TRILHOS DO ENDOVÉLICO

29 NOVEMBRO 2026

REGULAMENTO

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas competitivas do evento Trilhos do Endovélico têm as seguintes restrições de idade, de acordo com o ARTIGO 40.º CATEGORIAS E DISTÂNCIAS PERMITIDAS NO TRAIL RUNNING que consta no Regulamento Geral de Competições da FPA:
Mini Trail idade igual ou superior a 16 anos.
Trail Sprint idade igual ou superior a 18 anos.
Trail Longo idade igual ou superior a 20 anos.

Na caminhada não existe restrição de idade, mas não aconselhamos a idades inferiores a 10 anos.

Menores de idade que participem no **Mini Trail 12km** terão que **obrigatoriamente** enviar o termo de responsabilidade que se encontra no final deste regulamento, preenchido e assinado para alandroalunited-adcra@hotmail.com.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos (3 dias após inscrição) e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de relativa dureza, onde estão presentes em simultâneo, alguma quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente sinuoso, com grandes desníveis e trilhos técnicos. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades na natureza.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

É permitido aos participantes a possibilidade de assistência pessoal externa, desde que realizada nas zonas dos abastecimentos e que não cause interferência com outro atleta em prova. Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá comunicar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Os **Trilhos do Endovélico** são coorganizados pela Associação Alandroal United e pelo Município de Alandroal. Conta ainda com a colaboração da Junta de Freguesia de Terena e União de Freguesias de Alandroal.

Provas:
Os **Trilhos do Endovélico** são uma prova de Trail Running, corrida pedestre em Natureza, com três distâncias competitivas, Trail Longo (TL) 30Km, Trail Sprint (TS) 20Km, Mini Trail de 12km e uma caminhada sem carácter competitivo 10Km. A prova terá início e fim na Vila de Terena percorrendo trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos e single tracks, com passagem por ribeiros e locais com interesse histórico.

O evento visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região e a promoção do desporto em meio natural. A prova decorre maioritariamente em meio rural, por caminhos e trilhos de terra batida.

2.2. Programa

Dia 1 de setembro, 21:00 - Abertura das inscrições
Dia 30 de setembro, 23:59 – Data Limite para a 1ª fase das inscrições
Dia 15 de novembro, 23:59 – Data Limite das inscrições

Dia 28 de novembro (Sábado)
16h00 – 19:30 – Abertura do secretariado (local a designar)

Dia 29 de novembro (Domingo)
07h30 – 09h35 – Abertura do secretariado no Campo de Futebol (junto à linha de meta)
09h00 – Partida **Trail Longo 30km** (Castelo de Terena)
09h30 – Partida **Trail Sprint 20km** (Castelo de Terena)
09h40 – Partida **Mini Trail 12km** (Castelo de Terena)
09h45 – Partida **Caminhada 10km** (Castelo de Terena)
12h00 – Início do almoço e da animação musical
14h00 – Cerimónia de entrega de prémios **Trail Longo 30km, Trail Sprint 20km** e **Mini Trail 12km**

2.3. Distância e altimetria

Distância		
TL 30Km	1219m d+	1261m d-
TS 20Km	880m d+	922m d-
TC 12Km	354m d+	387m d-

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações nas redes sociais do evento

Os percursos dos Trilhos do Endovélico são compostos por passagens por zonas de interesse histórico e paisagístico do concelho do Alandroal, antigos caminhos utilizados pelas populações e trilhos dos animais, estradas florestais, ribeiras, etc.

De salientar que as provas não são fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em conta o facto de haver viaturas, animais, pessoas e bicicletas a circular em partes do percurso da prova. Os atletas devem ter atenção aquando do atravessamento de estradões florestais assim como estradas nacionais e municipais. Existirão percursos alternativos, para fazer face a alguma situação alheia à organização. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

2.5. Tempo limite

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal, caso contrário poderá ficar impedido de participar nas próximas edições.

Os tempos limite para conclusão das diferentes distâncias serão:

Trail Longo 30km - 6h30

Trail Sprint 20km - 5h

Mini Trail 12km - 4h

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de um chip que o atleta tem no seu dorsal.

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.
Qualquer falha de passagem nos pontos de controlo dará direito a desclassificação da prova.

É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível. Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

2.8. Locais de abastecimento

Identificação	TL 30Km	TS 20Km	MT 12Km	CAMINHADA
PA 1	-	-	Km 4,1	Km 4,1
PA 2	Km 11,6	Km 11,6	-	-
PA 3	Km 23,4	Km 13,3	-	-
PA 4 (meta)	Km 30	Km 20	Km 12	Km 10

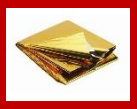
Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança. **Os abastecimentos podem sofrer alteração de local.**

Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

2.9. Material obrigatório e recomendado

Material Obrigatório	 Telemóvel Operacional	 Manta de Sobrevivência	 Apito	 Reservatório de Água	 Impermeável com capuz
TL 30Km	X	X	X	X	Recomendado
TS 20Km	X	X	X	X	Recomendado
TC 12Km	X	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
CAMINHADA	X	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado

Poderá haver controlo de material obrigatório, tendo o atleta como penalização, 10 MINUTOS no tempo final, por cada item em falta.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Desqualificações

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número de dorsal visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.13. Seguro desportivo

A organização terá os seguros obrigatórios por lei para todos os atletas. Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante as provas ou no decorrer do evento é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

O pagamento da **franquia do seguro** (caso exista), em caso de acidente, é da **exclusiva responsabilidade dos participantes**.

2.14. Marcação do percurso

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos.

A cor da fita será anunciada no momento da partida. Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas e ainda indicações dadas 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 participante percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

3. Inscrições

A inscrição é realizada *online* através do site **trilhoperdido.com**

3.1. Valores, períodos de inscrição, vagas

- **Trail Longo 30Km - 200 vagas**
  De 1 a 30 de setembro - **1ª Fase**: 20 Euros
  De 01 de outubro a 15 de novembro - **2ª Fase**: 25 Euros

- **Trail Sprint 20Km - 200 vagas**
  De 1 a 30 de setembro - **1ª Fase**: 18 Euros
  De 01 de outubro a 15 de novembro - **2ª Fase**: 23 Euros

- **Mini Trail 12Km - 200 vagas**
  De 1 a 30 de setembro - **1ª Fase**: 15 Euros
  De 01 de outubro a 15 de novembro - **2ª Fase**: 20 Euros

- **Caminhada 10Km – 200 vagas**
  De 1 a 30 de setembro - **1ª Fase**: 8 Euros
  De 01 de outubro a 15 de novembro - **2ª Fase**: 10 Euros

Os números limite de participantes poderão ser alterados se a organização assim o entender.

3.2. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro
- T-shirt alusiva à prova
- Abastecimentos
- Banhos
- Reforço alimentar na meta
- Todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir

3.3. Condições devolução do valor inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data Cancelamento	% Reembolso
Até 30 setembro	70% da inscrição
Até 15 novembro	40% da inscrição
Após 15 novembro	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para nova data, ou não havendo nova data, para a edição de 2026, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor.

3.4. Troca de titularidade das inscrições

É permitida a troca do titular da inscrição até ao dia 12 de outubro de 2024.

A mesma deve ser solicitada pelo titular da inscrição para o email **infotrilhoperdido@gmail.com**.

A troca do titular da inscrição pode não permitir a troca do tamanho da camisola.

3.5. Faturas

As faturas serão passadas a todos aqueles que as pretendam, enviando para isso um e-mail a solicitar para **faturas.atletas.au@gmail.com.**

3.6. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- **28 de novembro**
  16h00 – 19:30 – Abertura do secretariado (local a designar)
- **29 de novembro**
  07h30 – 09h35 – A Abertura do secretariado no Campo de Jogos José Vitorino, Terena (junto à chegada)

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Os prémios serão entregues às 14h00 no dia da prova na tenda convívio montada no Campo de Jogos José Vitorino, Terena.

4.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas masculinos e femininos no TL 30km, TS 20km e MT 12km. A caminhada não terá direito a classificação.

Haverá classificação e prémios por equipas no TL 30km e TS 20km para a qual 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.

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários para as provas TL 30km e TS 20km:

- M/F Sub 23 - dos 18 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 34 anos
- M/F35 – dos 35 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 44 anos
- M/F45 – dos 45 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 54 anos
- M/F55 – dos 55 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Será considerada a data que o atleta tiver a 30 de setembro de 2026.

5. Informações/serviços disponibilizados

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até ao local da chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados à lotação e disponibilidade dos veículos de transporte.

5.1. Como chegar?

- Campo de Jogos José Vitorino, Terena – 38.62390, -7.41081
- Castelo de Terena – 38.62161, -7.40730

5.2. Onde ficar?

Dormidas – A organização tem ao dispor de quem o pretenda, 30 camas individuais, divididas por 2 salas comuns na antiga escola primária de Montejuntos (a 10km de Terena). A pernoita terá o valor simbólico de 5€ por cama/pessoa e será na sua íntegra destinado a ações sociais a definir pela organização.

5.3. Onde comer?

A organização tem à disposição dos atletas e acompanhantes que o pretendam um almoço, a reservar no momento da inscrição, pelo valor de 6€ para atletas e 8€ para acompanhantes.

6. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

7. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

9. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

10. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor total da inscrição.
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação.**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt nem garante T-shirt oficial da prova.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____ (nome do tutor, Pai ou Mãe), portador do C.C. n.º _____na qualidade de pai, mãe ou tutor legal de _____ (nome do menor), portador do B.I./C.C_____ declaro para os devidos efeitos legais, autorizar o menor acima inscrito e com o dorsal _____ a participar neste evento desportivo denominado "Trilhos do Endovélico", atividade que realizar-se-á no dia 29 de novembro de 2026, organizado pela Associação alandroal United em parceria com o Município de Alandroal e o apoio da Junta de Freguesia de São Pedro (Terena), sendo de livre vontade do menor, onde assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do menor.

_____, ___ de _____ de 2026

_____

(Assinatura do tutor, Pai ou Mãe)