

REGULAMENTO

ADN RACE PONTA DO SOL 2026

1. CONDICÕES DE PARTICIPAÇÃO

A **ADN Race Ponta do Sol** é um evento de Trail que decorre no dia 22 novembro 2026 concelho da Ponta do Sol e que integra duas provas: **Trail Longo** (25km 1100m D+), **Trail Sprint** (15km 800m D+).

1.1. Definições

Trail - Disciplina de Corrida de Montanha e Trilhos que ocorre em vários tipos de terreno natural (areia, estradas de terra, caminhos florestais, single-tracks, trilhos de neve etc.) e em vários tipos de ambiente (montanhas, florestas, planícies, desertos etc.). As corridas ocorrem principalmente em superfícies off-road, no entanto, secções de superfícies pavimentadas (por exemplo, asfalto, cimento, cascalho etc.) são aceitáveis como forma de alcançar ou ligar os trilhos do percurso, mas devem ser reduzidas ao mínimo. Preferencialmente, devem ser usadas estradas e trilhos existentes (vias de comunicação ativas ou recuperadas para o efeito).

1.2. Idade participação diferentes provas

Para participar no evento os participantes deverão ter pelo menos 16 anos e no máximo 75 anos, na data de início da prova.

1.3. Inscrição regularizada

A inscrição nas provas da ADN Race Ponta do Sol implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Assim, é necessário:

- Ler e aceitar sem reservas o presente regulamento.

- Efetuar corretamente a inscrição, na página oficial do evento www.adnrace.pt.

- O participante deverá preencher o Termo de Responsabilidade que será disponibilizado na página oficial do evento e entregá-lo, em formato papel, no secretariado do evento. Este documento deverá ser descarregado na página oficial do evento www.adnrace.pt.

- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição.

1.4. Condições físicas

Os participantes devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

- 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 termos de alterações das condições climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve), assim como na capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na alimentação, mas também no vestuário e segurança.

- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, e outros.

- 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 se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

1.5. Definição possibilidade ajuda externa

Aos participantes é permitido receber assistência pessoal dada apenas por uma pessoa e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização, sendo estritamente proibida toda a restante ajuda externa.

A não observância destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.10.

1.6. Colocação dorsal

O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.

A não observância destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.10.

1.7. Regras conduta desportiva

A **ADN Race Ponta do Sol** promove e privilegia, acima de tudo, o respeito pela Natureza e a manutenção do meio ambiente limpo. Todas as embalagens de produtos consumidos ou outros resíduos produzidos pelos atletas deverão ser colocados nos recipientes próprios. O incumprimento desta regra implica a desclassificação imediata do atleta e exclusão em edições futuras da prova, bastando para isso o testemunho de qualquer membro da Organização da prova.

O *fair-play* é igualmente uma das regras fundamentais do evento pelo que os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactar a Organização através do número de emergência.

A Organização reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

O participante que se prepara para ultrapassar outro deverá dar indicação vocal da sua passagem, indicando o local por que passam (direita ou esquerda). Quem ultrapassa deverá ter todos os cuidados para não provocar acidentes.

Por motivos de segurança dos participantes, esta impedida a ultrapassagem forçada dentro de tuneis, troços técnicos e levadas, excetuando os casos em que os participantes cedam a ultrapassagem precavendo a segurança de ambos.

A utilização de atalhos e o não cumprimento integral do percurso definido terá como consequência a desclassificação do participante.

Aconselha-se vivamente todos os atletas a não fazerem qualquer uso de substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. No final das provas, qualquer atleta poderá ser escolhido, a participar num controlo antidopagem pelo que se recomenda a leitura atenta do Regulamento.

As condutas antidesportivas referidas anteriormente serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade, conforme o artigo 2.11.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova

A **ADN Race Ponta do Sol** é organizada pela ADN Ponta do Sol, em parceria com a Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, integrando no Campeonato Regional de Trail.

A **ADN Race Ponta do Sol** é limitada a cerca de 600 participantes, no total das 2 provas, distribuídos da seguinte forma:

Trail Longo – 250 | ***Trail Sprint***– 350

A prova está aberta à participação de todos os atletas, nacionais ou estrangeiros, federados ou não, de acordo com o estabelecido no presente regulamento.

A entidade organizadora reserva-se ainda o direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página oficial.

A entidade organizadora reserva 10 lugares em cada prova para satisfazer os seus compromissos para com os patrocinadores do evento.

A seguinte descrição pretende dar uma orientação genérica dos percursos, mas não especifica em pormenor os mesmos, pelo que a Organização rejeita qualquer responsabilidade que possa advir da leitura da mesma:

- A partida da prova ***Trail Longo*** será dada às 08:00 na Fonte Coxo. A partir daqui irá o antigo caminho real do Pomar Dom João até chegar à Cova Grande. A partir daqui irão percorrer a Levada do Paul da Serra até chegar aos antigos currais na Fajã Redonda. Aqui iniciarão a descida até a Quinta e seguidamente até a Levada do Techo. Depois o percurso desce até a Levada Nova, seguindo até perto da sua madre onde após uma breve descida para a Levada do Moinho, os atletas entrarão no troço final da prova, que decorre já no leito da ribeira da Ponta do Sol. Uma breve subida até a Lombada, antecede a descida final por Santo Amaro com a meta localizada no centro da vila da Ponta do Sol.

- A partida da prova ***Trail Sprint*** será dada às 10:00 na Madalena do Mar na promenade, em direção a Vereda dos Lombos, subindo até ao sítio das Eiras e percorrendo a levada nova dos Canhas até a Fonte Coxo. A partir daqui irá descer num caminho municipal, até a entrada da levada do coronel que depois dá acesso ao leito da ribeira da Ponta do Sol. Uma breve subida até a Lombada, antecede a descida final por Santo Amaro com a meta localizada no centro da vila da Ponta do Sol.

A Organização da prova salvaguarda que, por razões de força maior, os percursos e horários são suscetíveis de serem alterados.

2.2. Programa

Terça-Feira 1 Setembro 2026
10:00 - Abertura de inscrições.
Domingo 25 Outubro 2026
23:59 – Data limite das inscrições.
Sexta-feira 20 Novembro 2026
15:00– Abertura do secretariado (Funchal)
19:00 – Encerramento do secretariado
Sábado 21 Novembro 2026
14:30 – Abertura do secretariado (Ponta do Sol)
18:00 – Encerramento do secretariado
Domingo 22 Novembro 2026
06:00 – Abertura do centro de prova
06:15 - Concentração dos atletas da prova **Trail Longo** na zona de partida dos autocarros na vila da Ponta do Sol
06:30 - Saída dos autocarros para a prova **Trail Longo**
07:30 – Entrada dos atletas na zona de partida da prova **Trail Longo**
08:00 – Partida da prova **Trail Longo**
09:00 – Concentração dos atletas da prova **Trail Sprint** na zona de partida dos autocarros na vila da Ponta do Sol
09:15 – Saída dos autocarros para a prova **Trail Sprint**
09:30 – Entrada dos atletas na zona de partida da prova **Trail Sprint**
10:00 – Partida da prova **Trail Sprint**
13:30 – Fecho do controlo da meta da prova **Trail Sprint**
14:00 – Fecho do controlo da meta da prova **Trail Longo**
15:00 – Cerimónia de encerramento e entrega de prémios

A Organização da prova alerta que, por razões de força maior, os horários e locais são suscetíveis de serem alterados.

2.3. Distâncias/altimetria/tempo limite

Trail Longo

Nome do Posto de Abastecimento	Distância acumulada	Desnível Positivo	Tempo Limite
Fajã Redonda	9.2 km	850 +	02:30
Poços Jangão	14.3 km	850 +	03:30
Ribeira	22.4 km	850 +	05:15
Meta	25,0 km	1100 +	06:00

Trail Sprint

Nome do Posto de Abastecimento	Distância acumulada	Desnível Positivo	Tempo Limite
Fonte Coxo	8.1 km	600 +	02:30
Ribeira	12.3 km	600 +	03:15
Meta	14.9 km	800 +	04:00

2.4. Descrição percurso

Os percursos da **ADN Race Ponta do Sol** são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, veredas, levadas, calçadas, estradas florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam sítios e vilas e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão, pois, fechados para as provas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos das provas.

Nas zonas onde o percurso intersecta algumas estradas, o atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Haverá locais dos percursos em cujos caminhos poderão existir portões ou cancelas que os participantes terão de abrir e fechar. Sempre que um participante se depare com um portão ou cancela fechada deve deixá-la da forma que a encontrou, ou seja fechada.

A Organização sinalizará nos dias anteriores ao evento todo o percurso com fitas sinalizadoras com uma banda refletora (para melhor visão noturna), placas e marcas no pavimento. É obrigatório seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

Será disponibilizado um mapa e perfil altimétrico de cada percurso bem como uma breve descrição sobre os locais de passagem dos percursos.

2.5. Tempo limite

A **ADN Race Ponta do Sol** é um evento que integra duas provas de etapa única, com tempo limite de execução.

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.), conforme a tabela 2.1.

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando uma parte do peitoral, destacável para o efeito, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a Organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

Na tabela 2.1 é divulgado o tempo limite para cada prova.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será realizado por um sistema de cronometragem eletrónico fornecido pela Organização da prova, que consiste na inclusão de um chip no peitoral dos participantes, sendo que nos postos de controlo existirá uma estação eletrónica que registará a passagem dos atletas.

Além do controlo eletrónico haverá igualmente controlo manual de registo de passagem.

Após a receção do dorsal com o chip é da responsabilidade do atleta qualquer dano que ocorra no chip no seu dorsal. Qualquer situação relativa a este assunto deverá ser atempadamente comunicada à Organização.

Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

2.7. Postos de controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização. Uma tabela de passagens, com informação diversa, será dada a conhecer aos participantes.

Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo sendo que a Organização disponibilizará transporte desde o ponto de abandono, com acessibilidade rodoviária, até à chegada.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não conseguir alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a Organização.

Devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.

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.

Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo.

A Organização da prova salvaguarda que, por razões de força maior, a localização e o número de postos de controlo são suscetíveis de serem alterados.

2.8. Locais dos abastecimentos/assistência médica

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Embora sejam disponibilizadas no local outras bebidas, somente será fornecida água para encher os depósitos dos participantes e outros recipientes.

Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de abastecimento. Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns com líquidos apenas e outros de sólidos e líquidos, que irão variar de acordo com a sua localização. A Organização não cederá copos nos abastecimentos.

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertando o posto de controlo mais próximo e/ou contactando a Organização.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado, sujeitando-se à sua autoridade e as suas decisões. As equipas médicas têm o direito de:

- Desclassificar um atleta (removendo-lhe o peitoral), se o considerarem incapacitado de continuar em prova;
- Hospitalizar um atleta cujo estado de saúde assim o exija;
- Evacuar, por todos os meios à disposição, um atleta que considerem em perigo de saúde.

Será disponibilizada informação sobre os postos de abastecimento na página oficial do evento.

A Organização da prova salvaguarda que, por razões de força maior, a localização e o número de postos de abastecimento são suscetíveis de serem alterados.

2.9. Material obrigatório/verificações de material

Durante a prova, todos os participantes terão possuir roupa e calçado apropriado assim como o material obrigatório (tabela 2.2) na plenitude do percurso e em perfeitas condições de utilização, sob pena de serem penalizados.

Salvaguarda-se que a falta ou o mau estado do material obrigatório coloca não só a própria segurança do atleta em causa como também a das pessoas que possam ir em seu auxílio, caso seja necessário, pelo que é recomendável que os atletas realizem uma inspeção ao seu equipamento antes do início da prova.

Tratando-se de uma prova que decorre em ambiente de montanha, em trilhos técnicos e onde as condições climatéricas estão em constante mudança, para além do material obrigatório, inclui-se ainda dois itens muito importantes que todos os atletas devem possuir durante o evento: consciência e bom senso. A primeira pessoa que deve pensar e tomar as devidas precauções pela sua segurança é o próprio atleta.

Tabela 2.2 – Material Obrigatório

Material Obrigatório	Trail Longo	Trail Sprint
Peitoral (fornecido pela Organização) a ser colocado na parte frontal do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X
Mochila ou equipamento similar para transporte de material	X	X
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, mínimo	X	X
Manta térmica (min. 100x200 cm)	X	X
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	X	X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X
Alimentação de reserva	X	X
Apito	X	X
Copo com um mínimo de 15 cl de capacidade	X	X
1 Lanterna/Frontal, com pilhas de substituição	X	-
Cartão de identificação	X	X

Ocorrerão inspeções surpresa aos atletas para verificação do material obrigatório durante toda a prova por elementos da Organização.

O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, de acordo com a lista de penalizações no artigo 2.10.

Os primeiros três atletas da geral, masculino e feminino, de todas as provas serão obrigatoriamente inspecionados, após conclusão da mesma. Aleatoriamente, serão realizadas verificações aos participantes após a linha de chegada.

2.10. Penalizações/ desclassificações

O Júri de competição é responsável pela aplicação do regulamento que rege a prova, e por isso está autorizado a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

Tabela 2.10 – Penalizações

Nº	Infração	Sanção a aplicar
1	Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
2	Abandonar a prova sem avisar a Organização	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
3	Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
4	Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
5	Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
6	Faltar gravosamente ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
7	Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
8	*Doping*	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
9	Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
10	Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
11	Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela Organização	Desclassificação
12	Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
13	Falhar um ou mais postos de controlo tanto os anunciados como os controlos surpresa	Desclassificação
14	Perda de chip do sistema de cronometragem	Desclassificação
15	Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
16	Fazer-se acompanhar de animais	Desclassificação
17	Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
18	Falta de documento de identificação	Desclassificação
19	Falta de telemóvel operacional	Desclassificação
20	Falta de casaco impermeável	Desclassificação
21	Falta de manta térmica	Desclassificação
22	Efetuar duas falsas partidas	Desclassificação
23	Apresentar-se à partida decorridos 15 minutos do início da prova	Desclassificação
24	Impedir propositadamente a ultrapassagem ou colocar obstáculos a outro atleta	Desclassificação
25	Ter uma conduta antidesportiva para com os adversários ou elementos da Organização	Desclassificação
26	Provocar danos em áreas privadas ou ajardinadas	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
27	Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.	Penalização de 1 hora (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
28	Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização	Penalização de 30min. (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
29	Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela Organização, exceto nas áreas definidas	Penalização de 1 hora
30	Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	Penalização de 1 hora
31	Lanterna/Frontal apagados durante a noite	Penalização de 1 hora
32	Falta de apito	Penalização de 1 hora
33	Falta de mochila ou equipamento similar para transporte de material	Penalização de 30 minutos
34	Falta de recipiente(s) para água com um mínimo de 1 litro	Penalização de 30 minutos
35	Falta de copo (min. 15cl)	Penalização de 30 minutos
36	Peitoral não visível	Penalização de 15 minutos, por cada aviso

A sanção será contabilizada no tempo final do atleta em causa.

2.11. Responsabilidades perante o atleta/participante

Os participantes inscritos na **ADN Race Ponta do Sol** 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.

2.12. Seguro desportivo

Os participantes na **ADN Race Ponta do Sol** estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais, com coberturas iguais ou superiores aos montantes mínimos definidos pela lei.

Em caso de acidente, o participante deverá contactar a Organização, que fará 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 estará coberta por um seguro de responsabilidade civil de acordo com os montantes mínimos exigidos por lei ou superiores.

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

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

As inscrições serão feitas na página www.adnrace.pt e somente estas serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

O meio de pagamento disponível é por Multibanco, devendo o atleta guardar o comprovativo do pagamento de maneira a salvaguardar qualquer eventualidade.

Atletas oriundos de países estrangeiros deverão entrar em contacto com a Organização através do correio eletrónico info@adnrace.pt para obter informações sobre o método de pagamento.

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

A Organização não se responsabiliza, por eventuais recusas de responsabilidade, por parte da seguradora, resultantes da incorreta inserção dos dados no formulário de inscrição por parte do participante.

Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respetivas federações devido a sanções aplicadas na sequência de controlos *antidoping*.

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por correio eletrónico para info@adnrace.pt.

3.2. Valores e inscrição

A inscrição decorrerá entre 24 de Agosto a 26 de Outubro de 2026. As taxas de inscrição são as seguintes:

Tabela 3.1 – Taxas de inscrição

Provas	Preço Atletas Não Federados	Preço Atletas Federados AARAM
Trail Longo	33,00 €	27,00 €
Trail Sprint	22,00 €	17,00 €

Notas:

Os atletas federados na AARAM beneficiam de um preço especial de acordo com o previsto no regulamento do Trail Madeira.

3.3. Alterações de inscrição

É permitida a alteração de inscrição de prova, apenas durante a fase de inscrições, e sempre que houver disponibilidade de lugares.

Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.

3.4. Condições devolução do valor de inscrição

O reembolso pode ser solicitado até ao final da fase de inscrições, quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova.

O pedido de reembolso deve ser solicitado por correio eletrónico para info@adnrace.pt ou por carta registada para A.D.N. - Ponta do Sol, Associação de Desportos e Natureza, Estrada de Santo António, nº6, Lugar de Baixo, 9360-503, Ponta do Sol.

A este pedido terá de ser anexado o atestado médico.

Não é permitido a devolução do valor da inscrição após o seu fecho das inscrições na data definida no programa.

3.5. Interrupção, Cancelamento e Adiamento do Evento

No caso de condições climáticas fortemente adversas no dia de prova, a partida pode ser atrasada no máximo uma hora, período após o qual, a prova é cancelada ou adiada. Não haverá direito a reembolso.

A Organização poderá interromper a prova caso durante o evento, o estado das condições meteorológicas ponha manifestamente em causa a segurança dos atletas. Neste caso, o atleta ao chegar a um posto de controlo/abastecimento deve seguir as instruções dadas pelos membros da Organização e será obrigado a cumpri-las. Nesta situação a Organização reserva-se ainda no direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

A Organização possuirá percursos alternativos, podendo reduzir o percurso inicial de forma a não submeter os atletas a condições meteorológicas claramente adversas, de forma a garantir a segurança de todos os intervenientes. Esta decisão caso seja tomada será comunicada a todos os atletas antes da partida da prova.

O evento poderá ser cancelado se, por razões alheias à vontade da Organização da prova, verificar-se a ocorrência de catástrofes naturais tais como incêndios, cheias, inundações, alertas meteorológicos ou outro imprevisto que impossibilitem a normal realização do evento na data prevista para a realização do evento.

O evento poderá ser cancelado se, por razões alheias à vontade da Organização da prova, as condições de saúde pública, nomeadamente as decorrentes do COVID-19 ou de outro tipo de pandemia similar, não permitirem a realização da prova nesse dia. Nesse caso, a organização irá verificar a possibilidade da ocorrência da prova noutra data e caso não seja possível irá optar pelo cancelamento definitivo da mesma.

3.6. Material e serviços incluídos na inscrição

O valor da taxa de inscrição inclui:

- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais;
- Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição;
- Primeiros socorros, nos postos assinalados;
- Sistema de cronometragem;
- Transporte em autocarro para a partida das provas;
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela Organização de continuar em prova;
- Prémio de chegada (lembrança *Finisher*);

3.7. Secretariado do evento

Tabela 3.7 – Secretariado do evento

Sexta-feira 20 de novembro 2026
15:00 – Abertura do secretariado (Decathon Funchal)
19:00 – Encerramento do secretariado
Sábado 21 novembro 2026
14:30 – Abertura do secretariado (Largo do Pelourinho Ponta do Sol)
18:00 – Encerramento do secretariado

Os locais do secretariado serão anunciados até uma semana antes da realização do evento.

No secretariado do evento os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- Cartão de identificação (CC/BI) ou Passaporte.
- Termo de responsabilidade (em formato papel, preenchido e assinado pelo próprio).

Excecionalmente, os participantes que não consigam recolher o material cedido pela Organização no horário previsto do secretariado, poderão autorizar uma terceira pessoa para esse efeito em seu nome. Para tal, deverão preencher devidamente a respetiva autorização, que estará disponível para *download* na página oficial do evento e seguir as informações indicadas (nomeadamente a apresentação dos documentos de identificação).

A Organização não assumirá qualquer responsabilidade em caso da pessoa devidamente identificada e autorizada pelo participante extraviar ou danificar o material cedido no secretariado.

Não será permitida a recolha do material cedido pela Organização no dia do evento.

3.8. Postos de Abastecimento

Para a prova Trail Longo, os postos de abastecimento são os seguintes:

Nome do Posto de Abastecimento	Distância acumulada	Abastecimento
Fajã Redonda	9.2 km	Líquidos/Sólidos
Poços Jangão	14.3 km	Líquidos/Sólidos
Ribeira	22.4 km	Líquidos/Sólidos
Meta	25,0	Líquidos/Sólidos

Para a prova Trail Sprint os postos de abastecimento são os seguintes:

Nome do Posto de Abastecimento	Distância acumulada	Abastecimento
Fonte Coxo	8.1 km	Líquidos/Sólidos
Ribeira	12.3 km	Líquidos/Sólidos
Meta	14.9 km	Líquidos/Sólidos

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios terá lugar no domingo, às 15:00, no centro da vila da Ponta do Sol.

4.2. Definição das categorias etárias

As categorias etárias (masculinas e femininas) serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá na data do evento, tal como descrito na tabela 4.1.

Tabela 4.1 – Categorias Etárias

Categorias	Idade	Anos feitos a:
Sub-18	Entre 16 e 17	No ano da prova
Sub-20	Entre 18 e 19	No ano da prova
Sub-23	Entre 20 e 22	No ano da prova
Seniores M/F	Entre 23 e 34	No ano da prova
Veteranos M35/F35	Entre 35 e 39	No dia da prova
Veteranos M40/F40	Entre 40 e 44	No dia da prova
Veteranos M45/F45	Entre 45 e 49	No dia da prova
Veteranos M50/F50	Entre 50 e 54	No dia da prova
Veteranos M55/F55	Entre 55 e 59	No dia da prova
Veteranos M60/F60	Entre 60 e 64	No dia da prova
Veteranos M65/F65	Entre 64 e 69	No dia da prova
Veteranos M70/F70	Mais de 70	No dia da prova

Nota: a definição do escalão é efetuada de acordo com o previsto do regulamento do campeonato regional de trail.

4.3. Classificações e Prémios

As diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.

Para as duas provas somente os participantes que controlarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados. Para cada prova haverá uma classificação individual feminina e masculina à geral, por escalão e coletiva.

Para obter classificação por equipas, as equipas terão de ser formadas por pelo menos três elementos do mesmo sexo.

O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas.

Haverá prémios para o melhor atleta masculino e feminino natural ou residente na Ponta do Sol nas duas provas.

Para a prova Trail Longo serão entregues troféus aos seguintes classificados:

Tabela 4.2 – Premiação da prova *Trail Longo*

Classificação	Masculino	Feminino
Geral	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Sub-18 M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Sub-20 M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Sub-23 M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Seniores M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M35/F35	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M40/F40	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M45/F45	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M50/F50	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M55/F55	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M60/F60	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M65/F65	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M70/F70	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Por equipas	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Melhor Atleta Ponta do Sol	1º	1º

Para a prova Trail Sprint serão entregues troféus aos seguintes classificados:

Tabela 4.3 – Premiação da prova *Trail Sprint*

Classificação	Masculino	Feminino
Geral	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Sub-18 M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Sub-20 M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Sub-23 M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Seniores M/F	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M35/F35	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M40/F40	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M45/F45	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M50/F50	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M55/F55	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M60/F60	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M65/F65	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Veteranos M70/F70	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Por equipas	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Melhor Atleta Ponta do Sol	1º	1º

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.

A Organização não enviará troféus, prémios de chegada, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

O prazo limite para reclamações é até quinze minutos após a chegada do último participante em cada prova. Após este prazo, serão publicados os resultados finais de cada prova.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50,00 € (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida).

Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral, motivos alegados, data e assinatura.

Deverá ainda conter a identificação, contato e assinatura de pelo menos uma testemunha, que ateste a veracidade da situação reclamada.

Após a receção da reclamação nos moldes anteriormente referidos, caso um atleta seja alvo de uma reclamação, será contactado pela Organização para ser ouvido e apresentar os seus argumentos. Caso o atleta em causa recusar-se a colaborar com a Organização, será penalizado conforme o artigo 2.10.

O Júri de competição, que analisará a reclamação, é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da Federação de Campismo e Montanhismo Portuguesa e pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados finais.

5. DIREITOS DE IMAGEM

5.1. Cedência e utilização

A inscrição na prova e a consequente aceitação deste regulamento implica a autorização do participante à gravação de imagens derivadas da sua participação, podendo a Organização utilizá-las na divulgação e promoção da prova em qualquer suporte. Desta forma, o participante cede à Organização todos os direitos de imagem relativos à utilização desses registos.

Qualquer projeto ou suporte publicitário deve ter prévio consentimento da Organização.

6. REGULAMENTO E CASOS OMISSOS

6.1. Atualização e divulgação

O presente regulamento poderá ser atualizado e divulgado até ao dia limite das inscrições, 26 de outubro de 2026, de acordo com as necessidades da Organização.

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

7. INFORMAÇÕES

7.1. Como chegar

A 25 minutos do Funchal, seguindo na Via Rápida I até a Ribeira Brava, continuando para Oeste pela Via Expresso 3, passando pela Tabua, Lugar de Baixo até à Rotunda da Ponta do Sol, onde deverá seguir no sentido Sul pela Estrada Regional 101 até ao Centro da Vila.

7.2. Onde ficar

Existem várias opções para pernoitar no concelho da Ponta do Sol:

- Estalagem da Ponta do Sol: http://www.pontadosol.com/
- Hotel da Vila: http://www.pontadosol.com/hoteldavila/

7.3. Locais a visitar

O concelho da Ponta do Sol possui um vasto património natural e edificado, com destaque para os seguintes pontos de interesse:

- Cais da Ponta do Sol (localização gps: 32.678023; -17.104162);
- Ponte do Caminho Real (localização gps: 32.681679; -17.107966);
- Igreja Matriz (localização gps: 32.680055; -17.104703);
- Capela de São Sebastião (localização gps: 32.680920; -17.103650);
- Centro Histórico da Ponta do Sol (localização gps: 32.680161; -17.104846);
- Fajã Redonda (localização gps: 32.740577; -17.064744);

7.4. Contactos

A.D.N. - Ponta do Sol, Associação de Desportos e Natureza

Estrada de Santo Antonio, nº6, Lugar de Baixo, 9360-503, Ponta do Sol

Site: www.adnrace.pt | Email: info@adnrace.pt

Versão 1 atualizada em 20/09/2026