação final.

O percurso pode ser modificado, ou a prova poderá suspender-se, em caso de condições meteorológicas adversas ou em caso de qualquer outra circunstância que implique risco para os participantes.

Se algum atleta decidir retirar-se durante a prova, é obrigado a entregar o dorsal à organização, a partir desse momento, eximirá a organização de qualquer responsabilidade e risco sobre o referido atleta.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos, para serem consumidos no local. Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controle e abastecimentos,

## 2.5. Material Obrigatório

Para as diferentes provas, os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório, indicado posteriormente pela organização, em função das condições climáticas.

A prova dar-se-á em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores, **no mínimo do seguinte material:**

	30 Km	15 Km	Caminhada
Impermeável ou corta vento	X	X	
Recipiente para reserva de água	X	X	X
Telemóvel	X	X	X
Monta de sobrevivência	X	X	
Dorsal	X	X	

Os participantes são responsáveis pelo material a transportar

Por questões ambientais, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, pelo que os atletas deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório, ou em alternativa, beber no local.



Sendo um regime de semi-autonomia, alertamos para a capacidade de o atleta ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações adversas, problemas físicos, entre outros).

## **2.6. Informação sobre a passagem de locais com tráfego rodoviário**

Todos os atletas, ao percorrerem vias públicas, devem obedecer às regras de trânsito relativamente à circulação de peões referidas no Código de Estrada, uma vez que mesmo com a via pública controlada podem surgir veículos a circular.

Os participantes devem ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## **2.7. Penalizações/ Desclassificação**

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e, em casos limites, à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração.

Será desclassificado o atleta que:

- ❖ Não cumpra o percurso estipulado;
- ❖ Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- ❖ Tenha alguma conduta antidesportiva;
- ❖ Tenha alguma conduta poluidora;
- ❖ Não cumpra com o tempo limite de chegada, em função da sua prova;
- ❖ Não ajudar um colega/ atleta quando a sua integridade física estiver em causa;
- ❖ Retirar sinalização do percurso;
- ❖ Troca de dorsal.
- ❖ Qualquer outro ato não refletido neste regulamento e que a organização considere motivo de desqualificação
- ❖ Não é permitido, de acordo com a legislação em vigor, correr acompanhado de pessoas que não participem, seja a pé ou em qualquer tipo de veículo, ou





transportando crianças nos braços ou em carrinhos de bebé, nem é permitido correr com animais, carros, ou qualquer dispositivo não autorizado pela Organização, etc. Esta proibição estende-se a toda a prova e principalmente à chegada à meta, sendo o incumprimento motivo de possível desclassificação por parte do Árbitro.

**Os atletas desqualificados perderão todas as opções de troféus e assim como a perda de lugar e tempo nas qualificações.**

## **2.8. Responsabilidades sobre o atleta/ participante**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as 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 de responsabilidade.

A inscrição na(s) prova(s) implicará total aceitação do presente regulamento.

## **2.9. Seguro Desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme disposto na legislação em vigor, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. Processo Inscrição**

A inscrição para a competição é pessoal e intransmissível. A inscrição, e respetivo pagamento para o **Trail Curto** 15 km e **Trail Longo** 30 km, será feita através do site de inscrições [www.runvasport.es](http://www.runvasport.es), A inscrição na **caminhada** através de formulário online <https://contrabandotrail.github.io/contrabandotrail/> ou email [trailcontrabandocafe@gmail.com](mailto:trailcontrabandocafe@gmail.com), ou ainda através de um ligação na página oficial do Facebook [Atletismo Miranda do Douro](#).

Para as inscrições que não sejam efetuadas através da plataforma [www.runvasport.es](http://www.runvasport.es), o pagamento terá que ser regularizado no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessária efetuar nova inscrição.

**Não se realizarão inscrições nem quaisquer alterações no dia da prova.**



---

**Elementos de inscrição:**

- Nome (Primeiro e Último)
- Data de nascimento (no formato mês/ dia/ ano)
- Email
- Género
- Nº de BI/CC/Passaporte
- Nacionalidade
- NIF
- Contacto telefónico
- Nº de Licença desportiva FPA (se aplicável)
- Clube (caso aplicável)
- Contacto em caso de emergência.

**3.2. Valores Inscrição**

A inscrição tem o custo de acordo com:

- Trail Longo (30 Km) - 30,00 €
- Trail Curto (15 Km) - 25,00 €
- Caminhada (12 km) - 20,00 €

**As inscrições encerram no dia 30 de março às 23h59, caso não esgotem até esse dia.**

A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

Os dorsais poderão ser levantados a partir das 7,00h no local de secretariado pelo próprio ou delegado do Clube e até 15 min antes do início da prova. Caso haja alguma alteração do horário de levantamento dos dorsais, os interessados serão devidamente informados.

Para levantar o dorsal, o atleta deve fazer-se acompanhar do Documento de Identificação e serem portadores de 4 alfinetes para colocação dos respetivos dorsais.



### 3.3. Programa horário / distância

Hora 	Hora 	Categoria	Género	Distância
08h30	9h30	Trail Longo	M/F	30 km
09h00	10h00	Trail Curto	M/F	15 km
09h30	10h30	Caminhada	M/F	12 km

### 3.4. Política de desistência ou alteração da prova

A Organização poderá efetuar as alterações que considere necessárias ao percurso, ou a suspensão da prova, se as condições meteorológicas o aconselharem ou por motivo de força maior.

Após a inscrição, em nenhum caso, salvo por motivo de força maior e apresentação de atestado médico comprovativo de lesão ou doença, ou qualquer causa que a organização considere motivo de força maior, serão permitidas desistências ou as transferências de inscrição para outro atleta.

Qualquer das situações mencionadas, devidamente justificadas, só deverão ocorrer, impreterivelmente, até ao dia 30 de março.

**No dia da prova são proibidas inscrições, trocas de titular e/ ou de distância.**

A inscrição na prova implica a aceitação de todas as condições estabelecidas neste regulamento.

A organização pode modificar este regulamento por motivos justificados, comunicando-o devidamente aos participantes.

A cobrança do número e a participação na caminhada implica o conhecimento e total aceitação do presente Regulamento, bem como o reconhecimento da arbitragem da organização em qualquer situação não prevista no mesmo.

### 3.5. Material incluído com a inscrição

- ❖ Dorsal com chip para as provas competitivas, com classificação no final;
- ❖ Seguro de acidentes pessoais;
- ❖ Abastecimentos sólidos e líquidos;
- ❖ Saco com camisola técnica, água e qualquer brinde que a organização consiga



recolher junto de patrocinadores e entidades locais. A organização garante o tamanho da t-shirt para as inscrições devidamente regularizadas até ao dia 30 de março, depois disso a organização não garante a entrega da referida t-shirt;

- ❖ A organização só garante entrega de kits às inscrições efetuadas até dia 30 de março de 2025.
- ❖ A organização só garante a entrega de camisolas com tamanho personalizado para as inscrições efetuadas até dia 30 de março de 2025.
- ❖ Todas as modalidades de inscrição dão direito ao **almoço**.
- ❖ Existe a possibilidade de levar acompanhante (s) para o almoço. Neste caso terá um valor acrescido de 12,00€ por acompanhante. Na ficha de inscrição deverá indicar quantas pessoas pretende levar consigo.

#### 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

##### 4.1. Definição das Categorias

A classificação geral em cada género será ordenada tendo por base os tempos alcançados por cada atleta.

Para efeitos de classificação considera-se a idade ao dia da prova.

<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Ano nasc.</b>	<b>PROVA</b>
Sub-20	18 a 19	2005 - 2006	TC/TL
Sénior	20 a 39	2004 - 1985	TC/TL
Veterano 40	40 a 49	1984 - 1975	TC/TL
Veterano 50	50 a 59	1974 - 1965	TC/TL
Veterano 60	Superior 60	1964 e anteriores	TC/TL

**PRÉMIOS:** Os prémios não serão acumuláveis, exceto para os atletas locais.

**PRÉMIOS MONETÁRIOS:**

#### TRAIL LONGO 30KM



<b>1º M/F</b>	<b>50,00 €</b>
<b>2º M/F</b>	<b>30,00 €</b>
<b>3º M/F</b>	<b>20,00 €</b>

- Troféus para todas as categorias;

- Para aos três primeiros Local (para ser considerado local tem de estar registado em Miranda do Douro no dia da prova).

A caminhada não é competitiva!

#### **4.2. Entrega dos Prémios**

A cerimônia de entrega dos prémios será realizada no final da prova. Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear outro atleta para receber o prémio.

Uma vez realizada a entrega dos prémios, não haverá possibilidade de nenhuma reclamação.

#### **4.3. Júri**

O Júri da prova é de responsabilidade da Associação de Atletismo de Bragança.

Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pela Associação de Atletismo de Bragança, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

#### **4.4. Termo de Responsabilidade**

A participação nestes Campeonatos é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada no recinto da competição.

#### **4.5. Recursos**

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao Júri da Prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 100€ (cem euros) a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

#### **4.6. Seguro**



Os participantes Federados encontram-se seguros pela apólice respetiva subscrita no ato da filiação, os restantes encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoal subscrito pela organização de acordo com o estabelecido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Direitos de Imagem e Publicidade

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, pressupõe também 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, entre outros) 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.

### 5.2. Proteção de Dados

Ao registar-se, os participantes dão o seu consentimento, por si ou por terceiros, para o tratamento dos seus dados pessoais de forma automática e exclusiva para fins desportivos, promocionais ou comerciais.

De acordo com o disposto na Lei 59/ 2019, de 8 de agosto, Lei de Proteção de Dados Pessoais e Garantia de Direitos Digitais, o participante tem o direito de aceder a esses arquivos para retificar ou cancelar todo ou parte de seu conteúdo. Da mesma forma, e de acordo com os interesses desportivos, promoção e distribuição e exploração do evento, os inscritos autorizam, expressa e ilimitadamente, a Organização e a Runvasport, e seus patrocinadores, a utilização publicitária de fotos, vídeos e qualquer outro tipo de material fotográfico ou audiovisual em que venha a aparecer, aceitando a publicação do seu nome na classificação da prova, nos meios de comunicação social, cinema e/ ou Internet, sem esperar qualquer compensação por este conceito.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou cancelamento dos seus dados pessoais enviando um email para [atletismo.cdmd@gmail.com](mailto:atletismo.cdmd@gmail.com) e [carrera.org@gmail.com](mailto:carrera.org@gmail.com).





### 5.3. Modificações e Outros

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.

O atleta deve consultar periodicamente a página oficial do evento Facebook [Atletismo Miranda do Douro](#) ou [www.runvasport.es](http://www.runvasport.es) para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como consultar e/ ou confirmar inscrições.

### 5.4. Diversos

o facto de o participante se inscrever para este evento implica a aceitação deste regulamento e declara que estão em perfeitas condições de saúde para realizar este tipo de prova, e a renúncia de todos os direitos contra a organização, derivados dos danos que possam ser causados durante a caminhada.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de circulação rodoviária, quando se justifique.

### 5.5. Casos Omissos

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

