REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

agrupamento de escolas à beira douro

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS À BEIRA DOURO

Escola Básica e Secundária À Beira Douro, Medas



- Regulamento da Prova –

6 de junho de 2026

PESSOAS 2030 | PORTUGAL 2030 | Cofinanciado pela União Europeia | GARANTIA DA QUALIDADE NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Escola Básica e Secundária à Beira Douro - Medas | Rua dos Crastos | 4515-383 Medas | Tel: 224 760 732 / 224 760 707 | ebsmedas@abeiradouro.net

REGULAMENTO GERAL DA PROVA

DATA, HORA E LOCALIZAÇÃO

O evento é uma prova pedestre e realizar-se-á no dia 30 de maio de 2026 com início às 09 horas e 30 minutos e término pelas 13 horas.

O ***Trilhos À Beira Douro*** terá a partida na Escola Básica e Secundária À Beira Douro, percorre trilhos e caminhos da freguesia de Medas e a meta será no mesmo local da partida.

PROVAS

O evento será constituído por três provas:

- Mini Trail – 10 Km
- Caminhada – 5 Km
- Corrida for Kids – 500 m

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender ou se achar necessário)

PERCURSOS

O Mini Trail e a Caminhada serão realizados em percurso misto (estrada e montanha) de dificuldade média, que percorre trilhos e caminhos de Medas.

Por uma questão de organização as provas serão agrupadas do seguinte modo:

PERCURSOS		
HORA PARTIDA	**PROVA**	**PERCURSO (ver mapas no final)**
09:30 Horas	**Corrida for Kids**	Partida da escola – passeio junto à escola – terreno exterior contíguo à escola - regresso
09:50 Horas	**Mini Trail**	Partida da escola – caminhos e estradas municipais – trilhos de montanha - passadeira da rotunda da Av. Central de Vila Cova (N108) - escola
10:00 Horas	**Caminhada**	Partida da escola – caminhos e estradas municipais – trilhos de montanha - passadeira da rotunda da Av. Central de Vila Cova (N108) - escola

ORGANIZAÇÃO

A organização da prova será da responsabilidade do Agrupamento de Escolas À Beira Douro, constando do seu Plano Anual de Atividades, com colaboração da Associação de Pais e Encarregados de Educação dos alunos da Escola Básica e Secundária à Beira Douro – Medas, que delega responsabilidades de execução

do evento no grupo de professores de educação física da escola com a colaboração de:

- Escola Básica e Secundária à Beira Douro – Medas;
- PES – Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde;
- Câmara Municipal de Gondomar;
- União de Freguesias de Melres e Medas; foz sousa
- Guarda Nacional Republicana de Gondomar e Polícia Municipal;
- Bombeiros Voluntários de Melres.

ABASTECIMENTOS

Haverá um serviço de abastecimentos oficial de água pelos 5 km, no mini trail e, na meta, abastecimento de líquidos e sólidos (para todas as outras provas).

PARTICIPAÇÃO

- A ***Corrida for Kids*** está aberta a crianças dos Jardins de Infância (JI) e das escolas do 1º ciclo (EB1).
- O ***mini trail*** (10 Km) está aberto à participação de toda a comunidade educativa e não educativa, cujos participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos de dificuldade média.
- A ***Caminhada*** (5 Km) está aberta de toda a comunidade educativa e não educativa, cujos participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços médios de dificuldade média.
- Aconselha-se que menores de 12 anos sejam sempre acompanhados por uma pessoa maior de idade.
- Não se aconselha a participação de pessoas que se façam acompanhar de carrinhos de bebé e/ou cadeiras de rodas devido às características do percurso (caminhos e trilhos).

SAÚDE E ROBUSTEZ FÍSICA

O ***Trilhos À Beira Douro*** destina-se a todos os indivíduos cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 12 anos quando não acompanhados de pessoa maior de idade (*).

No ***Trilhos À Beira Douro*** poderão participar todos os indivíduos (*) desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços médios/longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

No momento da inscrição os participantes assumem que se sentem fisicamente e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar;

(*) A responsabilidade da participação no evento de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais ou encarregados de educação, sendo obrigatória a assinatura dos mesmos na ficha de inscrição, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

As inscrições para o ***Trilhos À Beira Douro*** serão feitas em documento próprio que será distribuído a todos os elementos da comunidade escolar.

Depois de preenchido, o destacável da inscrição deverá ser entregue na direção da escola ou diretamente a um professor de Educação Física juntamente com a quantia, por participante:

- **4€ (quatro euros)** para todos os participantes que não sejam alunos do agrupamento;
- **1€ (um euro)** para os alunos do agrupamento.

A inscrição no *Trilhos À Beira Douro* inclui:

- T shirt oficial do evento;
- Pulseira oficial do evento;
- Dorsal (apenas para o mini trail);
- Seguro de acidentes pessoais e seguro de responsabilidade civil.

Equipamento/material aconselhável: equipamento desportivo fresco e leve; sapatilhas; chapéu; protetor solar.

SECRETARIADO

Todos os inscritos devem proceder ao levantamento do "kit participante", preferencialmente, no dia anterior à prova, nas instalações da escola em local a definir pela Organização.

Haverá garantia de entrega da camisola oficial **no *Trilhos À Beira Douro*** para as primeiras 400 inscrições.

SEGURANÇA

A Organização poderá cancelar o evento ou alterar o percurso, caso se verifiquem motivos de força maior, não imputáveis à Organização, como, por exemplo: más condições climatéricas, catástrofes e ameaças à segurança dos participantes, sendo que o valor da inscrição não será devolvido.

As autoridades policiais irão supervisionar o tráfego automóvel no decurso da prova, no entanto, e uma vez que a prova será em "*openroad*", aconselha-se que todos os participantes tenham atenção redobrada na passagem de troços rodoviários.

Haverá voluntários a prestar apoio ao longo de todo o trajeto.

ASSISTÊNCIA MÉDICA

Os Bombeiros Voluntários de Melres estarão presentes para prestar assistência médica.

BALNEÁRIOS

Os balneários das instalações desportivas da EBS À Beira Douro estarão disponíveis no final das provas para banhos.

SEGURO

Todos os atletas participantes estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto nos no DL n.º10/2009 - estabelece o regime jurídico do seguro desportivo obrigatório, aplicando-se a praticantes federados, participantes em provas e utilizadores de instalações abertas ao público, com um capital por morte ou incapacidade permanente e despesas de tratamento. Haverá também um seguro de responsabilidade civil.

AUTORIZAÇÕES

O evento é organizado de acordo com o estipulado no Decreto Regulamentar n.º2 - A/2005 de 24 de Março (legislação camarária/provas na via pública) possuindo a licença emitida pela Câmara Municipal de Gondomar.

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- Troféus para 1.º, 2.º e 3.º classificados do ***Mini Trail*** (feminino e masculino);
- Prémios para 1.º, 2.º e 3.º classificados da ***Caminhada***;
- Surpresas para os participantes na ***Corrida for Kids***;
- Prémio para o inscrito e participante efetivo no evento com mais idade;
- Prémio para o aluno com maior número de inscrições realizadas (amigos e familiares);
- Parte do lucro da prova reverterá para a mediação escolar (famílias com carências económicas).

ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no ***Trilhos À Beira Douro*** aceitam as normas do presente regulamento.

CASOS OMISSOS

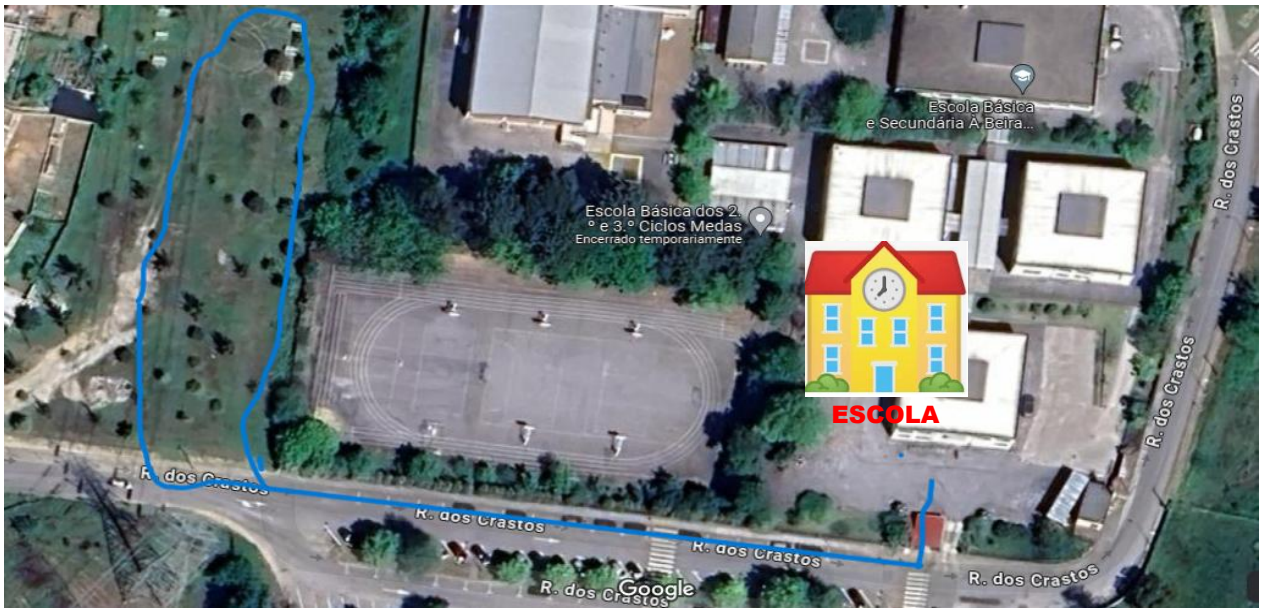
Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela organização da prova.

Medas, 13 de abril de 2026

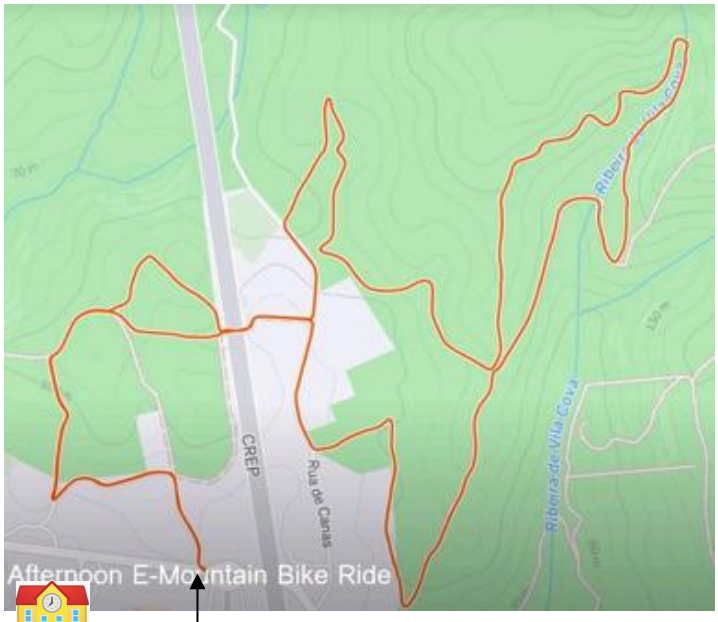
A Comissão Organizadora

MAPAS PECURSOS

Corrida for Kids - 500 m



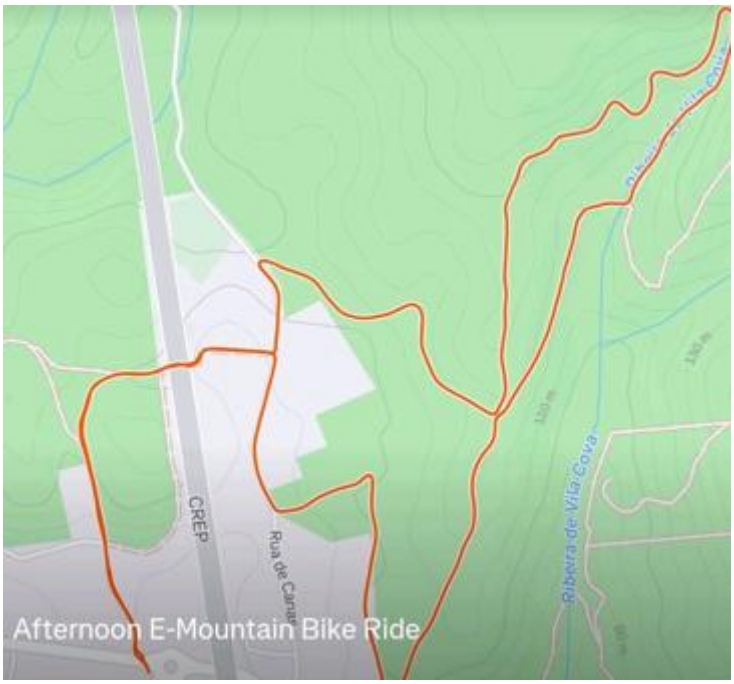
Mini Trail - 10 Km



ESCOLA

Locais de cruzamento na N 108 (passadeiras na Avenida Central de Vila Cova)

Caminhada 5Km



ESCOLA

Locais de cruzamento na N 108 (passadeiras na Avenida Central de Vila Cova)

Escola Básica e Secundária à Beira Douro - Medas | Rua dos Crastos | 4515-383 Medas | Tel: 224 760 732 / 224 760 707 | ebsmedas@abeiradouro.net