1. DESCRIÇÃO

10.ª Edição Trail Costa Vicentina – 8 de Novembro de 2026

A natureza volta a desafiar-te! No próximo dia 8 de novembro de 2026, realiza-se a 10.ª edição do Trail Costa Vicentina, uma prova de referência do trail running nacional que percorre alguns dos mais belos trilhos da região entre Santiago do Cacém, Cercal do Alentejo, Sonega e Porto Covo, integrados na emblemática Rota Vicentina.

Nesta edição especial, celebramos uma década de aventura, superação e paixão pela corrida em trilhos. Ao longo de percursos cuidadosamente desenhados, os participantes terão a oportunidade de atravessar paisagens únicas, onde a beleza da costa alentejana, os caminhos rurais, os montados e o património natural da região se unem para proporcionar uma experiência inesquecível.

Sejas um atleta experiente em busca de novos desafios ou um apaixonado pela natureza que procura viver uma experiência diferente, o Trail Costa Vicentina oferece distâncias adequadas a vários níveis de preparação, num ambiente de convívio, espírito desportivo e respeito pelo meio ambiente.

Junta-te a nós nesta edição histórica e vem fazer parte dos milhares de atletas que, ao longo destes dez anos, ajudaram a construir a história do Trail Costa Vicentina. Prepara-te para correr, descobrir e sentir a verdadeira essência da Costa Vicentina.

Trail Costa Vicentina 2026 – 10 anos a deixar marca nos trilhos.

2. HORÁRIOS

TRAIL ULTRA 57K+

O Trail na distância de 57 km, e tem início às 08:15 horas. Terá partida no Castelo de Santiago do Cacém, junto à Igreja Matriz e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.
Há tempo limite de 8 horas e 15 minutos para terminar.

Nota: há um cut-off no controlo eletronico de tempos no km 44km. Tempo limite de passagem 6h00 de corrida. (14h15).

TRAIL 30K+

O Trail tem a distância de 30 km, e tem início às 09:15 horas. Terá partida no Cercal do Alentejo e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.
Há tempo limite de 5 horas e 15 minutos para terminar.

TRAIL SPRINT/CAMINHADA 15K+

O Trail/caminhada tem a distância de 15 km, e tem início às 10:00 horas. Terá partida na Sonega e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.
Não há tempo limite para terminar.

3. ALTIMETRIA

Trail Ultra

- Desnível positivo: 1105 m
- Desnível negativo: 1324 m
- Desnível acumulado: 2429 m
- Elevação mínima: 0 m
- Elevação máxima: 277 m

Trail

- Desnível positivo: 740 m
- Desnível negativo: 868 m
- Desnível acumulado: 1608 m
- Elevação mínima: 0 m
- Elevação máxima: 329 m

Trail Sprint

- Desnível positivo: 184 m
- Desnível negativo: 336 m
- Desnível acumulado: 520 m
- Elevação mínima: 0 m
- Elevação máxima: 198 m

4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos no Trail Ultra e Trail Médio, de 16 anos no Trail Sprint e sem idade minima na Caminhada desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

O Termo de Responsabilidade é obrigatório para menores de 18 anos e deverá ser assinado e enviado preferencialmente para o e-mail da organização, até à data do fecho das inscrições.
Faça o download aqui!

5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

Trail Sprint · 15 km	Trail · 30 km	Trail Ultra · 57 km
Sub-18 (16–17 anos)	Sub-23 (20–22 anos)	Sub-23 (20–22 anos)
Sub-20 (18–19 anos)	Seniores (20–34 anos)	Seniores (20–34 anos)
Sub-23 (20–22 anos)	M/F35 (35–39 anos)	M/F35 (35–39 anos)
Seniores (20–34 anos)	M/F40 (40–44 anos)	M/F40 (40–44 anos)
M/F35 (35–39 anos)	M/F45 (45–49 anos)	M/F45 (45–49 anos)
M/F40 (40–44 anos)	M/F50 (50–54 anos)	M/F50 (50–54 anos)
M/F45 (45–49 anos)	M/F55 (55–59 anos)	M/F55 (55–59 anos)
M/F50 (50–54 anos)	M/F60 (60–64 anos)	M/F60 (60–64 anos)
M/F55 (55–59 anos)	M/F65 (65–69 anos)	M/F65 (65–69 anos)
M/F60 (60–64 anos)	M/F70 (mais de 70)	M/F70 (mais de 70)
M/F65 (65–69 anos)		
M/F70 (Mais de 70 anos)		

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões considera-se a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico

inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem excepção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de €35.000, despesas de tratamento por acidente até €5.500, despesas de funeral até €2.750 e franquia por pessoa/sinistro de 50€ na cobertura de despesas de tratamento. O valor da franquia é da responsabilidade do atleta sinistrado. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Formas de pagamento:

MBWay, Multibanco, Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 4 de novembro de 2026.
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 4 de novembro de 2026.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO

 A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.

 É concedido ao participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

9. SECRETARIADO

Levantamento do kit do atleta será no Pavilhão de Multiusos de Porto Covo.

Horário:

Sábado dia 8 de novembro das 14h00 às 18h30
Domingo dia 9 de novembro das 06:30 às 09h00

10. SEGURANÇA

 Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida e na zona do aquecimento

 Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

 No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário.

 Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.

 As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.

 À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

11. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- A não apresentação ou ausência de 1 ou mais items do material obrigatório, poderá haver desclassificação.

12. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta 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 pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Ultra, Trail Médio e Trail Sprint serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações na caminhada.

13. PRÉMIOS

Trail Ultra

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 15h00**

Trail Médio

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 13h00**

Trail Sprint

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 12h30**

Caminhada

- Não há prémios.

14. ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo, Trail Médio e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail Ultra (6 abastecimentos e chegada)

1. entre as localidades de Aldeia dos Chãos e o Paiol – 7,5 km;
2. Vale Seco – 18 km
3. Vale das Éguas – 26 km
4. Barragem de Campilhas – 33,5 Km
5. Cercal do Alentejo – 41 km
6. Cabeça da Cabra – 50 Km

Trail (2 abastecimentos e chegada)

1. Cercal do Alentejo – 8 km
2. Cabeça da Cabra – 23 km

Trail Sprint (1 abastecimento e chegada)

1. Cabeça da Cabra – 7 km

15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica.

16. INTERRUPÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS (track disponível para download no separador Percursos)

18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS DESFAVORÁVEIS

 Gorro

 Luvas

 Camisola de manga comprida

 Reserva alimentar de 500 g

 Frontal

 Corta vento ou impermeável

 Manta térmica de sobrevivência

 Apito

19. DUCHE

Duches junto à chegada no interior do Pavilhão Multiusos de Porto Covo.

20. PREÇOS

Trail Ultra

Até 27 julho: **21€**
De 28 julho a 7 de setembro: **23,5€**
De 8 setembro a 19 outubro: **25,5€**
De 20 outubro a 4 novembro: **28,5€**

Trail Médio

Até 27 julho: **15,5€**
De 28 julho a 7 de setembro: **17,5€**
De 8 setembro a 19 outubro: **19,5€**
De 20 outubro a 4 novembro: **22€**

Trail Sprint

Até 27 julho: **13,5€**
De 28 julho a 7 de setembro: **14,5€**
De 8 setembro a 19 outubro: **16,5€**
De 20 outubro a 4 novembro: **18,5€**

Caminhada 15K

Até 27 julho: **11,5€**
De 28 julho a 7 de setembro: **12,5€**
De 8 setembro a 19 outubro: **13,5€**
De 20 outubro a 4 novembro: **16,5€**

Preço de inscrição inclui:

– T- shirt técnica do evento para todos os participantes (trail + caminhada)

– Medalha para todos os participantes nas três distâncias do trail
– Seguro desportivo para todos os participantes;
– Banhos quentes;
– Abastecimentos sólidos e líquidos

– Cronometragem eletrónica com colocação de tempos online para os atletas do trail
– Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados

21. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

22. TRANSPORTES

Haverá transporte de atletas da chegada para a(s) partida(s):

- No Trail Ultra a partida será às 7h00 em Porto Covo.
- No Trail Médio a partida será às 8h15 em Porto Covo.
- No Trail Sprint/Caminhada a partida será às 8h45 em Porto Covo.

O custo do transporte será de 2€ para o Trail Sprint/Caminhada e para o Trail Médio e 3€ para o Trail Ultra por inscrição, de Porto Covo para as respetivas partidas.

Deverá assinalar no formulário de inscrição a necessidade de transporte.

O local de embarque dos transportes será no parque de estacionamento junto ao Pavilhão Multiusos de Porto Covo.

A lotação do transporte é limitada.

23. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

24. ITRA e UTMB Index

 Trail Ultra – ITRA Points: 2

 Trail Ultra – UTMB Index Race 50K

- Trail – ITRA Points: 1
- Trail – UTMB Index Race 20K

25. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.
Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Trail Costa Vicentina, aceitam o presente Regulamento.