

REGULAMENTO

Maroço Up Hill 2026

by Fafe Trail Run

Campeonato Regional de Corrida de Montanha AAB
&
1^a Etapa da Taça de Portugal FPA



15 de fevereiro de 2026



1. Organização:

Clube de Atletismo de Fafe – Fafe Runners (CAF), em colaboração com a Associação de Atletismo de Braga e Federação Portuguesa de Atletismo e com o apoio da Câmara Municipal de Fafe e da Junta de Freguesia de Monte e Queimadela.

2. Programa horário

Partida “Up Hill” – 9h30*

Partida “Maroiço Up and Down” – 10h00*

*sujeito a alterações

3. Inscrições:

Até às 12h00 do dia 06 de fevereiro de 2026, através da plataforma FPACOMPETIÇÕES.pt

4. Valor da inscrição:

- Up Hill – 8,00€
- Maroiço Up and Down 15K:
 - Até 31 de dezembro – 12,00€
 - A partir de 1 de janeiro – 15,00€

A inscrição só estará regularizada se o pagamento tiver sido efetuado até ao fecho das inscrições.

5. Condições físicas:

- Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por Trilhos de Montanha, do desnível positivo/negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em Montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar as condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro, chuva, etc.).
- Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

6. Secretariado: 15 de fevereiro – das 7h30 às 10h00*

*sujeito a alterações

7. Prova de federados no sistema - “Subir” (Up Hill).

8. Prova(s) aberta(s) no sistema – “Sobe e desce” (Up and Down)

9. Colocação do dorsal

- O número do atleta é pessoal e intransmissível. O Dorsal/Peitoral é de colocação obrigatória à frente, sendo estritamente proibida a sua colocação em mochilas.
- Em caso de perda do Dorsal, ao atleta ser-lhe-á imposto o tempo do último classificado da sua Prova.

10. Regras de conduta desportiva

- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.
- 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 ou o bom funcionamento do evento.
- Qualquer Atleta que for recriminado ou mesmo expulso do Evento, devido a má Conduta Desportiva, não será reembolsado.

11. Levantamento do dorsal

- Ao levantar o Dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do Dorsal, imperativo legal.
- Levantamento múltiplo de Dorsais (individuais/equipas) – necessário fazer se acompanhar de listagem com os números do C.C. (ou número de outro documento utilizado no ato da inscrição), para poder recolher os Dorsais, sendo que o responsável pelo levantamento deverá assinar o respetivo termo de responsabilidade, ficando associada a sua identificação. Assim tentamos evitar trocas, má-fé e até brincadeiras de alguns participantes.

12. Partida e meta “Up Hill”:

Partida – Barragem da Queimadela.

Meta – Alto do Maroço. *

*Será providenciado um autocarro para a deslocação dos atletas para a o local da partida assim que terminarem a prova.

13. Partida e meta do Maroço Up and Down 15km:

Barragem da Queimadela.

14. Escalões e Prémios AAB “Up Hill”:

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/ género, das provas em disputa.

Escalão Masc. / Fem.	Grupo de idade
MSub20 / FSub20	16 a 19 anos
MSen / FSen	20 a 34 anos
M35 / F35	35 a 39 anos
M40 / F40	40 a 44 anos
M45 / F45	45 a 49 anos
M50 / F50	50 a 54 anos
M55 / F55	55 a 59 anos
M60 / F60	60 a 64 anos
M65 / F65	65 a 69 anos
M70 / F70	Mais de 70 anos

15. Prémios FPA “Up Hill”:

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/ género, das provas em disputa.

Escalão Masc. / Fem.	Grupo de idade
MSub20 / FSub20	16 a 19 anos
MSen / FSen	20 a 34 anos
M35 / F35	35 a 39 anos
M40 / F40	40 a 44 anos
M45 / F45	45 a 49 anos
M50 / F50	50 a 54 anos
M55 / F55	55 a 59 anos
M60 / F60	60 a 64 anos
M65 / F65	65 a 69 anos
M70 / F70	Mais de 70 anos

16. Escalões e Prémios Organização do Maroço Up and Down 15km:

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada Escalão / Género, assim como, às 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, nem género, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa).

Escalão Masc. / Fem.	Grupo de idade
MSen / FSen	18 a 39 anos
M40/ F40	40 a 49 anos
M50 / F50	50 a 59 anos
M60 / F60	Mais de 60 anos

17. Material recomendado:

- Impermeável (em caso de necessidade de uso, é obrigatória a sua abertura para facultar a visualização do dorsal, sempre que solicitado pelos juízes da prova);
- Mochila tipo “CamelBak” ou Cinto com recipiente, com capacidade mínima recomendada de 1 litro.
- Telemóvel operativo com carga e saldo.

18. Desqualificações:

- Não cumpra o regulamento.
- Ignore as indicações da organização – desqualificação.
- Tenha alguma conduta antidesportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral – desqualificação.

- Falsificar os dados fornecidos a inscrição – desqualificação.
- Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas – desqualificação.
- Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso – desqualificação.

19. Marcações:

- Os Percursos serão marcados com fita cor de laranja.
- Placas e estacas com o logótipo do evento.
- Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.
- 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.

20. Seguro Desportivo:

- A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O participante poderá ainda contactar o 112, sendo que neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.
- A Organização não assumirá quaisquer despesas de sinistros nem poderá avalizar qualquer situação para ativar o seguro se não tiver tomado conhecimento em tempo oportuno. Os atletas poderão solicitar as condições da apólice no dia anterior à realização do evento. A franquia será da responsabilidade do sinistrado, bem como, qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

21. Outras informações:

<https://www.facebook.com/fafetrailrun>

22. Proteção de dados:

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para fafetrailrun@gmail.com.

23. Proteção ambiental:

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

24. Trajeto e Altimetria “Up Hill”:

6km / 500m D+

Barragem de Queimadela / São Miguel do Monte / Casal de Estime / Alto do Maroço

Ponto base: 400m / Ponto mais elevado: 850m / Subida Total: 450m

“MAPA” – brevemente.

“GRÁFICO DE ALTIMÉTRICA” – brevemente.

25. Trajeto e Altimetria do Maroiço Up and Down 15km:

15km / 550m D+

Barragem da Queimadela / São Miguel do Monte / Casal de Estime / Alto do Maroiço / Luílhas / Queimadela / Barragem da Queimadela

Ponto base: 400m / Ponto mais elevado: 850m / Subida Total: 550m

“MAPA” – brevemente.

“GRÁFICO DE ALTIMÉTRICA” – brevemente.

26. Casos Omissos:

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.