

Trail Abrantes 100

10 outubro de 2026

1. Objetivos do evento e Condições de participação

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- Potenciar o concelho de Abrantes, turística, gastronómica e culturalmente;
- Promover as Grandes Rotas do Caminho do Tejo e do Zêzere e outras Pequenas Rotas existentes no nosso território.

1.1. Idade participação diferentes provas

Para participar nas provas:

- TA100 – K100 (100km a solo)
- TA100 – K50 (50km a solo)
- TA100 – K100/2 (estafetas de 2 elementos)

- Os participantes deverão ter pelo menos 20 (vinte) anos a 30 de setembro de 2027.

Para participar na prova

- TA100 – K25 (25km a solo)
- TA100 - K100/4 (estafetas de até 4 elementos)
- TA100 – K10
- TA100 – Caminhada

- Os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos a 30 de setembro de 2027, exceto na caminhada que não existe idade mínima.

- TA100 – KIDS

- Podem participar crianças com idades entre os 5 e os 15 anos desde que os Pais (Tutores Legais) preencham um formulário de inscrição e assinem um **termo de responsabilidade** no momento do levantamento dos dorsais.

- TA100I – 5K (prova para pessoas com deficiência)
- TA100I – 1K (prova para pessoas com deficiência)

Sem limite de idades.

1.2. Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova.

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos neste regulamento.

As inscrições só serão validadas após a confirmação do pagamento.

A organização decidirá nos casos em que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

Para participar é fundamental:

- 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;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia para estas distâncias, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - Estarem conscientes que a sua segurança depende da capacidade em se adaptarem aos problemas que surjam;
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, e pequenas lesões.

1.4. Definição / Possibilidade ajuda externa

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, de forma a adaptar-se a problemas que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo “Material Obrigatório”. O mesmo deverá ser presente para verificação à organização sempre que solicitado.
- Nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) serão disponibilizados aos participantes alimentos sólidos e líquidos. Ao deixar os PAC’s, cada participante deverá certificar-se que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

- Aos participantes é permitido receber ajuda externa apenas e somente em zona definida para tal, junto aos PAC's e desde que não haja interferência com outro atleta, é estritamente proibida toda e qualquer ajuda com exceção de situações de emergência.
- A passagem pelos PAC's é obrigatória a não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- Na eventualidade de acontecer um acidente ou lesão que impeça o participante de alcançar o PAC, o mesmo deverá entrar em contacto com a organização (para efeitos de emergência, o número de contacto da Organização estará impresso no peitoral da prova).
- Os participantes deverão cumprir escrupulosamente todas as regras do código de estrada, uma vez que não haverá qualquer corte de trânsito.

1.5. Zona de Transição

No TA100 – K100/2 e TA100 - K100/4 a transição de atletas terá que ser realizada obrigatoriamente nos Postos de Abastecimento Controlo / Zonas de Transição (PAC/ZT), pelo que a gestão do número de transições e a distância a percorrer por cada elemento da equipa será da responsabilidade de cada equipa.

No Trail Abrantes 100, na vertente de estafetas, tanto as estafetas de 2 como as estafetas de até 4, o atleta que fará o percurso seguinte apenas poderá iniciar a sua prova, após o colega de equipa passar pelos controles eletrónicos existentes nos **PAC/ZT**.

Todos os atletas que terminem o seu percurso deverão retirar e guardar o dorsal com o chip eletrónico em local onde os controles eletrónicos não o detetem (propomos na viatura).

Os transportes dos atletas de estafetas, para os PAC/ZT e dos PAC/ZT para a zona de meta, serão a cargo da respetiva equipa.

1.6. Colocação do Peitoral/Dorsal

O Peitoral/Dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar **permanentemente visível** durante toda a prova.

1.7. Regras conduta desportiva

Os participantes devem ter espírito de **fair play** e entreajuda, e em caso de emergência alertar a Organização;

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a organização; O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

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

2. Prova

2.1. Apresentação da prova e da organização

O Município de Abrantes em parceria com o COA - Clube Orientação e Aventura organiza o Trail Abrantes 100.

O “Trail Abrantes 100” é uma prova Certificada pela ATRP – Associação de Trail Running de Portugal que integra os Circuitos Nacionais de Trail Ultra Endurance (TA100 – K100), Trail Ultra (TA100 – K50) e Trail (TA100 – K25). Esta prova reconhecida pela ITRA – International Trail Running Association, é também uma prova UTMB World Series Qualifier.

O Trail Abrantes100 é um evento que integra 6 variantes de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia num tempo limitado:

1. **TA100 – K100:** prova realizada a solo num percurso com cerca de 100km com partida e chegada em Abrantes;
2. **TA100 – K100/2:** prova realizada em estafetas de 2 elementos no mesmo percurso do TA100 – K100;
3. **TA100 – K100/4:** prova realizada em estafetas de até 4 elementos no mesmo percurso do TA100 – K100;
4. **TA100 – K50:** prova realizada a solo nos últimos 50km do percurso do TA100 – K100, com partida em (PAC6/ZT2);
5. **TA100 – K25:** prova realizada a solo nos últimos 25km do percurso do TA100 – K100, com partida em (PAC9/ZT3);
6. **TA100 – K10:** prova realizada a solo nos últimos 10km do percurso do TA100 – K100, com partida em (PAC11);
7. **TA100I – K5:** prova para pessoas com deficiência, realizada a solo nos últimos 5km do percurso do TA100 – K100;
8. **TA100I – K1:** prova para pessoas com deficiência, realizada a um quilómetro da meta.

E 2 variantes não competitivas:

1. **Caminhada:** é uma prova lúdica, sem carácter competitivo, destinada a todas as idades, tendo como principais objetivos a promoção hábitos de vida. A distância do percurso será coincidente com o **TA100 – K10**.
2. **TA100 – KIDS:** é uma prova lúdica, sem carácter competitivo, destinada aos jovens com idades entre os 5 e os 15 anos tendo como principais objetivos a promoção da modalidade e hábitos de vida saudáveis junto dos mais novos. As

distâncias dos percursos e os respetivos escalões serão definidos em função do número de inscritos, com partidas e chegadas na Cidade Desportiva de Abrantes.

2.2. Programa / Horário

Sexta-feira, dia 9 de outubro de 2026

- **18:00h** - Abertura do Secretariado na Cidade Desportiva de Abrantes.

Sábado, dia 10 de outubro de 2026

- **00:30h** - Abertura da câmara de chamada do TA100 – K100, TA100 – K100/2 e TA100 – K100/4, com controlo de material obrigatório
- **01:00h** – Partida do TA100 – K100, TA100 – K100/2 e TA100 – K100/4
- **07:30h** - Abertura da câmara de chamada do TA100 – K50, com controlo de material obrigatório
- **08:00h** – Partida do TA100 – K50
- **09:00h** – Partida do TA100 – K10 e Caminhada
- **09:30h** - Abertura da câmara de chamada do TA100 – K25, com controlo de material obrigatório
- **10:00h** – Partida do TA100 – K25
- **11:00h** - Partida do TA100I – K5i
- **14:00h** – Partida TA100I - K1i e TA100 – KIDS
- **14h30h** - Entrega prémios do K100/4, K10, K25, IK5 e IK1
- **15:30h** - Entrega prémios do K100, K100/2 e K50
- **23:00h** – Encerramento do Trail Abrantes 100

2.3. Categorização/ Dificuldade /Pontuação ITRA/ UTMB index

17:20 5G 43

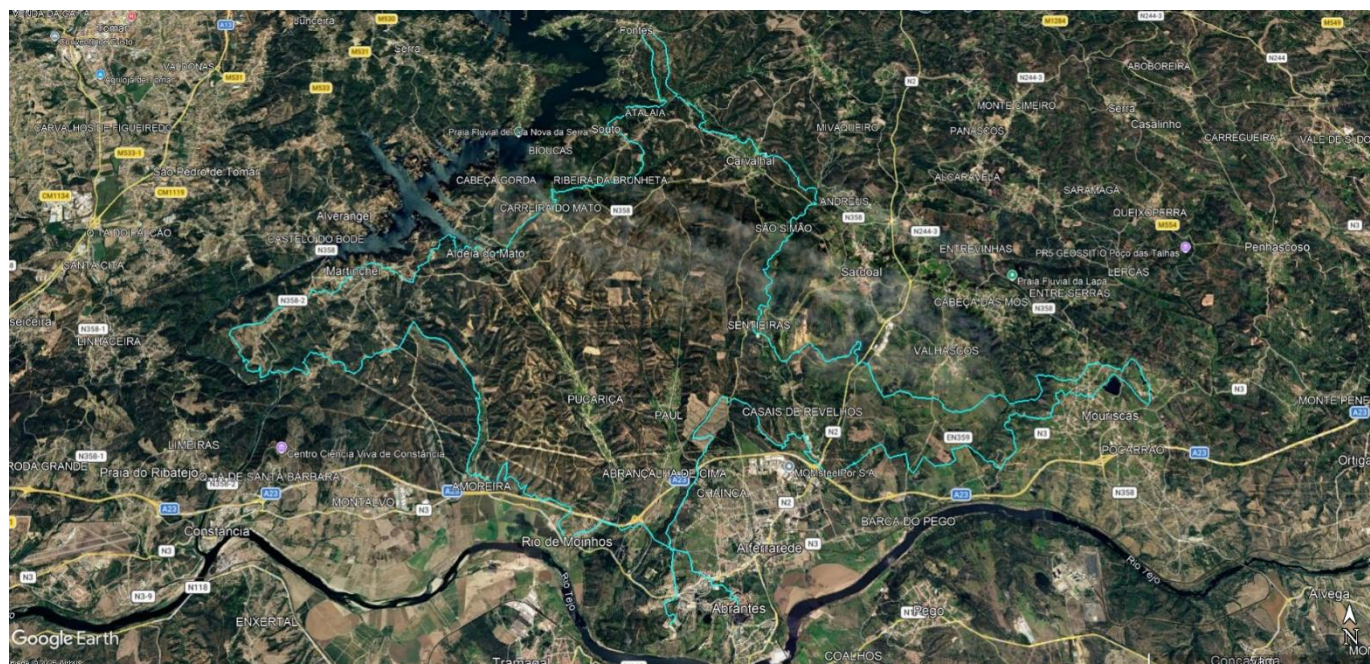
Trail Abrantes 100

2026.10.10 - 2026.10.10

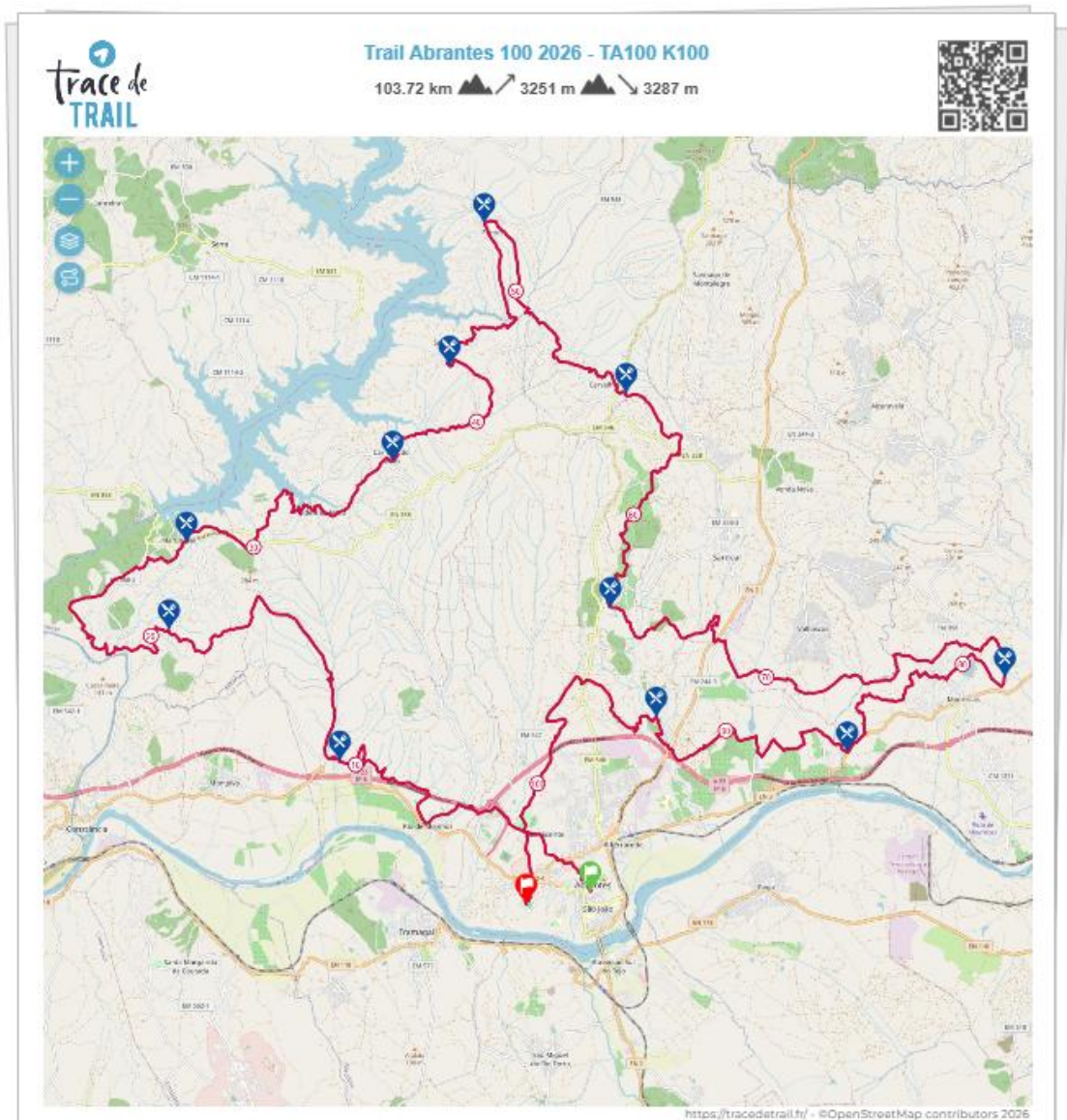
Race Name	Distance	ITRA Points
> 100km	103.54km	ITRA 4
> 25km	25.56km	ITRA 1
> 50km	55.8km	ITRA 2



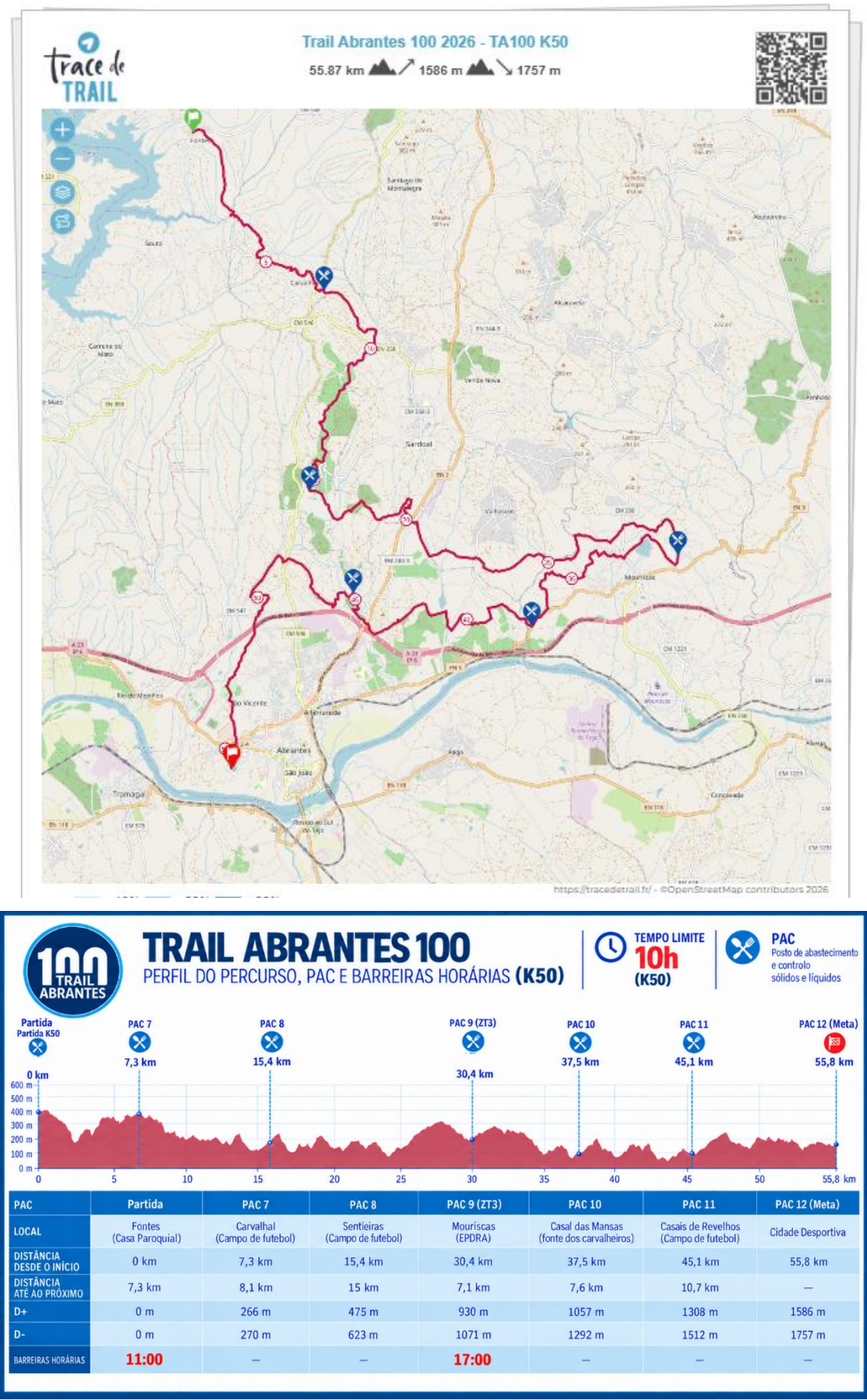
2.4. Mapa e altimetrias



100k



50k

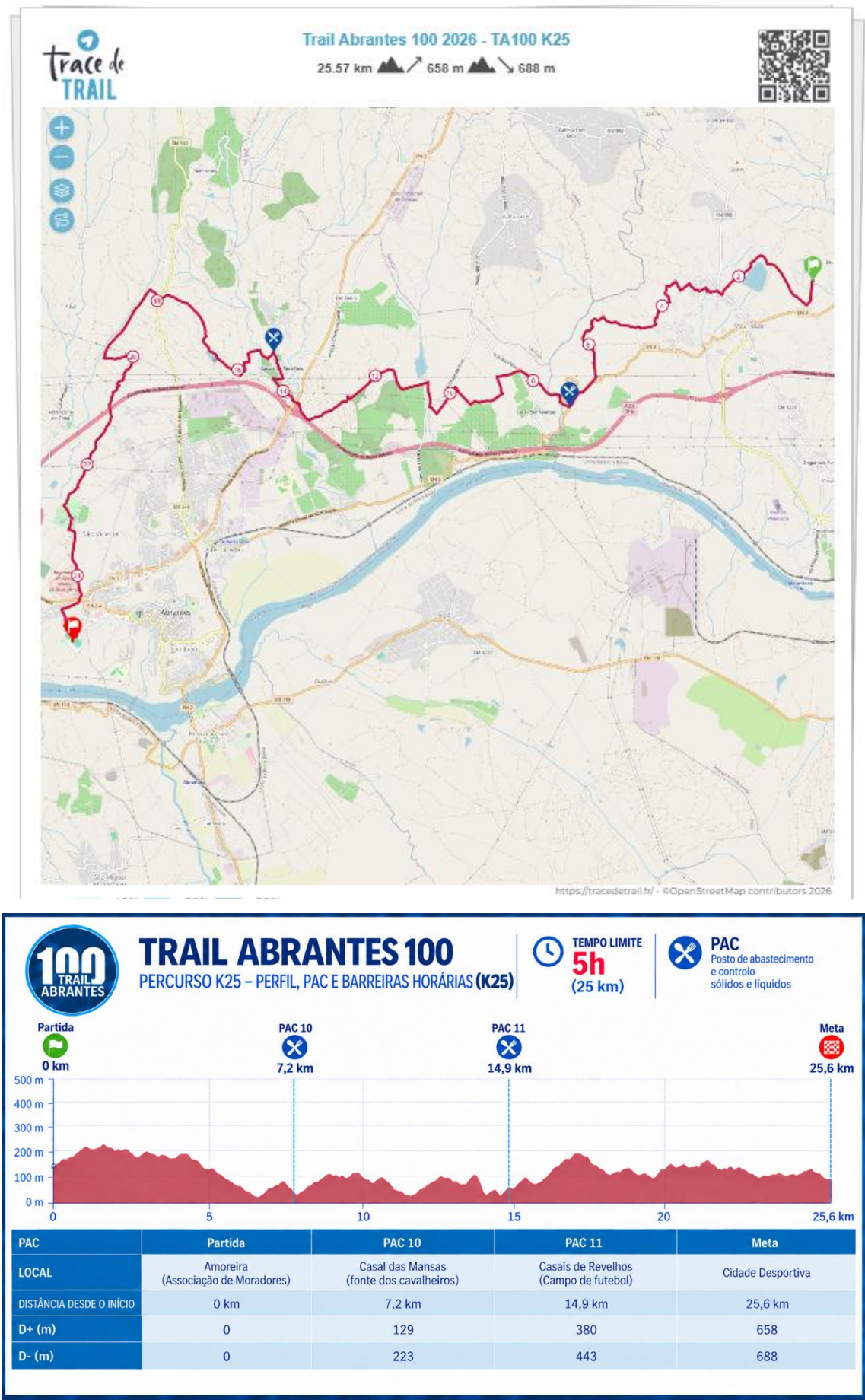




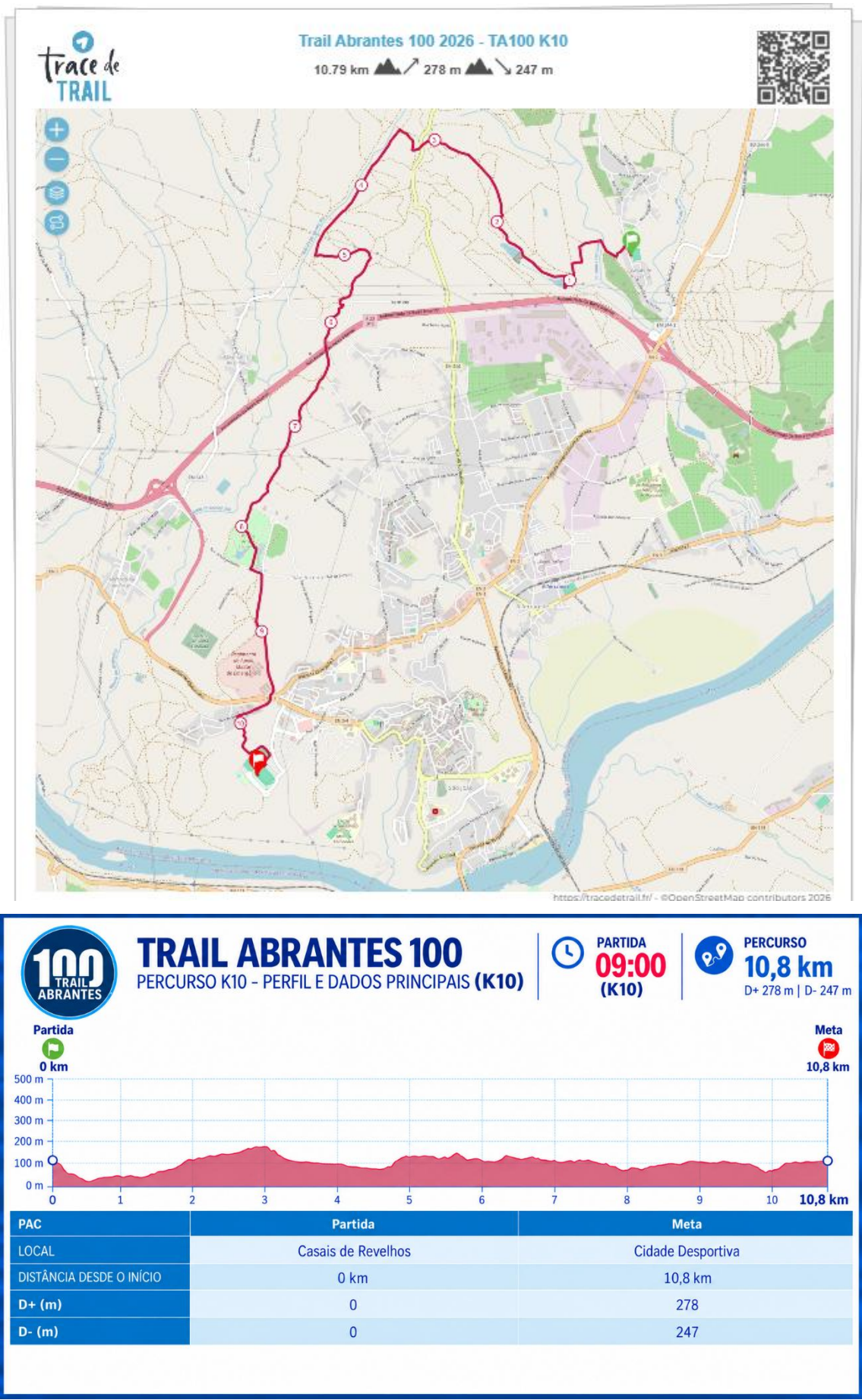
abrantes
município



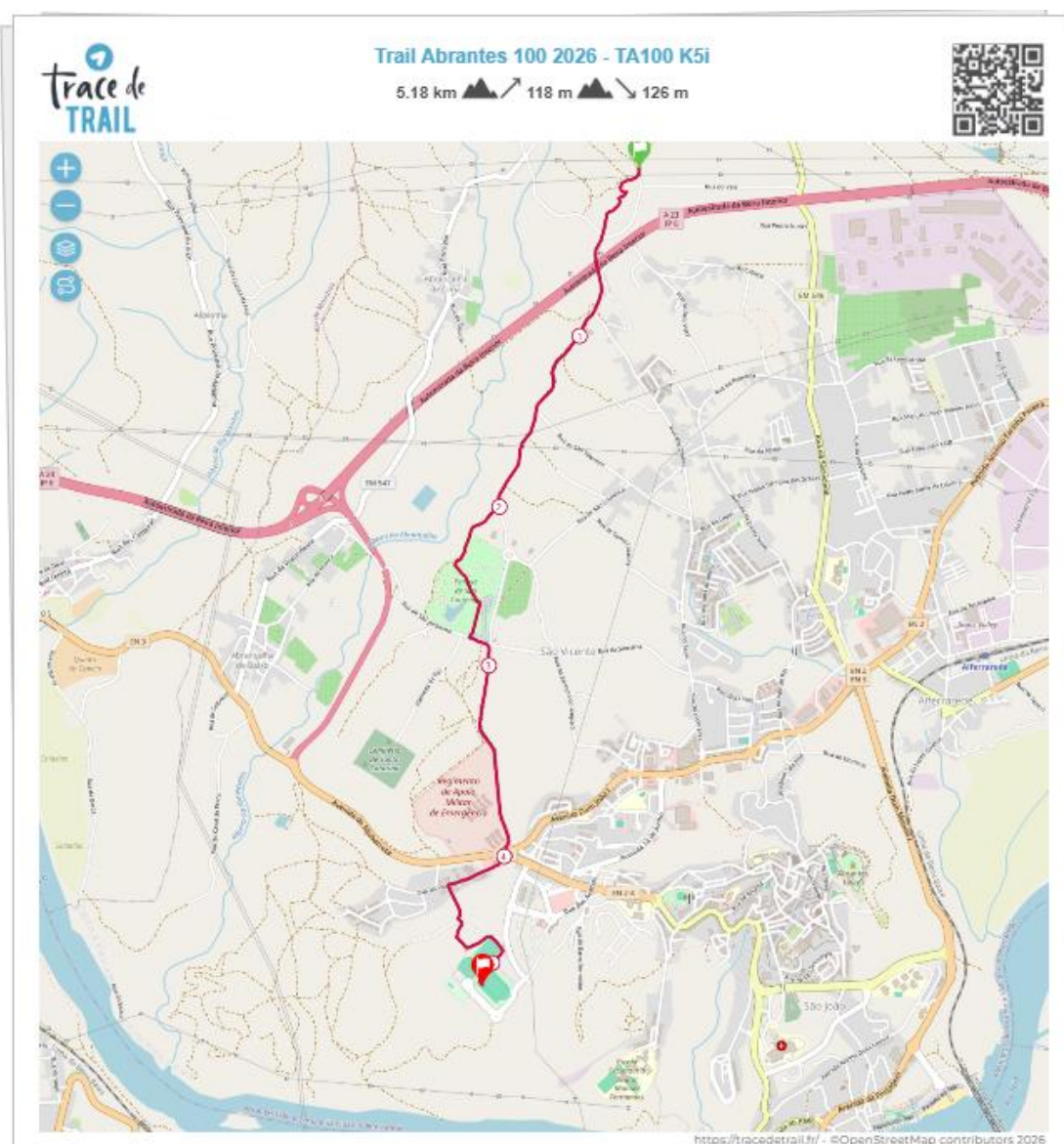
COA CLUBE ORIENTAÇÃO
AVENTURA



10k



5ik





2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

Tempo limite

Trail Abrantes 100: 22h

Trail Abrantes 100/2: 22h

Trail Abrantes 100/4: 22h

Trai Abrantes 100-K50: 10h

Trail Abrantes 100-K25: 5h

Trail Abrantes 100-K10 2h30m

Barreiras horárias (saída do PAC)

PAC3/ZT1 – às 06h00 do dia 10 de outubro (Martinchel – Aclama)

PAC6/ZT2 – às 11h00 do dia 10 de outubro (Fontes – Casa paroquial)

PAC9/ZT3 – às 17h00 do dia 10 de outubro (Mouriscas – EPDRA)

Por motivos de segurança a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os PAC/ZT serão os locais de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos PAC's que se situem no seu percurso. Nesses postos os participantes confirmarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico (chips) e/ou pela organização. Para além dos PAC/ZT divulgados poderá haver

outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos atletas. A não passagem por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada participante ou último elemento de cada estafeta e os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente/estafeta.

2.6. Postos de Abastecimento e Controlo; Zonas de Transição / Bases de vida

Haverá 12 PAC dos quais 3 são Zonas de Transição / Bases de Vida.

Nas Zonas de Transição / Bases de Vida, haverá um espaço para repouso com sanitários. Serão também os locais de troca dos elementos das estafetas.

2.7. Locais dos PAC e PAC/ZT

		LOCAL	Km	Coordenadas
PAC 1		Amoreira (Associação de Moradores)	10,5	39°29'22.93"N / 8°16'4.64"W
PAC 2		Martinchel (Clube de Caçadores e Pescadores)	19,4	39°32'12.43"N / 8°18'36.11"W
PAC 3	ZT1	Martinchel (ACLAMA)	27,9	39°32'12.43"N / 8°18'36.11"W
PAC 4		Carreira do Mato (S.C.R. Carreira do Mato)	36,7	39°33'14.27"N / 8°15'11.70"W
PAC 5		Souto (Sociedade Recreativa do Souto)	46,4	39°34'28.22"N / 8°14'14.38"W
PAC 6	ZT2 (Partida K 50)	Fontes (Casa Paroquial)	47,9	39°36'18.39"N / 8°13'39.87"W
PAC 7		Carvalhal (Campo de futebol)	55,2	39°34'6.77"N / 8°11'18.01"W
PAC 8		Sentieiras (Campo de futebol)	63,3	39°31'20.24"N / 8°11'33.29"W
PAC 9	ZT3 (Partida K 25)	Mouriscas (EPDRA)	78,3	39°30'27.44"N / 8°4'58.78"W
PAC 10		Casal das Mansas (fonte dos carvalheiros)	85,4	39°29'29.62"N / 8°7'36.37"W
PAC 11	(Partida K 10)	Casais de Revelhos (Campo de futebol)	93	39°29'56.45"N / 8°10'48.08"W
PAC 12	Meta	Cidade Desportiva	103,7	39°27'31.33"N / 8°13'3.75"W

2.8. Material Obrigatório

	TA100 k-100	TA100 K-50	TA100 K-25 e K-10	TA 100/2	TA 100/4	TA100I K-5 e K-1
Dorsal (permanentemente visível)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficiente)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Frontal	Sim	-	-	Sim	Sim	-
Manta térmica	Sim	Sim	-	Sim	-	-
Apito	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Corta-vento	Facultativo					
Recipiente/copo para líquidos*	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

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.

* A Organização não irá disponibilizar copos/recipientes nos PAC's e PAC's/ZT'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 Trail Abrantes100 poderão entregar no Secretariado um saco fechado, com a muda de roupa, identificado com o autocolante que a organização fornece. Esse saco será transportado para os PAC's/ZT's indicados, local da muda de roupa, e de lá para a Arena em Abrantes.

2.9. Penalizações/ desclassificações

A organização é responsável pela verificação e aplicação do regulamento que rege a prova, tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

São motivo de desclassificação as seguintes infrações:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;

- Falta de material obrigatório ou não consentimento para a verificação do mesmo pela organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente no percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite de passagem nos (PAC-ZT);
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização (PAC's);

Com a finalidade de salvaguardar o direito dos participantes à reclamação, será permitida a continuidade em prova.

2.10. Seguro desportivo

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online em www.trilhoperdido.com.

A confirmação da inscrição será enviada por e-mail após o ato da inscrição online. O período de inscrições termina no dia **27 de setembro de 2026**.

Os dados dos participantes, nomeadamente o e-mail e telemóvel, serão mantidos pela organização para eventuais contatos posteriores sobre esta e próximas edições.

3.2. Valores de inscrição

TA 100 – K100	TA 100/2	TA 100/4	TA 100-K50	TA 100-K25	TA 100-K10	TA 100 Caminhada	TA 100 KIDS	TA100I K-5 e K-1
40€	25€	20€	30€	25€	20€	15€	Grátis	Grátis

3.3. Devolução do valor de inscrição

Os dorsais serão recolhidos pelos participantes ou representantes das equipas em estafeta que deverão apresentar documento de identificação.

Até ao dia 30 de setembro a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro participante.

3.4. Todos os participantes terão direito a:

- Dorsal;
- Cronometragem;
- Banhos (Estádio Municipal de Abrantes);
- Seguro;
- Abastecimentos sólidos e líquidos nos PAC's
- Lembranças alusivas ao evento;
- Refeição final.

4. Escalões

Trail Abrantes 100 - K100 Trail Abrantes 100 - K50 Trail Abrantes 100 - K25 Trail Abrantes 100 - K10		Trail Abrantes 100/2 Trail Abrantes 100/4
Masculino	Feminino	
Juvenil (16 a 17 anos) *	Juvenil (16 a 17 anos) *	Estafetas Masculinas Estafetas Femininas Estafetas Mistas
Júnior (18 a 19 anos)**	Júnior (18 a 19 anos)**	
Sub23 (20 a 22 anos)	Sub23 (20 a 22 anos)	
Seniores (23 a 39 anos)	Seniores (23 a 39 anos)	
M40 (40 a 44 anos)	F40 (40 a 44 anos)	
M45 (45 a 49 anos)	F45 (45 a 49 anos)	
M50 (50 a 54 anos)	F50 (50 a 54 anos)	
M55 (55 a 59 anos)	F55 (55 a 59 anos)	
M60 (mais de 60 anos)	F60 (mais de 60 anos)	

* Trail Abrantes 100 – k10

** Trail Abrantes 100 – k25 / Trail Abrantes 100 – K10

5. PRÉMIOS

Todos os atletas que terminarem terão direito a **PRÉMIO FINISHER**.

Nos **TA100 K100** , **TA100-K50**, **TA 100-k25** e **TA 100-k10** serão atribuídos troféus:

- aos 5 primeiros classificados da Geral Individual (Masculina e Feminina)
- aos 3 primeiros de cada escalão
- às 3 primeiras equipas - Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro", ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Nos **TA 100/2** e **TA 100/4** serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de cada uma das estafetas (Mistas, Masculinas e Femininas).

No **TA100I - K5** e **TA100I – K1** serão atribuídos troféus aos cinco primeiros classificados de cada prova.

6. MARCAÇÃO DO PERCURSO

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. O princípio será o da visibilidade contínua, isto é, da posição de uma fita vê-se a seguinte.

Face ao facto de parte do percurso do Trail Abrantes 100 decorrer durante a noite serão utilizados materiais refletores.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os participantes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar novamente o caminho sinalizado.

7. SAÚDE

O participante obriga-se a mencionar, no ato de inscrição, quaisquer cuidados médicos especiais de que careça. Embora o regime de semiautonomia atrás descrito responsabilize totalmente o participante pelo seu estado de saúde, a organização disponibilizará um serviço de primeiros socorros que acompanhará em permanência o evento;

No caso de um participante considerar necessário receber assistência médica deve:

- solicitar apoio num PAC;
- Solicitar a membros da organização que encontrar no percurso;
- Telefonar para o número de telemóvel disponível no peitoral/dorsal;

8. CONTROLE ANTI-DOPING

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.

9. RECLAMAÇÕES

Dado o princípio atrás enunciado, no capítulo **Fair Play**, as reclamações formais deverão ser evitadas. A existirem, deverão ser formuladas por escrito e em impresso próprio disponível no secretariado tendo que ser aí depositado, contra pagamento de uma caução de 100€, que será devolvida no caso de a reclamação ser considerada válida, pela organização, que analisará esse protesto prontamente.

As reclamações só serão aceites se efetuadas até ao encerramento do secretariado.

10. DIREITOS DE IMAGEM

Ao inscrever-se, os concorrentes, renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

11. CASOS OMISSOS

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

12. CONTACTOS

	Organização	Telemóvel	e-mail
José Quintela	CMA	963 150 497	trailabrantes100@gmail.com