



AMBIENTE CASCAIS

REGULAMENTO

TRAIL SALOIO

5ª Edição

Índice

1.	CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	4
1.1	Idade de participação	4
1.2	Inscrição regularizada	4
1.3	Condições físicas.....	5
1.4	Ajuda externa.....	5
1.5	Colocação do dorsal	5
1.6	Regras de conduta desportiva.....	6
2.	PROVA	6
2.1	Apresentação da prova/ organização.....	6
2.2	Programa/ horário.....	7
2.3	Perfil altimétrico	7
2.4	Tempos Limite	7
2.5	Metodologia de controlo de tempos	8
2.6	Posto de Abastecimento (PA).....	8
2.6.1	Métodos de abastecimento	8
2.7	Material obrigatório/ verificações de material.....	8
2.8	Informação sobre passagem de locais com tráfego.....	9
2.9	Desqualificações	9
2.10	Responsabilidade perante o atleta	9
3.	INSCRIÇÕES	10
3.1	Processo de inscrição	10
3.2	Valores e períodos de inscrição	10
3.3	Material incluído com a inscrição.....	10



3.4	Secretariado da prova, horários e locais.....	11
4.	CATEGORIAS E PRÉMIOS	11
4.1	Definição de categorias.....	11
4.2	Prémios	11
5.	INFORMAÇÕES	11
5.1	Como chegar.....	11
5.2	Partida e chegada	12
6.	RESPONSABILIDADE AMBIENTAL.....	12
7.	DIREITOS DE IMAGEM	12
8.	PROTEÇÃO DE DADOS.....	13
9.	CASOS OMISSOS.....	13
10.	SEGURO.....	13
11.	OUTROS.....	14

A EMAC- Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, E.M., S.A. em parceria com a Camara Municipal de Cascais vai organizar a 23 de maio de 2026 pelas 09h30, a 5ª Edição do Trail Saloio no Parque Natural Sintra-Cascais, na Quinta do Pisão, no concelho de Cascais.

O **Trail Saloio** é uma prova de Trail Running, corrida pedestre em natureza, com 2 provas: Trail Curto (TC) e caminhada (CAM).

A partida e chegada será junto ao Centro de Interpretação da Casa da Cal.

O objetivo desta prova visa a divulgação da Festa dos Maios e promoção ambiental da região, bem como a promoção do desporto em meio natural.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 Idade de participação

Trail Saloio (TS) – Maiores de 18 anos, feitos até à data da prova.

Caminhada (Cam) - Aberta a todos. Menores de 18 anos com autorização parental.

1.2 Inscrição regularizada

A inscrição na 5ª Edição do Trail Saloio pressupõe a total aceitação de todas as normas constantes do presente regulamento. O atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos.

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do site oficial da Câmara Municipal de Cascais num formulário existente para o efeito.

1.3 Condições físicas

Para participar na 5ª Edição do Trail Saloio é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, das quais problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;
- Fazer-se acompanhado por elementos/ atletas não inscritos na prova;
- Levar todo o material obrigatório durante a prova;
- Colocar o seu lixo nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.

1.4 Ajuda externa

Só é permitido ajuda externa em Postos de Abastecimento (PA) indicados para o efeito. Qualquer ajuda externa fora destes locais está sujeita a desqualificação da prova. O atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os problemas que surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura.

1.5 Colocação do dorsal

O dorsal/ número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser colocado à frente do corpo, de forma facilmente visível aos elementos da organização e entidades que apoiam e colaboram com a mesma.

Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização. No caso de desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

A ocultação do dorsal, aquando pedido pelos controladores e/ ou organização, poderá levar a desclassificação ou exclusão da prova.

1.6 Regras de conduta desportiva

Os atletas deverão preservar o meio ambiente e social em que se realiza a prova, assim como respeitar a organização e os demais atletas. O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e levará a desqualificação, com a proibição de inscrição em edições posteriores.

2. PROVA

2.1 Apresentação da prova/ organização

A **5ª Edição do Trail Saloio** é organizada pela Divisão Turismo de Natureza (DTN) da EMAC- Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, E.M., S.A. em parceria com a Câmara Municipal de Cascais. A prova irá ter lugar no dia 23 de maio de 2026, pelas 09h30, na Quinta do Pisão – Parque de Natureza, Parque Natural Sintra-Cascais, no concelho de Cascais.

A **5ª Edição do Trail Saloio** é um evento de Trail Running que percorre a Quinta do Pisão – Parque de Natureza. O evento é constituído por 1 prova competitiva e 1 caminhada:

- **Trail Saloio (TS)** – 11,2 km – 250 D+
- **Caminhada (CAM)** – 5,2 km – 130 D+

2.2 Programa/ horário

Dia 23 de maio

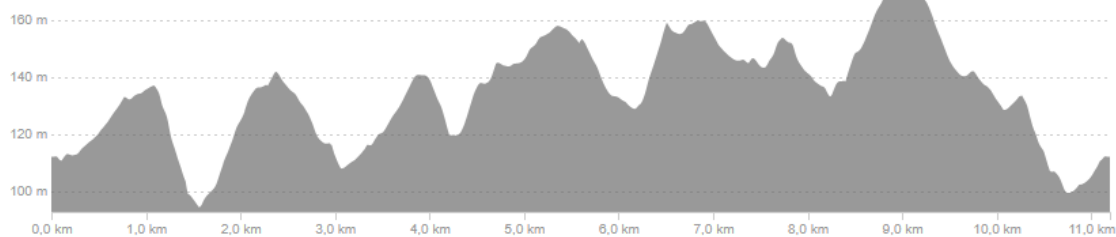
9h00 – Chegada dos participantes;

9h30 – Partida do Trail Saloio;

9h35 – Partida da Caminhada

2.3 Perfil altimétrico

Trail Saloio (11,2 km 250D+)



Caminhada (5,2 km 130D+)



2.4 Tempos Limite

O tempo limite para a conclusão de todas as provas será de 3 horas, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada. Todos os atletas que cheguem após as 3 horas serão desclassificados.

2.5 Metodologia de controlo de tempos

O processo de controlo de tempos do atleta é realizado através de leitura por parte do staff.

2.6 Posto de Abastecimento (PA)

- PA 1 – TS – Líquidos – +/- 6,5 km
- PA 2 - TS e CAM – Líquidos e Sólidos – Chegada

2.6.1 Métodos de abastecimento

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autossuficiência com enchimento de recipientes. Desse modo os atletas deverão, nos postos de abastecimento (PA), encher o seu próprio reservatório, devendo estar munidos de recipiente próprio (copo, cantil, bidon, camelbak, etc,). Não serão distribuídas garrafas de água apenas copos de papel nos PA.

2.7 Material obrigatório/ verificações de material

Material obrigatório:

- Telefone com autonomia;
- Reservatório de água.

Material recomendado:

- Corta vento;
- Chapéu.

2.8 Informação sobre passagem de locais com tráfego

O percurso da prova utiliza vias públicas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os atletas devem ter em consideração o facto de poderem circular, pessoas, veículos e animais em ambos os sentidos do percurso.

2.9 Desqualificações

Ficará desclassificado todo o atleta que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passa;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

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

2.10 Responsabilidade perante o atleta

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e consequências decorrentes da sua participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

3. INSCRIÇÕES

3.1 Processo de inscrição

As inscrições para a 5ª Edição do Trail Saloio serão limitadas a 200 pessoas para o global das 2 provas e será efetuada do seguinte modo:

- Através da plataforma de reservas da Cascais Ambiente, através do link <https://atividadesnatureza.cascais.pt/>

- As inscrições só serão validadas depois de submetido o respetivo formulário.

Ao efetuar a inscrição no evento, o atleta assume a aceitação integral e incondicional do presente regulamento e demais regras do evento.

3.2 Valores e períodos de inscrição

As inscrições estão disponíveis a partir de 2 de maio de 2026 até às 15h00 do dia 21 de maio de 2026.

A inscrição terá um custo de 3€ (três euros).

3.3 Material incluído com a inscrição

Após a inscrição o atleta terá direito a:

- Dorsal;
- Seguro de atividade;
- Apoio logístico e técnico;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Prémios para os primeiros 3 vencedores das duas categorias (Masculino e Feminino).

3.4 Secretariado da prova, horários e locais

O secretariado terá lugar na Divisão Turismo de Natureza, localizado na Casa da Cal, Quinta do Pisão – Parque de Natureza, em Cascais entre as 10h00 e as 18h00. No dia da prova o horário será entre as 08h00 e as 13h00.

Os dorsais terão de ser levantados entre dia 19 de maio e o dia da prova. O horário para levantamento dos dorsais é entre as 10h e as 18h, na Casa da Cal, Quinta do Pisão – Parque de Natureza. No caso do levantamento no dia da prova (dia 23 de maio de 2026), este deve ser efetuado entre as 8h00 e as 8h30.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

A entrega dos prémios será realizada quando os pódios dos diferentes escalões estiverem completos e confirmados.

4.1 Definição de categorias

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, Masculino ou Feminino.

4.2 Prémios

Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da Geral Masculina e Geral Feminina do Trail Curto.

A caminhada será sem carácter competitivo pelo que não terá prémios atribuídos.

5. INFORMAÇÕES

5.1 Como chegar

[Quinta do Pisão – Parque de Natureza](#), Estr. da Serra, Alcabideche - Cascais

Coordenadas: 38°45'30.8"N 9°25'08.8"W

5.2 Partida e chegada

A partida e a chegada serão junto ao [Centro de Interpretação Casa da Cal.](#)

Coordenadas da partida e chegada: 38°45'16.93"N 9°25'26.15"W

6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras e outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

É também responsável por não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna e seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos.

A organização utilizará, sempre que seja possível, material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva. A limpeza do percurso iniciar-se-á imediatamente após a passagem do último participante.

7. 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, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para promoção e difusão da prova em todas as suas formas 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.

8. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, a sua utilização para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

9. CASOS OMISSOS

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, caso haja alterações, as mesmas serão informadas atempadamente. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

10. SEGURO

Todos os atletas devidamente inscritos estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que não abrangidos pela referida apólice.

Todos os atletas, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

Todos os atletas pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova. É da inteira responsabilidade do atleta o pagamento de franquias caso a mesma seja necessária.

11. OUTROS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implica que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

À 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 assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Cascais, 5 de março de 2026