ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07 / 10 / 2026




# LINHAS DE TORRES 100 REGULAMENTO OFICIAL

## Edição 2027

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07 / 10 / 2026

## 1 – ORGANIZAÇÃO

O **Linhas de Torres 100** é uma prova certificada pela FPA – Federação Portuguesa de Atletismo que integra os Circuitos Nacionais de Trail Ultra Endurance (LT100 – K100), Trail Ultra (LT100 – K50), Trail (LT100 – K30), Trail Sprint (LT100 – K20) e Circuito Jovem (LT100 – K10), é um evento organizado pela **Associação Desportiva Trilhos do Costume** e com os apoios institucionais das **Câmaras Municipais de Arruda dos Vinhos, Loures, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira**, e da **RHLT - Rota Histórica das Linhas de Torres.**

O evento integra ainda duas caminhadas (LT100 – C20 e LT100 – C10) e corridas para crianças designadas Trail Kids (LT100 – TK).

O objetivo solidário deste evento concretiza-se na obtenção de fundos para a **APSA – Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger.**

## 2 – A PROVA

Classificadas como monumento nacional, as Linhas de Torres Vedras constituem um sistema militar defensivo que foi erguido a norte de Lisboa, entre 1809 e 1810 para evitar que Napoleão captura-se a capital do país.

Situado a norte de Lisboa, este conjunto de 152 fortificações, caminhos militares e modelações dos terrenos formam o maior sistema defensivo de campanha que nunca foi ultrapassado.

No site do evento encontram-se mais desenvolvidos os aspetos relacionados com o valor patrimonial, histórico, cultural e turístico desta grande obra cujos construtores e defensores pretendemos homenagear com esta realização.

O Linhas de Torres 100 integra 10 variantes de corrida e progressão a pé ou caminhada em plena natureza, em regime de semiautonomia num tempo limitado, todas com chegada na Expotorres, em Torres Vedras conforme segue:

1. LT100 – K100: prova realizada a solo num percurso com cerca de 100km com partida no monumento a Hércules e aos defensores das Linhas de Torres em Alhandra. Prova inserida no Circuito de Trail Ultra Endurance AAL e Circuito Nacional de Ultra Endurance FPA;
2. LT100 – K100/2: prova realizada em estafetas de 2 elementos no mesmo percurso do LT100 – K100;
3. LT100 – K100/4: prova realizada em estafetas de até 4 elementos no mesmo percurso do LT100 – K100;
4. LT100 – K50: prova realizada a solo com cerca de 50km maioritariamente no percurso do LT100 – K100 com partida no Núcleo de Apoio ao Forte do Alqueidão. Prova inserida no Circuito de Trail Ultra AAL e Circuito Nacional de Trail Ultra FPA;
5. LT100 – K30: prova realizada a solo com cerca de 30km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida no Clube Desportivo e Recreativo de Pêro Negro. Prova inserida no Circuito de Trail Longo AAL e Circuito Nacional de Trail FPA;
6. LT100 – K20: prova realizada a solo com cerca de 20km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida na Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Furadouro. Prova inserida no Circuito de Trail Curto AAL e Circuito Nacional de Trail Sprint FPA;
7. LT100 – K10: prova realizada a solo com cerca de 10km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida no Carvalhal. Prova inserida no Circuito Jovem da FPA;
8. LT100 – C20: caminhada com cerca de 20km realizada no percurso do LT100 – K20, e, como este, com partida na Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Furadouro;

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07 / 10 / 2026

9. LT100 – C10: passeio pedestre / caminhada ecológica realizada no percurso do LT100 – K10, e, como este, com partida no Carvalhal;
10. LT100 – TK: conjunto de 4 provas gratuitas: LT100 – TK Benjamins A para as crianças dos 7 aos 9 anos, LT100 – TK Benjamins B para as de 10 e 11 anos, LT100 – TK infantis para as de 12 e 13 anos e para os jovens de 14 e 15 anos o LT100 – TK Iniciados.

**3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento, das normas da WA/FPA adaptadas ao trail running e das decisões dos juízes e do diretor da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso. Para além do acima exposto, todo e cada um dos inscritos obrigam-se a cumprir as regras de conduta desportiva estabelecidas, imperando o respeito por todos atletas, organização e ambiente. O estabelecido pelo presente regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de salvaguardar a segurança do atleta.

Como é habitual nesse tipo de eventos, nas provas para crianças estas podem ser acompanhadas por um adulto.

As provas para crianças e jovens, só se realizam se houver pelo menos 12 inscritos em cada uma delas e têm o limite máximo de 120 participantes por escalão.

**4 – PROGRAMA / HORÁRIO**

**Sexta-feira, dia 29 de janeiro de 2027**

**Torres Vedras, Expo Torres**

**17:00h** - Abertura do Secretariado (entrega de dorsais e entrega dos sacos para a base de vida por parte dos atletas)

**20:30h** – partida dos transportes para a partida das provas LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4

**Monumento a Hércules e aos defensores das Linhas de Torres, Vila Franca de Xira**

**21:30h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4, com controlo de material obrigatório

**22:00h** – Partida do LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4

**Sábado, dia 30 de janeiro de 2027**

**Torres Vedras, Expo Torres**

**07:00h** - Abertura do Secretariado para as provas LT100 – K50, LT100 – K30, LT100 – K20, LT100 – C20

**07:20h** – partida dos transportes para a prova LT100 – K50

**09:00h** – partida dos transportes para a prova LT100 – K30

**10:00h** – partida dos transportes para as provas LT100 – K20 e LT100 – C20

**Sobral de Monte Agraço** – Núcleo de Apoio ao Forte do Alqueidão

**08:00h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K50, com controlo de material obrigatório

**08:15h** – Partida do LT100 – K50

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07 / 10 / 2026

**Sobral de Monte Agraço - Clube Desportivo e Recreativo de Pêro Negro**

**09:15h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K30, com controlo de material obrigatório

**09:30h** – Partida do LT100 – K30

**Torres Vedras - Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Furadouro**

**10:15h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K20 e do LT100 – C20, com controlo de material obrigatório

**10:30h** – Partida do LT100 – K20, seguida da partida do LT100 – C20

**Torres Vedras – Carvalhal Atlético Clube**

**10:45h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K10, com controlo de material obrigatório

**11:00h** – Partida do LT100 – K10

**11:10h** – Partida do LT100 – C10

**Torres Vedras**

**13:30h -** Abertura do Secretariado das provas LT100 – TK

**15:00h – Partida do LT100 – TK** crianças dos 7 aos 9 anos (Benjamins A)

**15:10h – Partida do LT100 – TK** crianças de 10 e 11 anos (Benjamins B)

**15:20h – Partida do LT100 – TK** crianças de 12 e 13 anos (Infantis)

**15:30h – Partida do LT100 – TK** jovens de 14 e 15 anos (Iniciados)

**5 – POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC) E BASES DE VIDA**

O **LT100** são provas de corrida em semiautonomia por trilhos e estrada.

**A prova LT100 – K100** contará com um total de 9 PAC que serão divulgados oportunamente.

**A prova LT100 –K50** com um total de 5 PAC que serão divulgados oportunamente.

**A prova LT100 – K30** com um total de 3 PAC que serão divulgados oportunamente.

**A prova LT100 – K20** e a caminhada **LT100 – C20** com um total de 2 PAC que serão divulgados oportunamente.

**A prova LT100 – K10** e a caminhada **LT100 – C10** com um total de 1 PAC que será divulgado oportunamente.

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem. Em cada um destes controlos estará um responsável/Juiz da organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão para controlo de passagem dos atletas.

Por semiautonomia, entende-se a capacidade de **ser autónomo entre dois PAC**, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam. Este princípio implica as seguintes regras:

1. Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto "Equipamento";

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
07 10 2026 RS

2. Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juízes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;

3. Nos PAC haverão bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local;

4. É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá de ser prestado dentro da área do PAC;

5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 100 m antes e após um PAC.;

6. Passagens por locais com tráfego rodoviário: Não haverá corte de tráfego rodoviário. Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

## 6 –TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS

As provas terão a duração máxima indicadas no quadro abaixo, com controlos de tempo a divulgar oportunamente.

| LT100-K100<br>LT100-K100/2<br>LT100-K100/4 | LT100-K50 | LT100-K30 | LT100-K20 | LT100-C20 | LT100-K10<br>LT100-C10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 24h | 13h | 9h | 8h | 10h | 4h |

A organização vai estabelecer tempos limite de controlo intermédios, em que os atletas terão de passar obrigatoriamente abaixo do tempo estabelecido. Caso tal não se verifique, fica automaticamente excluído da competição.

## 7 – VALORES DE INSCRIÇÃO

| Fase | LT100 | LT100/2 | LT100/4 | LT100 K50 | LT100 K30 | LT100 K20 | LT100 C20 | LT100 K10 | LT100 C10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| De 1 de agosto a 30 de setembro | 70€ | 40€ | 18€ | 35€ | 24€ | 16€ | 12€ | 10€ | 8€ |
| De 1 de outubro a 12 de Dezembro | 75€ | 45€ | 20€ | 40€ | 26€ | 18€ | 14€ | 12€ | 9€ |
| De 13 de dezembro a 31 de dezembro | 90€ | 50€ | 25€ | 45€ | 28€ | 20€ | 16€ | 14€ | 10€ |
| De 1 de janeiro de 2027 a 24 de janeiro de 2027 | 120€ | 60€ | 30€ | 50€ | 30€ | 22€ | 18€ | 15€ | 12€ |

São gratuitas as provas LT100- TK destinadas a Benjamins A e B, Infantis e Iniciados.

Inscrições depois de dia 24 terão de ser avaliadas e o preço é sujeito a uma taxa adicional de urgência

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07/10/2026

Aos valores de inscrição acresce, para quem o pretender, o transporte para os locais de partida, a partir da zona da meta, de acordo com a seguinte tabela:

| LT100 K100 | LT100 K100/2 | LT100 K100/4 | LT100 K50 | LT100 K30 | LT100 K20 e C20 | LT100 K10 e C10 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5€ | 4€ | 4€ | 4€ | 3€ | 3€ | 2€ |

A reserva do transporte deverá ser efetuada no momento da inscrição. No caso das estafetas apenas está disponível para a partida do LT100 – K 100 e não para os pontos de transição.

**8 – EQUIPAMENTO**

Cada atleta deverá fazer-se acompanhar do seguinte material obrigatório:

| Equipamento | LT – 100K / Solo ou Estafetas | LT –50K | LT – 30K | LT – 20K | LT – 10K |
|---|---|---|---|---|---|
| Dorsal (permanentemente visível) | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Telemóvel operacional para fazer/receber chamadas | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Relógio GPS ou Telemóvel com o percurso instalado e ativo, com bateria suficiente para o tempo de prova ou com power bank | Sim | | | | |
| Reservatório Água (mínimo 1L) | Sim | Sim | Sim | - | - |
| Apito | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Manta Térmica | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Frontal | Sim | - | - | - | - |
| Corta Vento | Sim | Sim | - | - | - |
| Recipiente / copo para líquidos | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |

NOTA: No controle do material obrigatório o atleta é responsável por retirar os itens da mochila, ou equivalente, e mostrar à equipa de juízes-árbitros.

Aconselha-se os atletas a fazerem-se acompanhar de cópia de documento de identificação e a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e às condições atmosféricas que se fizerem sentir.

Por questões de segurança, recomenda-se aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07/10/2026

A Organização não irá disponibilizar copos/recipientes nos PAC's pelo que os participantes deverão fazer-se acompanhar de recipiente para líquidos.

O material obrigatório será controlado à entrada para a câmara de chamada e poderá ser inspecionado no decorrer da prova por elementos da organização.

Os participantes no LTRC – 100km poderão entregar à organização, no local da partida, na tenda do secretariado, uma mochila/saco fechado com o seu material e/ou alimentação, identificado com o seu número de dorsal. Esse material será transportado pela organização e estará disponível para o atleta no PAC5 que funcionará como base de vida (sensivelmente a meio do percurso) e na Meta – Torres Vedras.

**8.1 – Kit de Participação**

O kit do atleta alusivo ao evento, oferecido pela organização, para as provas de 100K, 50K, 30K e 20K contempla: 1 Tshirt ou equivalente, 1 dorsal e outras ofertas dadas pelos patrocinadores a anunciar brevemente.

O kit do atleta alusivo ao evento, oferecido pela organização, para as provas de 10K e caminhadas contempla: 1 dorsal e outras ofertas dadas pelos patrocinadores a anunciar brevemente.

Todos os participantes, de todas as distâncias, terão direito a uma medalha de finisher, a ser entregue ao concluir a prova.

Excetuam-se as provas gratuitas em que o kit é constituído por um diploma e brindes dos patrocinadores.

**9 – DORSAL E CHIP**

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal, visível e sem adereços por cima do mesmo.

**10 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

É indispensável que os participantes no Linhas de Torres 100 tenham consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação. É imprescindível que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade igual ou superior a 18 anos a 30 de setembro de 2027 (final da época desportiva), exceto na prova de 20K e 10K onde podem participar atletas juniores (17 e 19 anos), sendo indispensável:

1. estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado;

2. conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07/10/2025

3. saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;

4. estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

## 11 – PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e / ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição. Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua / altere qualquer elemento natural.

### 11.1 PENALIZAÇÕES

Serão motivo de penalização os atletas que:

- ✓ Não apresentarem o material obrigatório (01h00, cada item).

### 11.2 DESCLASSIFICAÇÕES

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição
- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados
  - Manifeste mau estado físico
- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07/10/2026

- ✓ Não respeite os restantes atletas
- ✓ Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso

**12 - PRÉMIOS**

As provas das **Linhas de Torres 100** são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas, aí se incluindo as penalizações, se a elas houver lugar.

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 30 de setembro de 2027, sendo as seguintes:

- ✓ M/F Júnior 18 e 19 anos
- ✓ M/F Sub23 - 20 a 22 anos
- ✓ M/F Seniores - 23 a 34 anos
- ✓ M/F35 - 35 a 39 anos
- ✓ M/F40 - 40 a 44 anos
- ✓ M/F45 - 45 a 49 anos
- ✓ M/F50 - 50 a 54 anos
- ✓ M/F55 - 55 a 59 anos
- ✓ M/F60 - 60 a 64 anos
- ✓ M/F65 - 65 a 69 anos
- ✓ M/F70 - mais de 70 anos

Para cada prova é estabelecida uma classificação individual feminina e masculina, à geral e por escalões, e uma classificação por equipas.

Os três primeiros classificados da geral terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente. Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha.

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante da distância respetiva.

A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados das **Linhas de Torres 100**.

**13 – DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

**14 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
EM 07/10/2025

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

**15 – ALTERAÇÃO DE DADOS**

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho das Tshirts e Camisolas) até ao dia 22 de janeiro.

**16 – CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA E SEU ADIAMENTO**

Em caso de à data prevista para a realização da prova, não estarem reunidas as condições sanitárias necessárias para o efeito definidas pelas autoridades competentes e Governo de Portugal, a organização reserva-se ao direito de adiar a prova e agendar uma nova data.

Aos atletas que não tenham condições para participar na nova data do mesmo ano, a organização não procederá ao reembolso do valor da inscrição.

**17 - CASOS OMISSOS**

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo e da Associação de Trail Running de Portugal.