2.ª EDIÇÃO

TRAIL RUNNING

CARROSSEL

PLANALTO DAS CESAREDAS

2º EDIÇÃO CARROSSEL PLANALTO DAS CESAREDAS BY "NEOTECH"

01 DEZEMBRO 2026

REGUENGO GRANDE · LOURINHÃ

TRAIL	26K	MINI TRAIL	13K	CAMINHADA	10K



REGULAMENTO

Informações e inscrições em:
www.trilhoperdido.com

TROFÉU DOS DINOSSAUROS Trail Running

CARROSSEL DO PLANALTO DAS CESAREDAS 2026

APRESENTAÇÃO

A 2ª edição do **Carrossel do Planalto das Cesaredas** será realizada no dia 1 de Dezembro de 2026, com partida e chegada no **Reguengo Grande - A.C.D.R. Reguengo Grande** – coordenadas 39.28680614654634, -9.216347035367283, com início previsto para as 09H00 para as provas principais.

Trata-se de um evento misto com duas distâncias de trail e uma de caminhada em ambiente natural, por entre paisagens e trilhos deslumbrantes com passagem por pontos históricos do Reguengo Grande, e com surpresas para todos os participantes no decorrer da prova.

O evento vai-se realizar independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não está em causa a segurança de todos os participantes.

O evento é co - organizado por um conjunto de várias entidades locais, nomeadamente a Câmara Municipal da Lourinhã, Troféu dos Dinossauros, Associação de Toledo e Junta de Freguesia do Reguengo Grande

DISTÂNCIAS E ACUMULADO

Os valores aproximados para as diferentes provas são os seguintes:

- **TRAIL SPRINT 26K |** D+1250m
- **TRAIL JOVEM 13K |** D+450m
- **CAMINHADA 10K |** D+325m

Todas as provas, Trail e Caminhada, têm partida e chegada no mesmo local – **Reguengo Grande**

Nota: Os valores de distâncias e acumulados de cada prova foram calculados com equipamentos GPS, e leitura em software apropriado. É natural que possa haver algumas diferenças entre os valores indicados e os valores medidos pelos atletas no dia da prova.

ESCALÕES

Podem participar todos os atletas desde que formalizem a sua inscrição nos prazos definidos no presente regulamento e que se enquadrem e aceitem as condições aqui apresentadas.

Escalões de participação:

ESCALÃO	IDADE
Juvenil M/F (Até 15 Km)	16-17 anos
Júnior M/F (Até 25Km)	18-19 anos
Sub 23 M/F	20-22 anos
Sénior M/F	23 – 34 anos
M35/F39	35 – 39 anos
M40/F40	40 – 44 anos
M45/F45	45 – 49 anos
M50/F50	50 – 54 anos
M55/F50	55 – 59 anos
M60/F60	60 – 64 anos
M65/F65	65 – 69 anos
M70/F70	Mais de 70 anos

Nota:

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de setembro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 30 de Setembro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

Ex: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de Janeiro e 30 de Setembro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato.

A participação nos 13 km é permitida a atletas dos escalões Sub-18 e superiores, a partir dos 16 anos.
A participação no Trail de 26 km é reservada a atletas do escalão Sénior, incluindo as categorias Sub-23 e Veteranos, a partir dos 20 anos.
Para efeitos destas idades mínimas, considera-se a idade que o participante completa até 31 de dezembro de 2026, nos termos do Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Os participantes que, no dia da prova, ainda não tenham completado 18 anos deverão apresentar autorização escrita do respetivo representante legal antes de iniciarem a prova.

Na caminhada de 10 km é permitida a participação de menores de idade, mediante autorização escrita do respetivo representante legal e acompanhamento permanente por um adulto responsável, também inscrito na caminhada. O representante legal deverá assegurar que a distância e a dificuldade do percurso são adequadas à condição física do menor.

PRÉMIOS:

- Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão (F/M), nas provas de 26K e 13 Km;
- Prémio para os 3 primeiros classificados gerais (masculinos e femininos) de cada prova.
- Prémio para as 3 melhores equipas;
- Medalhas de Finisher para todos os participantes das provas de trail, caminhada e Kids Trail

MARCAÇÕES

Todo o percurso será balizado com fita colorida Rosa com o Logotipo do Troféu dos Dinossauros

Nos locais em que há separação de Trilhos (provas de 26K, 13K, 10K) para além das fitas haverá também indicação escrita, no terreno, do caminho a seguir para as várias distâncias. Vão estar também elementos da organização no terreno para evitar qualquer tipo de engano. Qualquer outra sinalização não deverá ser considerada.

CONTROLOS INTERMÉDIOS

Vão existir pontos de controlo intermédios nas provas cronometradas, em locais não divulgados, sendo desclassificados os atletas que não passem pelos mesmos.

CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo entregue um peitoral com chip a cada atleta para ser colocado obrigatoriamente na parte da frente do corpo (zona da barriga ou abdómen) e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral com chip pode não ser detetado:

a) Peitoral dobrado

b) Peitoral guardado dentro de bolso, mochila ou outro objeto

INSCRIÇÕES

As inscrições podem ser feitas entre 25 de Outubro 2026 até dia 15 de Novembro de 2026 (às 23h59). Caso o número máximo de participantes seja atingido antes da data de 15 de Novembro, as inscrições encerram automaticamente.

TAXAS DE INSCRIÇÃO

1ª FASE

DE 25 DE OUTUBRO ATÉ 31 DE OUTUBRO 2026– PROMOCIONAL !!

OFERTA: CAMISOLA TÉCNICA BY NEOTECH , MEIAS TÉCNICAS SOCKSBY PARA AS PROVAS DE TRAIL SPRINT, TRAIL JOVEM E PARA CAMINHADA.

- **26K** – 18 €
- **13K** – 15 €
- **10K** – 12 €
- **Kids Trail** – Gratuito

2ª FASE

De 01 de Novembro até 15 de Novembro 2026

OFERTA: CAMISOLA TÉCNICA BY NEOTECH , MEIAS TÉCNICAS SOCKSBY PARA AS PROVAS DE TRAIL SPRINT, TRAIL JOVEM E PARA CAMINHADA.

- **26K** – 20 €
- **13K** – 17 €
- **10K** – 13 €
- **Kids Trail** – Gratuito

- **Almoço de atleta** - 10,00€ - Sopa, Feijoada, Fruta, Sobremesa e bebida
- **Almoço de acompanhante** - 12,00€

NOTA: Após o dia 17 de Novembo 2026 não vão ser aceites as seguintes situações:

- Alteração de titular de dorsal
- Transferências de pagamento entre atletas
- Devolução de valores de inscrições
- Trocas de distâncias

EMISSÃO DE RECIBO AOS ATLETAS:

O prazo para solicitar a emissão de recibo das inscrições dos atletas termina a 15 de Dezembro de 2026

Os valores de inscrição incluem:

- Camisola Técnica by Neotech , Meias Técnicas Socksby
- Seguro desportivo para todos os participantes;
- Banhos;
- Massagem, mediante disponibilidade no momento;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Cronometragem eletrónica com colocação de tempos online logo que o evento finalize, nas provas de trail - (Obrigatório o uso do dorsal na frente da camisola afim de evitar os erros de leitura dos chips);
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Acesso gratuito para os filhos dos Atletas à Cascata Fun Zone (todos os atletas que queiram trazer os seus filhos, vão poder deixá-los, caso o pretendam fazer, no espaço de lazer e diversão que vai estar montado para o efeito onde vão ser disponibilizadas várias atividades para as crianças – Insufláveis, Pinturas Faciais, fotos, entre outras)

As inscrições são efetuadas no seguinte endereço: https://trilhoperdido.com/

Empresa que realizará a cronometragem da prova - Trilho Perdido - em https://trilhoperdido.com/evento/

O pagamento é exclusivamente feito por multibanco.

A confirmação da inscrição constará da listagem no site da prova e será introduzida por ordem de entrada.

Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência qualquer que seja o motivo.

NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES:

- Conjunto das provas de trail: 500 (inscrições pagas)
- Caminhada: 100 participantes

NOTA: O número limite de participantes em cada uma das provas pode ser alterado caso a organização entenda que estão reunidas as condições para receber mais atletas, sem prejuízo da qualidade da organização/prova.

TEMPO LIMITE:

A organização da prova concede os seguintes prazos para que os atletas terminarem as suas provas e pontuarem para a classificação;

- **26K – 6 horas**
- **13K – 4 horas**

DESCLASSIFICAÇÕES:

Será desclassificado o atleta que:

- Não cumpra o percurso estipulado, falhando os pontos de controlo efetuados pela organização;
- Não siga as instruções dos elementos envolvidos na organização;
- Tenha uma conduta antidesportiva;
- Tenha uma conduta poluidora

PROGRAMA (PROVISÓRIO)
SEGUNDA FEIRA 30 DE NOVEMBRO DE 2026

15h00 às 19h30 - Abertura do Secretariado (local a designar)

TERÇA - FEIRA 01 DE DEZEMBRO DE 2026

07:15 - Abertura do Secretariado

08:30 - Fecho do Secretariado

08:45 - Kids Trail - dos 4 aos 10 anos

09:00 - Aquecimento Geral – dinamização feita pelo Ginásio Ativo

09:10 - Partida do Trail Sprint 26K

09:20 - Partida do Trail Jovem 13K

09:30 - Partida da Caminhada 10 K

12:30 - Cerimónia de entrega de prémios - Trail Jovem 11K

13:00 - Almoço Convívio entre Atletas

14:00 - Cerimónia de entrega de prémios - Trail Sprint 26K

15:15 - Atuações Várias

16:15 - Atuações Várias

18:00 - Encerramento

SECRETARIADO:

- Todos os atletas deverão ter em sua posse um documento de identificação.
- As provas partem, sequencialmente da prova mais longa para a prova mais curta.
- Os percursos das provas de trail têm partidas para diferentes direções, juntando-se na sua parte final.

BANHOS:

Os atletas da 2ª edição do Carrossel das Cesaredas vão ter acesso aos balneários instalados para o efeito no local da Partida e Chegada das provas:

ABASTECIMENTOS:

- **26K** – 3 abastecimentos: +/-6 km (só líquidos), +/-12,5km (líquidos e sólidos), +/-20km (líquidos e sólidos); e abastecimento final;
- **13K** - haverá 1 abastecimento de sólidos e líquidos aos 6 km e abastecimento final;
- **Caminhada 10K** - haverá 1 abastecimento de sólidos e líquidos aos 6 km e abastecimento final;

Na meta haverá abastecimento de líquidos / sólidos e após entrega de prémios haverá almoço para todos os atletas e caminheiros.

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

Material Obrigatório Para Todos Os Atletas:

- Telemóvel carregado com autonomia para a distância total da prova a realizar
- Apito
- Manta Térmica
- a organização não vai disponibilizar copos nem garrafas para líquidos nos Abastecimentos, pelo que se recomenda levar copo ou qualquer outro reservatório para ingestão de líquidos;
- reservatório de água com quantidade suficiente (0,5 litro) para garantir a hidratação entre abastecimentos;

MATERIAL RECOMENDADO:

- A organização não vai disponibilizar alfinetes, pelo que o atleta deve ter alfinetes ou porta-dorsal.
- Se as condições climatéricas alterarem e assim o exigirem, o material obrigatório/recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência;

DIREITOS DE IMAGEM E COMUNICAÇÕES

Durante o Carrossel do Planalto das Cesaredas poderão ser captadas fotografias e gravações audiovisuais dos participantes por profissionais ou colaboradores credenciados pela organização.

Mediante autorização específica e facultativa prestada no formulário de inscrição, o participante autoriza o Troféu dos Dinossauros a utilizar a sua imagem e voz, captadas durante o evento, para divulgação e promoção desta prova, de futuras edições e de outras provas, eventos e atividades desportivas promovidas pelo Troféu dos Dinossauros.

Esta autorização abrange a utilização em websites, redes sociais, newsletters, cartazes, materiais impressos, vídeos e outros suportes de comunicação e publicidade do Troféu dos Dinossauros, incluindo suportes digitais acessíveis internacionalmente. A utilização será gratuita, sem direito a remuneração, e respeitará a dignidade, a reputação e o contexto da participação do atleta. Não abrange a venda das imagens nem a sua utilização autónoma por patrocinadores ou terceiros para promover produtos ou serviços.

Separadamente, o participante poderá autorizar o Troféu dos Dinossauros a utilizar o seu nome e endereço de correio eletrónico para enviar informações e comunicações promocionais sobre outras provas, eventos, inscrições e atividades por si promovidas.

A aceitação do presente regulamento não substitui estas autorizações. A utilização promocional da imagem e voz e o envio de comunicações promocionais dependem de escolhas expressas, separadas e facultativas no formulário de inscrição. A recusa de qualquer uma destas autorizações não impede a inscrição ou participação na prova.

As comunicações necessárias à gestão da inscrição, à segurança e ao funcionamento da prova são independentes das comunicações promocionais e poderão ser enviadas no âmbito da participação no evento.

O participante poderá retirar qualquer uma das autorizações a qualquer momento, através do endereço **trofeudosdinossauros@gmail.com**. Os emails promocionais incluirão também um mecanismo simples e gratuito para cancelar a subscrição. A retirada do consentimento não afeta a licitude das utilizações realizadas anteriormente, devendo cessar as novas utilizações que dependam dessa autorização.

No caso de participantes menores de idade, a autorização para utilização da imagem e voz deverá ser prestada pelo respetivo representante legal.

O Troféu dos Dinossauros é responsável pelo tratamento dos dados pessoais para as finalidades descritas nesta cláusula. As informações sobre a identificação legal do responsável, os prazos de conservação, os destinatários dos dados e as condições de exercício dos direitos de acesso, retificação, apagamento, limitação, portabilidade e oposição, quando aplicáveis, serão disponibilizadas na política de privacidade associada ao formulário de inscrição. O participante poderá também apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados.

ESTACIONAMENTO:

Os participantes têm local de estacionamento em vários locais do Reguengo Grande.

DIVERSOS:

1. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo ou a terceiros, incluindo o seu próprio falecimento.

2. A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, negligência e roubo de valores de cada participante.
3. O trânsito será cortado aquando da passagem dos atletas e caminheiros na estrada principal, e nos casos onde não exista policiamento, devem ser cumpridas as regras em vigor de travessia de estrada;
4. Todos os atletas e caminheiros deverão transportar consigo um telemóvel em perfeito funcionamento como medida adicional de segurança.
5. Todos os atletas e caminheiros, reconhecem que esta prova, é exigente a nível físico e que ainda assim se inscrevem por estarem conscientes do esforço a que obriga e à sua boa forma física.
6. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão reguladora e não haverá recurso às decisões tomadas.

CANCELAMENTO DO EVENTO, SUSPENSÃO E REEMBOLSO

- A suspensão, reagendamento ou cancelamento do evento pode ser tomada por decisão de entidades oficiais, como a Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF. Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maior acima descritos, os inscritos serão reembolsados da seguinte forma:
- Cancelamento até ao dia 08 de Novembro de 2026: 50% do valor pago;
- Cancelamento após dia 22 de Novembro de 2026: sem reembolso.
- A inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas.
- O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.

Contacto: trofeudosdinossauros@gmail.com