



Regulamento

O Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor (FCLS) é promovido pela Cibo Trás-os-Montes com o apoio do Turismo do Porto e Norte de Portugal e pela Associação de Municípios do Baixo Sabor (AMBS) com o objetivo de promover os Lagos do Sabor e reforçar a sua atratividade como destino para a prática do pedestrianismo e de valorizar os elementos naturais, culturais e patrimoniais da região.

São quatro dias consecutivos de atividades, uma caminhada em cada um dos quatro concelhos que integram os Lagos do Sabor: Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mogadouro e Torre de Moncorvo. O FCLS foi pensado pela empresa de Animação Turística Cibo Trás-os-Montes com a colaboração das Juntas de Freguesias das aldeias do Felgar, Picões, Estevais e Lagoa.

1. Condições de Participação

1.1. Idade participação

O Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor recebe participantes de todos os géneros, raça ou religião promovendo a inclusão e a diversidade. Devido ao relevo acidentado há uma idade mínima para se poder participar nas caminhadas. Informa-se que todos os participantes com menos de 18 anos devem estar acompanhados por um adulto que se responsabilize pelo mesmo.

1.2. Condições Físicas

Os participantes têm de estar em perfeitas condições físicas e de saúde, para a realização destas atividades, de acordo com as suas características e a informação fornecida sobre os percursos, devendo estar conscientes das suas limitações. Aconselhamos uma análise cuidada de cada um dos eventos e do grau de dificuldade associado a cada uma das pequenas rotas para que de forma informada e consciente cada participante possa tomar a sua decisão de participação de acordo com a sua condição física.

1.3. Apoio

Reconhecemos a importância da segurança e bem-estar de todos os participantes. Caso algum caminhante se sinta incapaz de concluir o percurso, pode solicitar a ajuda a um dos guias da organização que acompanham todo o percurso. Estamos comprometidos em garantir que todos desfrutem do evento com tranquilidade, incentivando a entreaajuda e solidariedade entre os participantes.

2. Programação das caminhadas

Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor 2026

- Felgar, Torre de Moncorvo - 30 de abril;

Caminhada com Sunset do Miradouro S. Lourenço - Distância: 5 km - Dificuldade: Fácil - Duração: 2:30h

- Picões, Alfândega da Fé - 1 de maio;

“Trilho dos Lagos do Sabor” - Distância: 10 km - Dificuldade: Algo Difícil - Duração: 4:00h

- Estevais, Mogadouro - 2 de maio;

Caminhada da Serpente do Medal - Distância: 9 km - Dificuldade: Fácil - Duração: 3:30h

- Lagoa, Macedo de Cavaleiros - 3 de maio;

Caminhada das Arribas do Sabor - Distância: 11 km - Dificuldade: Algo Difícil - Duração: 4:00h

2.1. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Todas as passagens em vias transitáveis nacionais e municipais terão informação fixa a avisar ou pessoal da organização, não existindo no entanto interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada.

2.2. Responsabilidades perante o participante

Todos os participantes, devidamente inscritos no Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor, estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com a legislação em vigor. A entidade seguradora é a Zurich com a apólice Nº 009020087.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página:

<https://dareyouspot.com/SportEvents/>.

O ato de inscrição entende a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

3.2. Preço de inscrição

O preço de inscrição para **residentes** nos concelhos da Associação de Municípios do Baixo Sabor, (Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mogadouro e Torre de Moncorvo) é discriminado da seguinte forma:

- 10€ - por participante, a partir dos 12 anos, na caminhada realizada no concelho de residência;
- 7,5€ - por participante, para crianças entre os 6 e os 12 anos, na caminhada realizada no concelho de residência;
- 30€ - por participante, a partir dos 12 anos, para os 4 dias do Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor.

O valor da inscrição para **não residentes** nos concelhos da Associação de Municípios do Baixo Sabor é discriminado da seguinte forma:

- 15€ - por cada caminhada, a partir dos 12 anos;
- 10€ - por cada caminhada, para crianças entre os 6 e os 12 anos;
- 45€ - por participante, a partir dos 12 anos, para os 4 dias do Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor.

O almoço ou ceia é cortesia da Junta de Freguesia da aldeia onde se realiza a caminhada.

As atividades que decorrem durante a tarde, são maioritariamente gratuitas, havendo algumas que serão pagas. As atividades serão da responsabilidade da entidade / associação / empresa responsável e o pagamento deverá ser feito à mesma.

3.3. Limite de inscrições

As inscrições são limitadas a 100 participantes por dia. As inscrições terminam a 26 de abril de 2026.

3.4. Condições de devolução do valor de inscrição e trocas

- Apenas serão permitidas desistências, com direito a reembolso, até 2 semanas antes do início evento (16 abril), a desistência tem que ser comunicada por email: cibotrasosmontes@gmail.com
- Serão permitidas trocas de titulares de inscrição, até 3 dias antes, ficando os participantes sujeitos à disponibilidade do material.

3.5. Incluído na inscrição

A inscrição inclui participação nas caminhadas, almoço ou ceia, abastecimentos, seguro, viatura de apoio, atividades nas aldeias e um kit de participação exclusivo (t-shirt, mochila ou saco tipo mochila do festival e outros brindes). O kit de participação é entregue uma única vez a cada participante.

3.6. Secretariado / horários e locais

É obrigatório fazer o check-in no secretariado, localizado na localidade onde decorre a caminhada, antes do seu início. Quem participa em mais do que uma caminhada, apenas necessita fazer o check-in uma única vez. O secretariado abre 1 hora antes do início da caminhada do dia e fecha 5 minutos antes da partida para atividade.

4. RGPD

No âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), a entidade organizadora, a Cibo Trás-os-Montes, compromete-se a garantir a conformidade com as disposições legais e regulamentares relativas à proteção de dados pessoais. Essas entidades estão empenhadas em assegurar a segurança, confidencialidade e integridade dos dados pessoais recolhidos e processados no âmbito das suas atividades, adotando as medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir o respeito pelos direitos dos titulares dos dados.

5. Informação e divulgação

Todos os participantes devem consultar o site <https://cibo.pt/> e permanecer atentos à página de Facebook <https://www.facebook.com/CiboTrasosMontes> onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

6. Método de avaliação e classificação do grau de dificuldade de percursos pedestres

Atualmente não existe nenhum método de avaliação e classificação do grau de dificuldade de percursos pedestres universalmente aceite, pelo que, o Festival Caminhadas dos Lagos do Sabor optou por utilizar o **MIDE (Método de Informação de Excursões)** como o método escolhido para avaliar e classificar os percursos pedestres que fazem parte do festival. Este método tem uma graduação de 1 a 5, relacionada com quatro critérios distintos, e utiliza as designações definidas no Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal: **I- Muito Fácil; II- Fácil, III- Algo Difícil; IV- Difícil e V- Muito Difícil.**

O MIDE é um sistema padronizado de avaliação e classificação de percursos pedestres que foi criado em Espanha como uma ferramenta objetiva para descrever as características de uma caminhada, permitindo que os praticantes avaliem a dificuldade e os requisitos técnicos antes de iniciar o trajeto. O método utiliza critérios claros e objetivos para promover a segurança e a preparação adequada dos caminhantes, sendo atualmente utilizado na classificação do grau de dificuldade de percursos pedestres pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal e pela Federação Espanhola de Desportos de Montanha e Escalada.

A opção de utilizar o MIDE tem como principal objetivo evitar uma classificação baseada apenas em percepções e utilizar um método baseado em determinados pressupostos objetivos que visam retirar uma componente de subjetividade e aportar um método objetivo utilizado por algumas entidades internacionais de referência ao nível do pedestrianismo.

7. Equipamento de caminhada aconselhado

Os participantes devem fazer-se acompanhar de equipamento adequado à exigência dos percursos, bem como às condições atmosféricas. Devem-se fazer acompanhar de calçado e vestuário confortável e apropriado para caminhar, incluindo chapéu, impermeável, óculos de sol e protetor solar.

Os participantes devem, também, estar abastecidos de água e alguns alimentos (fruta, barras de cereais, frutos secos, ou outros alimentos leves e energéticos), de acordo com a duração das atividades.

Para a caminhada noturna é necessária iluminação, lanterna, de preferência de cabeça.

Podem usar Bastões de caminhada, reduzem o impacto nos joelhos e dão estabilidade.

8. Direitos de Imagem

No decorrer do festival serão efetuados registos de imagem e/ou filme para a promoção de futuras edições e campanhas promocionais dos Lagos do Sabor.

Os participantes declaram a cedência dos direitos de utilização da sua imagem, de forma gratuita, para a produção de materiais promocionais.

9. Aceitação das condições de participação

Ao participar no Festival de Caminhadas dos Lagos do Sabor, declara que leu, compreendeu e concorda com as presentes normas e, compromete-se a cumprir as orientações específicas dadas pelo responsável da atividade.

10. Normas gerais de conduta para as Caminhadas

- Siga as orientações específicas dadas pelos guias/monitores, sendo um guia o primeiro a seguir na caminhada e outro o último;
- Avise sempre um dos guias se precisar sair do percurso, para qualquer necessidade fisiológica ou outra de força maior;
- Mantenha-se dentro do trilho, não se afastando do grupo e dos guias, principalmente quando o trilho não está marcado.
- Evite ruídos que perturbem o meio ambiente;
- Não danifique a fauna e flora. Não colha amostras de plantas ou rochas, nem capture animais.

- Não são autorizados animais de estimação nas caminhadas;
- Não abandone lixo, leve-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Não destrua ou modifique a sinalética existente.
- Respeite a propriedade privada.
- Seja afável com as pessoas que encontrar.

11. Casos Omissos

Todos os casos omissos neste documento serão objeto de análise e decisão por parte da Cibo Trás-os-Montes, enquanto entidade organizadora do evento em questão.

Macedo de Cavaleiros, 24 de Fevereiro de 2026