

10^a CORRIDA/CAMINHADA ENTRE **NABOS** E **NABAIS**

16 MAIO 2026

CARAPELHOS MIRA

REGULAMENTO

KIDS TRAIL 800M

CAMINHADA 7KM

CORRIDA 14KM



CARAPELHOS
JUNTA DE REGULAÇÃO



Mira



fitME 30+
70

EVENTO
INSERIDO NA
XX FEIRA
DOS GRELOS

ÍNDICE

OBJETIVOS DO EVENTO	2
IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS	2
I. INSCRIÇÃO	3
II. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS	3
III. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	4
IV. REGRAS GERAIS DO EVENTO:	5
V. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO	6
VI. TAXAS DE INSCRIÇÃO	6
VII. SECRETARIADO	7
VIII. DORSAIS	7
IX. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).	7
X. CRONOMETRAGEM	8
XI. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO	8
XII. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO	9
XIII. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	9
A. Data, local e hora da entrega de prémios	9
B. Categorias etárias	9
C. Equipas	9
D. Prémios	10
XV. TERMO DE RESPONSABILIDADE	11
XVI. RESPEITO PELA NATUREZA	11
XVII. REEMBOLSOS	11
XVIII. RECLAMAÇÕES	11
XIX. DIREITOS DE IMAGEM	12
XX. CASOS OMISSOS	12
XXI. CONTACTOS	12

REGULAMENTO

10ª Corrida Entre Nabos e Nabais

Carapelhos

A **10ª Corrida Entre Nabos e Nabais** será realizada no dia **16 de Maio de 2026**, na Freguesia de Carapelhos. Esta será a sequência de uma prova que teve a estreia em 2015 e que este ano procura crescer e alcançar mais de 400 participantes.

É uma prova que vai percorrer trilhos e caminhos em locais rurais e florestais, sendo organizada pela Associação Cultural, Recreativa e Desportiva Os Unidos em parceria com a Confraria Nabos e Companhia e Junta de Freguesia de Carapelhos e apoio de entidades locais.

Este evento será então composto por um **Mini Trail com cerca de 14 kms**, por uma **Caminhada de 7 kms** e por um **Kids Trail de 800m**.

OBJETIVOS DO EVENTO

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a prática de atividade física ao ar livre;
- Promover a Feira dos Grelos como palco para este desporto, como evento gastronómico e cultural que deve ser preservado e visitado e os seus produtos característicos;
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- Promover a Freguesia de Carapelhos.

IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

A prova mini trail é aberta a todas as pessoas com mais de 15 anos, quer sejam filiados numa federação ou não. A participação de menores de 18 anos está dependente da autorização por parte do seu encarregado de educação.

A atividade de caminhada não tem carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas, sem limite de idade.

Para os mais novos será organizada um Kids Trail com o objetivo de promover a prática desportiva e o contacto com a natureza. Esta prova sem fins competitivos terá duas distâncias de acordo com os escalões dos participantes:

- Kids I - Atletas com idades entre 5 - 8 anos
- Kids II - Atletas com idades entre 9 - 12 anos

I. INSCRIÇÃO

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, e das decisões do júri da prova que são soberanas e das quais não cabe recurso.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que está disponível no site: suporte@bttmanager.com.

O período de inscrições termina no dia **7 de Maio de 2026**.

A confirmação das inscrições válidas será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se verifique alguma situação exposta no **ponto XI** ou a prova seja anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

II. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS

- Kids Trail: **Início às 16h00**
- Mini Trail: **Início às 16h30**

- Caminhada: **Início às 16h35**

O Mini Trail (14k) e a Caminhada (7km) **têm 3h de tempo limite para a sua conclusão.**

Notas:

1. Se a Organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados, até ao início das provas, os percursos e as distâncias previamente estabelecidos para os 2 eventos.

2. Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar no evento correspondente.

3. Percurso e Altimetria das provas

Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria provisórios, bem como os definitivos, através das plataformas de divulgação habituais, página do Facebook da Prova e do site de inscrições <https://runmanager.net/home>.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento, se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização, durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização ou ligar aos contactos de apoio de percurso, disponíveis no dorsal e na última página deste regulamento, **ponto XXI**. O bom senso deve imperar.

III. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- A. Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e da Caminhada e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- B. Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, frio, nevoeiro, entre outras).

- C. Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- D. Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- E. Ter em conta que um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas e que a entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.
- F. Ter em consideração que não haverá um corte integral de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.
- G. Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

IV. REGRAS GERAIS DO EVENTO:

- A. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.
- B. Cada atleta é responsável pela sua hidratação/alimentação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água/alimentos em diversos pontos de abastecimento ao longo das provas.
- C. Será desclassificado o atleta que:
- (1) Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros ao longo do percurso;
 - (2) Saia da zona considerada parte integrante do percurso;
 - (3) Não cumpra o presente Regulamento;
 - (4) Não complete a totalidade do percurso;
 - (5) Não leve o dorsal bem visível;
 - (6) Ignore as indicações transmitidas pela Organização;
 - (7) Demonstre uma conduta antidesportiva;

- (8) Demonstre um comportamento inadequado, faça uso de linguagem ofensiva ou recorra a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades. Serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;
- (9) Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso, fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;
- (10) Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em mais de 150m, no percurso da prova;
- (11) Exceda o tempo máximo de prova que é de 3 horas.

V. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

Prova de Mini Trail:

- Telemóvel (material recomendado);
- Depósito de água 250ml (material recomendado);
- Apito (material recomendado);

Tendo em conta eventuais condições climáticas adversas, será também aconselhável, manta térmica, *camelbak*, corta-vento, chapéu, entre outros. Sendo que, caso se verifique na semana anterior à prova, condições climáticas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do *Facebook* material obrigatório.

VI. TAXAS DE INSCRIÇÃO

- 1. Mini Trail:** Inscrições até 7/05/2026 - **10€**
- 2. Caminhada:** Inscrições até 7/05/2025 - **7€**
- 3. Kids Trail:** Inscrições até 7/05/2025 - **3€**

Os pedidos de inscrição devem ser realizados e finalizados de acordo com os prazos anteriormente estipulados, através do preenchimento do formulário específico que está disponível no site:

A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para running.osunidos@gmail.com ou contactar contactos de apoio (**ponto XI**) para questões técnicas das provas e RunManager.net para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados válidos após pagamento por referência Multibanco ou MB Way através do site do evento e após confirmação por parte da Organização e/ou RunManager.net.

4. O valor de inscrição para todas as provas inclui:

Dorsal, seguro de acidente pessoal, 1 ou 2 abastecimentos e prémio de conclusão da prova.

VII. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no stand da ACRD Os Unidos durante a XIX Feira dos Grelhos, Rua Manuel Manata, Carapelhos, nos dias **15 das 18h00-21h00 e 16 das 10h00-15h00.**

Os atletas devem ser portadores de BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, no ato de levantamento do dorsal, antes e durante a realização da prova.

Os dorsais podem ser levantados pelo representante da equipa desde que esta intenção seja comunicada com antecedência via e-mail à Organização.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento deste horário.

VIII. DORSAIS

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

O dorsal é pessoal e intransmissível, não podendo ser, em momento algum, transmitido a outro/a atleta. A Organização fornece alfinetes.

IX. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).

A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-la ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As fitas estarão colocadas num máximo de 100m entre elas.

Ao longo do percurso existirá 1 posto de controlo no Mini Trail. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um membro do júri.

Para além dos PAC que a Organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a sua desclassificação.

Atingindo o respectivo tempo limite - 3 horas, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

O responsável de cada PAC poderá retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. Os “Corredores Vassoura” terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

X. CRONOMETRAGEM

Será realizada de forma contínua pela organização, iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

XI. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se o valor de inscrição até ao dia 10 de maio de 2026. A partir desta data, não será reembolsado

qualquer valor. O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para running.osunidos@gmail.com para que a organização possa proceder ao respetivo reembolso, caso existe direito ao mesmo.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Esta mesma intenção tem que ser remetida pelo atleta à Organização via e-mail até ao dia 10/05/2026.

XII. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 10 de maio de 2026.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, mediante o pagamento de uma taxa de 5€, após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização sendo que lhes devem ser transmitidas (via e-mail) todas as informações e comprovativos requeridos pela Organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista não terá direito a qualquer reembolso e é obrigado a comunicar o facto à Organização.

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

XIII. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

A. Data, local e hora da entrega de prémios

Sábado 16 de maio – 19h00 – Sede da Confraria Nabos e Companhia.

A entrega de prémios terá início pelos pódios à geral do mini trail, dando-se continuidade com os escalões.

B. Categorias etárias

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 31 de outubro da corrente época competitiva.

Irá haver classificações por escalões nas provas:

Mini Trail

- ❖ MSub 20 e FSub20 - 15 a 19 anos (feitos até 30 de setembro)
- ❖ MSEN e FSEN - 20 a 34 anos (feitos até 30 de setembro)
- ❖ M35 e F35 - 35 a 44 anos (feitos até 30 de setembro)
- ❖ M45 e F45 - 45 a 54 anos (feitos até 30 de setembro)
- ❖ M55 e F55 - mais de 55 anos (feitos até 30 de setembro)
- ❖ Equipa_Geral (1º, 2º e 3º classificado)

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros e 3 primeiras mulheres.

Caminhada

- ❖ Não existirão troféus e/ou classificações.

Kids Trail

- ❖ As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.
- ❖ A classificação por escalões será considerada a idade que o atleta terá no dia anterior à prova:
 - **Kids I** 5 aos 8 anos
 - **Kids II** 9 aos 12 anos

C. Equipas

Troféus às primeiras três equipas, classificação mista, apenas aplicado à distância mini trail.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral sem distinção de género, somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.

As três equipas mais numerosas, no conjunto da caminhada, provas de Trail em ambos os sexos, serão premiadas respectivamente com um presunto, um bacalhau e uma garrafa de gin.

D. Prémios

Existirão prémios para os atletas que participem no Mini Trail, caso obtenham os

seguintes resultados:

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos).
- Prémios monetários para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos (50€, 30€, 20€).
- Troféus aos 3 primeiros classificados de cada escalão (Masculinos e Femininos).
- Troféus às 3 melhores equipas (com base na classificação geral, somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, a vencedora será a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva).

Será ainda atribuído prémios às 3 equipas com maior número de inscritos nas três distâncias (mini trail, caminhada e kids trail).

Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento ou alterá-los. A entrega de prémios será realizada pelas 19h00 de dia 16/05/2026.

XIV. SEGURO

A Organização irá realizar um seguro de prova a todos os participantes (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil, conforme condições em anexo e de acordo com a lei em vigor. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.

Em caso de acidente a franquia será suportada pelo atleta.

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por um concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que possa decorrer desse ato ilegítimo.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

XV. TERMO DE RESPONSABILIDADE

A Organização irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade e queira participar sozinho na caminhada ou nas provas de trail. Caso esse documento não seja entregue à Organização até ao dia da prova, o menor não poderá participar, não havendo direito a qualquer reembolso.

XVI. RESPEITO PELA NATUREZA

Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de geis, barras, reforços musculares, entre outros, na sua própria mochila ou bolsos e têm que obrigatoriamente depositá-los nos abastecimentos mais próximos ou transportá-los até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, entre outros) ao longo dos percursos.

XVII. REEMBOLSOS

No caso de as condições climáticas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2027 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso via e-mail à Organização até dia 24/05/2026.

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

XVIII. RECLAMAÇÕES

Todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 50€, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados do atleta que queira reclamar. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 7 dias úteis da qual não será passível de reclamação.

XIX. DIREITOS DE IMAGEM

Todos os participantes, ao efetivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à Organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização e incluem vídeos, fotos ou qualquer outro registo do evento.

XX. CASOS OMISSOS

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

O Regulamento poderá vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data de realização do evento. A sua versão final pode ser consultada dia 16/05/2026 no secretariado.

XXI. CONTACTOS

Carine Loureiro - 961 474 894

Luís Marques - 916 463 134

A organização

13 de março de 2026

ANEXO I

Termo de Responsabilidade para participação de menores

10ª Corrida Entre Nabos e Nabais 2026.

Eu, _____, portador do Cartão de cidadão nº _____, na qualidade de representante legal do menor, _____, portador do cartão de cidadão nº _____, declaro que autorizo o mesmo a participar na 10ª Corrida Entre Nabos e Nabais, a realizar no dia 16 de maio de 2026.

Mais declaro, nos termos da lei Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei nº 5/07, ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

_____ de _____ de 2026

(Assinatura do Representante)

Nota: Aquando do levantamento do dorsal, esta declaração deve ser acompanhada, obrigatoriamente por cópia do cartão de cidadão do menor e do seu representante legal.

ANEXO II

Seguros

Garantias Contratadas	Capital Seguro	Franquia	Idade Máxima
1 Morte por Acidente	33.201,99 Euros		90
3 Invalidez Permanente por Acidente	33.201,99 Euros		90
9 Despesas de Tratamento por acidente	5.311,71 Euros		90
12 Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000 Euros		90
13 Despesas de Funeral (Gastos)	5.000 Euros		90
14 Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000 Euros		90

10^a CORRIDA/CAMINHADA ENTRE **NABOS** E **NABAIS**

16 MAIO 2026 CARAPELHOS MIRA

EU VOU!
E TU NA BAIS?

KIDS TRAIL 800M

CAMINHADA 7KM

CORRIDA 14KM



CARAPELHOS
ALUNDA DE PRODUÇÃO



EVENTO
INSERIDO NA
XX FEIRA
DOS GRELOS