XII TRAIL MONTES SALOIOS

COVAS DE FERRO | ALMARGEM DO BISPO | SINTRA

21 DE FEVEREIRO DE 2027

2027 MONTES SALOIOS XII TRAIL

MOTO CLUBE TT MONTES SALOIOS

fazteaostrilhos.pt

REGULAMENTO

CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL SPRINT Associação de Atletismo de Lisboa

CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL LONGO Associação de Atletismo de Lisboa

CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL ULTRA Associação de Atletismo de Lisboa

CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL JOVEM

iTRA INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION MEMBER

UTMB INDEX

FAZ-TE AOS TRILHOS!

MoTTOclube COVAS DE FERRO SINTRA MONTES SALOIOS

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

Índice

1. Condições Gerais 03

1.1. Idade participação nas provas
1.2. Condições de participação
1.3. Aptidão Física e Responsabilidade Individual
1.4. Assistência Externa e Ajuda Entre Atletas
1.5. Uso do Dorsal
1.6. Conduta e Incumprimento

2. Prova 04

2.1. Apresentação da prova / organização
2.2. Circuito de Trail da Associação de Atletismo de Lisboa (AAL)
2.3. Programa do XII Trail Montes Saloios
2.4. Cronometragem e Controlo de Tempos
2.5. Postos de Abastecimento | Controlo (PAC)
2.6. Desistências, Tempos Limite e Barramentos (Horários de Corte)
2.7. Material obrigatório e Material recomendado
2.8. Sinalização, Percurso e Normas de Segurança
2.9. Regime Disciplinar
2.10. Responsabilidades do atleta
2.11. Seguros, Assistência Médica e Emergência

3. Inscrições 11

3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)
3.2. Valores e períodos de inscrição
3.3. Secretariado da prova / levantamento dorsais / horários e locais
3.4. Alterações de dados/distâncias

4. Categoria e Prémios 14

4.1. Data, local e hora entrega de prémios
4.2. Categorias etárias/escalões
4.3. Prémios | Reclamações | Cerimónia Protocolar

5. Informações 15

5.1. Como chegar
5.2. Onde ficar
5.3. Onde estacionar

6. Compromisso Ambiental e Gestão de Resíduos 17

7. Direitos de imagem 18

8. Diversos 18

9. Casos Omissos 19

1. Condições gerais

1.1. Idade de participação nas provas

XII TRAIL MONTES SALOIOS | Evento aberto a todos os interessados — atletas federados ou populares, em representação individual ou coletiva —, independentemente do género ou nacionalidade, desde que devidamente inscritos.

- **TRAIL ULTRA e TRAIL LONGO:** Exclusivo para atletas com idade igual ou superior a 20 anos.
- **TRAIL SPRINT:** Exclusivo para atletas com idade igual ou superior a 18 anos.
- **TRAIL EXPERIENCE:** Exclusivo para atletas maiores de 16 anos.
- **CAMINHADA:** Aberto a todas as idades. *Contudo, a participação de menores de 16 anos exige o acompanhamento por parte de um tutor ou a apresentação de um termo de responsabilidade.*

1.2. Condições de participação

A participação no evento está subordinada à regularização prévia da inscrição nos prazos previstos. O ato de inscrição pressupõe a aceitação incondicional do presente regulamento, bem como o cumprimento das diretrizes da organização e dos princípios de conduta desportiva, pautados pelo respeito escrupuloso por todos os intervenientes (atletas, organização e voluntários) e pela preservação do meio ambiente.

1.3. Aptidão Física | Responsabilidade Individual

- **Aptidão Física:** O atleta garante possuir a preparação física e mental adequada às exigências da prova, considerando a distância, o desnível acumulado, a duração prevista e as dificuldades técnicas do piso em trilho.
- **Gestão das Condições Meteorológicas:** A prova decorre em meio natural, sujeita a alterações climatéricas repentinas (como calor, frio, vento forte, nevoeiro ou chuva intensa), cabendo ao participante estar devidamente preparado e equipado.
- **Autossuficiência:** O participante deve ter capacidade de autogestão física e psicológica perante situações adversas, estando consciente de que a assistência técnica ou médica imediata nem sempre é possível ao longo do percurso.
- **Gestão de Imprevistos:** O atleta é responsável por gerir pequenos incidentes inerentes à modalidade (ex.: pequenas lesões, indisposições físicas ou cãibras). É expressamente assumido que o papel da organização não substitui a responsabilidade individual na resolução destas situações.

1.4. Assistência Externa | Ajuda Entre Atletas

- **Apoio Externo:** A assistência a atletas por parte de elementos alheios à organização é estritamente proibida, sendo apenas permitida nas zonas delimitadas dos Postos de Abastecimento.
- **Autossuficiência:** Em conformidade com o ponto 1.3., cabe ao participante prever as suas necessidades e demonstrar capacidade para resolver de forma autónoma eventuais imprevistos ao longo do percurso.
- **Carácter Competitivo e Proibição de Ajuda:** Nas provas competitivas (TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO, TRAIL SPRINT e TRAIL EXPERIENCE), não é permitida qualquer ajuda entre atletas que altere a igualdade de circunstâncias, designadamente o transporte de material de terceiros (como bastões, equipamentos ou mantimentos).
- **Penalização:** O recurso a qualquer tipo de assistência não autorizada resultará na **desclassificação imediata** do atleta beneficiado.

1.5. Uso do Dorsal

- **Identificação e Carácter Pessoal:** O dorsal de corrida é pessoal e intransmissível.
- **Colocação e Visibilidade:** O dorsal deve ser colocado na parte frontal do atleta, perfeitamente visível ao longo de todo o percurso para os elementos da organização, juízes e forças de segurança. A não observância ou incorreta colocação do dorsal pode originar a **desclassificação imediata** do participante.
- **Material de Fixação:** É da exclusiva responsabilidade do atleta providenciar o seu próprio sistema de fixação do dorsal (como porta-dorsal ou alfinetes).

1.6. Conduta | Incumprimento

- **Comportamento e Respeito:** É estritamente proibida qualquer conduta inadequada, linguagem ofensiva, assédio ou agressão (verbal, física ou de qualquer outra natureza) direcionada a atletas, elementos da organização, voluntários, autoridades ou público em geral.
- **Penalização Desportiva:** A prática de qualquer ato infração implicará a **desclassificação imediata** do participante da prova.
- **Participação às Autoridades:** Sem prejuízo das sanções desportivas aplicáveis, qualquer conduta suscetível de integrar infração criminal será imediatamente reportada às autoridades policiais e judiciais competentes.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova | Organização

O **XII Trail Montes Saloios** é uma prova do MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS e da Liga dos Amigos de Covas de Ferro e conta, na sua organização, com o apoio da Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!. Irá realizar-se no dia 21 de fevereiro de 2027. Trata-se de um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover a prática desportiva, em especial a modalidade de trail running e dar a conhecer a história, os costumes e tradições da localidade onde o evento se desenrola, a simpática aldeia saloia de **Covas de Ferro**.

Toda a divulgação oficial do evento constará no site**: https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt**

2.2. Circuito de Trail da Associação de Atletismo de Lisboa (AAL) | Época 2026-2027

A prova **Trail Montes Saloios** passa a integrar oficialmente o **Circuito de Trail da Associação de Atletismo de Lisboa (AAL)**, nas vertentes **Trail SPRINT, Trail LONGO, Trail ULTRA** e **Trail JOVEM** (escalões Sub-18 e Sub-20). Esta integração reforça o prestígio da prova no panorama do trail e consolida o compromisso da organização com a promoção e captação das camadas jovens para a corrida em trilhos.

2.3. Programa do XII Trail Montes Saloios

20 de fevereiro | Sábado

14H00 – 20H00 | Secretariado | Entrega do kit de atleta |Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro | Secretariado-Partida-Meta

21 de fevereiro | Domingo

06H00 – 08H30 | Secretariado | Entrega do kit de atleta |Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro | Secretariado-Partida-Meta

07H45 | Controlo zero TRAIL ULTRA | 50km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

08H00 | Partida do TRAIL ULTRA | 50km

08H15 | Controlo zero TRAIL LONGO | 31 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

08H30 | Partida TRAIL LONGO | 31 km

08H45 | Controlo zero TRAIL SPRINT| 15 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

09H00 | Partida TRAIL SPRINT | 15km

09H15 | Controlo zero TRAIL EXPERIENCE | 10 km | Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro

09H30 | Partida TRAIL EXPERIENCE | 10km

09H45 | Partida CAMINHADA | 10km

13H00 | Cerimónia de entrega de prémios a realizar quando os pódios das diferentes distâncias e escalões estiverem completos e confirmados **| Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro**

18H00 | Encerramento do evento.

2.4. Cronometragem e Controlo de Tempos

Provas Competitivas |TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO, TRAIL SPRINT e TRAIL EXPERIENCE: A cronometragem e medição de tempos são efetuadas através de um sistema eletrónico de leitura por *chip*, integrado no próprio dorsal do atleta.

CAMINHADA | Por se tratar de uma atividade exclusivamente de lazer e sem carácter competitivo, a CAMINHADA não dispõe de *chip* nem de controlo de tempos.

2.5. Postos de Abastecimento | Controlo (PAC) | Altimetria

Esta prova realiza-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos. O mesmo se aplica ao vestuário que deverá ser apropriado e adaptável a alterações climatéricas adversas que possam surgir.

PACs | TRAIL ULTRA *(Dados a confirmar no Guia do Atleta)*

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos e sólidos	PAC 3 Líquidos e Sólidos	PAC 4 Líquidos e Sólidos	PAC 5 Líquidos
TRAIL ULTRA 50 KM 50K UTMB INDEX CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL ULTRA	A DIVULGAR EM BREVE	Local a definir	Local a definir	Local a definir	Local a definir	META

PACs | TRAIL LONGO *(Dados a confirmar no Guia do Atleta)*

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos e sólidos	PAC 3 Líquidos
TRAIL LONGO 31 KM 20K UTMB INDEX CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL LONGO	A DIVULGAR EM BREVE.	Local a definir	Local a definir	META

PACs | TRAIL SPRINT *(Dados a confirmar no Guia do Atleta)*

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos
TRAIL SPRINT 15 KM CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL SPRINT CIRCUITO TRAIL AAL TRAIL JOVEM	A DIVULGAR EM BREVE	Local a definir	META

PACs | TRAIL EXPERIENCE e CAMINHADA *(Dados a confirmar no Guia do Atleta)*

DISTÂNCIA	ALTIMETRIA	PAC 1 Líquidos e sólidos	PAC 2 Líquidos
TRAIL EXPERIENCE 10 KM	A DIVULGAR EM BREVE	Local a definir	META
CAMINHADA 10 KM	A DIVULGAR EM BREVE.	Local a definir	META

Obrigatoriedade e Controlo | Os Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) são de passagem obrigatória. A organização reserva-se o direito de efetuar o controlo de passagem dos atletas nos PAC sinalizados ou em postos de controlo-surpresa não divulgados ao longo do percurso.

Penalização | O desvio ao percurso e a não passagem por um ou mais postos de controlo resulta na desclassificação imediata do participante.

Política Ambiental (Eco-Responsabilidade) | Por razões de preservação ambiental e sustentabilidade do evento, não serão fornecidos copos descartáveis nos PAC. É obrigatório que cada atleta transporte o seu próprio recipiente para líquidos (copo reutilizável, bidão ou soft flask) durante a totalidade da prova.

2.6. Desistências |Tempos Limite | Barramentos (Horários de Corte)

Procedimento de Desistência | O atleta que decida abandonar a prova obriga-se a informar de imediato a organização, indicando o seu número de dorsal. A entrega do dorsal deve ser efetuada no Posto de Abastecimento e Controlo (PAC) mais próximo, na linha de Meta ou junto do Secretariado da prova.

Tempos limite de prova:

- O tempo limite para concluir o **TRAIL ULTRA 50 km** é de **10H**
- O tempo limite para concluir o **TRAIL LONGO 31km** é de **6H**
- O tempo limite para concluir o **TRAIL SPRINT 15km** é de **4H**
- O tempo limite para concluir o **TRAIL EXPERIENCE 10km** é de **3H**
- O tempo limite para concluir a **CAMINHADA 10km** é de **4H**

Barramento (Cortes Intermédios) | A organização reserva-se o direito de impedir a continuidade de qualquer atleta cujo ritmo de corrida (rácio entre o tempo decorrido e a distância percorrida) demonstre a impossibilidade de concluir a prova dentro do tempo limite estabelecido. No Guia do Atleta serão posteriormente indicados os barramentos de tempo por PAC.

2.7. Material Obrigatório | Material Recomendado

- **Objetivo |** O estabelecimento de material obrigatório visa estritamente garantir a segurança e a integridade física de todos os participantes ao longo da prova.

- **Verificação na Partida |** A verificação do material obrigatório será realizada no controlo de acessos à caixa de partida para cada uma das distâncias. A ausência de qualquer item obrigatório impedirá a participação do atleta no evento.
- **Controlo em Prova e Meta |** A organização reserva-se o direito de efetuar verificações aleatórias ou integrais do material obrigatório em qualquer Posto de Abastecimento e Controlo (PAC), bem como na linha de chegada.

Material obrigatório

	TRAIL ULTRA 50KM	TRAIL LONGO 31KM	TRAIL SPRINT 15KM	TRAIL EXPERIENCE 10KM	CAMINHADA 10KM
DORSAL	☑	☑	☑	☑	☑
TELEMÓVEL COM CARGA	☑	☑	☑	☑	☑
COPO/RECIPIENTE LIQUIDOS	☑	☑	☑	☑	☑
APITO	☑	☑	☑	☑	☑
MANTA SOBREVIVÊNCIA	☑	☑	☑	☑	☑
500 ML ÁGUA			☑	☑	☑
1000 ML ÁGUA	☑	☑			
LUZ FRONTAL	☑				
BOA DISPOSIÇÃO ☺	☑	☑	☑	☑	☑

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15min ao seu tempo final.

Material recomendado

	TRAIL ULTRA 50KM	TRAIL LONGO 31KM	TRAIL SPRINT 15KM	TRAIL EXPERIENCE 10KM	CAMINHADA 10KM
CORTA VENTO | IMPERMEÁVEL	☑	☑	☑	☑	☑

DISPOSITIVO COM GPS	☑	☑	
RESERVA ALIMENTAR	☑	☑	

Alterações ao Material Obrigatório

- **Ajustamento por Razões de Segurança |** A organização reserva-se o direito de, a todo o tempo, tornar obrigatório o material previamente recomendado ou exigir itens adicionais de segurança, caso as condições meteorológicas ou razões de força maior assim o exijam.

- **Prazos e Meios de Comunicação |** Qualquer alteração à lista de material obrigatório será comunicada aos participantes com uma antecedência mínima de **24 horas** em relação à hora de partida do evento, através dos seguintes canais oficiais:

  - Envio de correio eletrónico (e-mail) para o endereço fornecido no ato de inscrição;

  - Divulgação nas redes sociais (Facebook e Instagram).

2.8. Sinalização | Percurso | Normas de Segurança

- **Sinalização do Percurso |** O itinerário estará devidamente assinalado com fitas sinalizadoras de cor laranja, complementado por setas e placas direcionais nos pontos de mudança de sentido. Sempre que justificável, a organização destacará elementos do staff/voluntários para apoio nos cruzamentos e pontos de decisão.

- **Procedimento em Caso de Engano |** Os participantes devem circular exclusivamente nos caminhos marcados. Na eventualidade de não avistarem sinalização após um curto trecho, devem recuar imediatamente até ao último ponto devidamente assinalado. Permanecendo a dúvida ou na ausência de marcas, o participante deve contactar de imediato a organização através do número de emergência impresso no dorsal.

- **Tipologia do Terreno e Track GPS |** A prova decorre maioritariamente em trilhos, estradões e caminhos de terra batida, reduzindo ao mínimo a circulação em piso de asfalto. Por motivos de segurança e de proteção do acesso a **propriedades privadas**, não será disponibilizado nem divulgado o *track* GPS do percurso.

- **Trânsito e Propriedade Privada:**

  - **Código da Estrada |** O percurso inclui atravessamentos de vias rodoviárias públicas sem corte de trânsito absoluto. Os participantes deverão obrigatoriamente de cumprir as regras do Código da Estrada e as instruções dos elementos de segurança.

  - **Respeito pelas Propriedades |** A autorização de passagem em terrenos privados é exclusiva para o dia da prova. O desrespeito pelas propriedades ou o acesso não autorizado fora da data do evento responsabiliza o participante por potenciais danos e indemnizações decorrentes de tais atos.

2.9. Regime Disciplinar

O cumprimento do presente regulamento, a observância do Código da Estrada, das leis nacionais e dos princípios do *fair play* e de preservação ambiental são de carácter obrigatório.

A organização aplicará a penalização de **desclassificação imediata** aos participantes que:

1. Falsifiquem dados, utilizem identificação (dorsal/chip) de terceiros ou façam uso indevido da mesma;
2. Desrespeitem a organização, voluntários ou a sinalética do percurso, bem como alterem ou retirem marcações;
3. Não efetuem o percurso completo, falhem a passagem nos PACs ou excedam os tempos limite;
4. Não transportem o material obrigatório integral ou recusem a sua fiscalização;
5. Adotem condutas antidesportivas, recusem prestar auxílio a atletas em aflição ou recebam apoio externo não regulamentado;
6. Provoquem danos ambientais, nomeadamente através do abandono de resíduos no percurso.

Aviso de Segurança | Por razões médicas, a organização pode retirar de prova qualquer atleta sem condições físicas/psicológicas para continuar. Se o atleta recusar parar, assume integral e exclusivamente todos os riscos e responsabilidades decorrentes da sua decisão.

2.10. Responsabilidades do atleta

- **Aceitação do Regulamento |** O ato de inscrição na prova implica a aceitação plena, sem restrições e sem reservas de todas as disposições constantes do presente regulamento.
- **Declaração de Aptidão Física |** Os participantes (atletas e caminheiros) declaram expressamente que se encontram em perfeitas condições de saúde e com a preparação física e psicológica adequada às exigências e ao esforço exigido pelo evento.
- **Isenção e Termo de Responsabilidade:**
  - Os participantes assumem inteira e exclusiva responsabilidade por todos os atos ou omissões suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de qualquer outra natureza a si próprios, a terceiros ou a bens.
  - A organização, entidades parceiras e colaboradores declinam qualquer responsabilidade civil ou criminal decorrente de acidentes, atos de negligência, roubos, furtos ou extravios de objetos e valores pessoais durante o evento.
- **Política de Reembolso |** Não haverá lugar ao reembolso do valor da taxa de inscrição em caso de desistência por parte do atleta, ou em situação de cancelamento/suspensão do evento por razões de força maior ou alheias à vontade da organização.
- **Alterações ao Regulamento |** A organização reserva-se o direito de atualizar ou alterar o presente regulamento a qualquer momento e sem aviso prévio, devendo os participantes consultar regularmente a versão atualizada no site oficial do evento: montessaloios.fazteaostrilhos.pt.

2.11. Seguros | Assistência Médica e Emergência

- **Seguro Desportivo**
    - Ativação: A apólice de seguro é ativada mediante solicitação expressa do próprio atleta junto da seguradora.
    - Despesas Médicas: O atleta é responsável por liquidar previamente todos os custos decorrentes da assistência ou tratamento. O reembolso dessas despesas será efetuado diretamente pela seguradora ao atleta, sujeito às coberturas e limites da apólice.
    - Franquia: A franquia contratualmente fixada é deduzida ao valor a reembolsar e é da exclusiva responsabilidade do atleta. A Organização não efetua, em caso algum, o pagamento, reembolso ou compensação do valor correspondente à franquia.
- **Serviço de Apoio Paramédico |** A prova contará com assistência paramédica durante todo o decorrer do evento.
    - **Autoridade Médica |** A equipa de resgate/paramédica tem autonomia e autoridade para **retirar de prova** qualquer participante que considere sem aptidão física ou clínica para prosseguir em segurança.
- **Procedimento de Pedido de Socorro |** Em caso de necessidade de assistência médica para si ou para terceiros, o atleta deve:
    - Informar os elementos do staff no Posto de Abastecimento e Controlo (PAC) mais próximo;
    - Solicitar apoio a qualquer elemento da Organização ao longo do percurso;
    - Contactar os números de emergência da Organização impressos no dorsal;
    - Contactar o **112** (Número Nacional de Emergência) em situações graves.
- **Veículos de Emergência no Percurso |** Existirão equipas de emergência posicionadas estrategicamente. Sempre que um veículo de resgate circule no percurso em marcha de emergência (devidamente assinalada), os participantes são **estritamente obrigados a dar prioridade e facilitar a sua passagem**.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, meio de pagamento)

- **Exclusividade do Canal |** As inscrições realizam-se **única e exclusivamente por via eletrónica**, através do sítio web **https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt** Não serão aceites inscrições submetidas por qualquer outro meio ou plataforma.
- **Procedimento e Suporte |** O participante deve seguir as instruções indicadas durante o processo de inscrição online. Em caso de dúvida ou anomalia técnica, deverá contactar a plataforma através do e-mail: geral@acorrer.pt.
- **Confirmação e Validação |** A inscrição só é considerada **efetiva e válida após a confirmação do respetivo pagamento**.

- **Aceitação de Termos |** A submissão da inscrição pressupõe o conhecimento e a aceitação integral do presente regulamento por parte do participante.

3.2. Valores e períodos de inscrição:

VALORES DE INSCRIÇÃO			
Prova	**Até 15 SET.**	**De 16 SET. a 29 NOV.**	**De 30 NOV. a 15 FEV.**
TRAIL ULTRA | 50KM	25€	30€	35€
TRAIL LONGO |31 KM	18€	21€	25€
TRAIL SPRINT | 15 KM	14€	16€	20€
TRAIL EXPERIENCE | 10KM	11€	13€	15€
CAMINHADA |10KM	10€	11€	12€
Extras:			
T-SHIRT TÉCNICA | *pedidos até 7 de fevereiro*)	6€		
HOODIE | *pedidos até 7 de fevereiro*)	25€		

Inscrição na plataforam: https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt

SÓCIOS DO MOTOCLUBE TT MONTES SALOIOS

Os **Sócios do Motoclube TT Montes Saloios**, ***com quotas atualizadas***, que pretendam participar em qualquer uma das provas, deverão enviar um email à organização da prova mail@fazteaostrilhos.pt, manifestando essa vontade.

A inscrição em qualquer uma das provas inclui:

- Dorsal com Chip incluído (CAMINHADA não terá chip, apenas dorsal);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Serviço de proteção e socorro;
- Apoio logístico e técnico
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Prémio finalista;
- Banho de água fria (com sorte será quente!) no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro;
- *Chão Duro* para pernoitar no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro, na noite de 20 para 21 de fevereiro, se solicitado no acto de inscrição;
- Tratamento VIP por parte de um staff de luxo, animado até ao último minuto do evento!;
- Sopinha revigorante no final do evento;
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir angariar.

Atenção:

Encerramento de Inscrições | As inscrições encerram impreterivelmente às **23h59 do dia 15 de fevereiro de 2027**, **não sendo admitidas inscrições de última hora** ou no próprio dia do evento.

Caducidade dos Pagamentos | Por razões operacionais e de gestão de vagas, as referências de pagamento geradas no último período de inscrições (de 30 de novembro de 2026 a 15 de fevereiro de 2027) **caducam simultaneamente às 23h59 do dia 15 de fevereiro de 2027**.

Carácter Pessoal das Inscrições | As inscrições são estritamente pessoais e intransmissíveis.

Política de Cancelamento e Reembolsos:

- **Força Maior e Fenómenos Naturais |** O valor da inscrição não será devolvido na eventualidade de suspensão, interrupção ou cancelamento da prova motivados por catástrofes naturais, incêndios ou por determinação/diretiva das forças de segurança, proteção civil e órgãos de socorro.
- **Cancelamento Imputável à Organização |** Havendo anulação do evento por motivos comprovadamente imputáveis à organização, o participante terá direito ao reembolso do valor pago, deduzido do montante referente às despesas e encargos administrativos já incorridos pela organização.

3.3. Secretariado da prova | Levantamento dorsais | Horários e locais

O Secretariado da prova funcionará no Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro (local onde se situam a Partida e a Meta) nos seguintes horários:

- Sábado, 20 de fevereiro: das 14h00 às 20h00;
- Domingo, 21 de fevereiro: das 06h00 às 08h30.

Regras de Levantamento do Dorsal:

A entrega do dorsal e do Kit de Atleta é efetuada ao próprio participante, mediante a apresentação de documento oficial de identificação e a indicação do número de dorsal atribuído (de consulta prévia obrigatória).

Levantamento Coletivo (Equipas):

De forma a otimizar o fluxo e evitar constrangimentos no dia do evento, solicita-se que o levantamento de dorsais por equipas seja realizado preferencialmente no sábado. O representante nomeado pela equipa deverá apresentar o seu documento de identificação e fornecer o contacto telefónico para registo da entrega em bloco.

3.4. Alterações de dados | distâncias

- Os participantes podem solicitar a retificação ou alteração dos dados da sua inscrição até às **23h59 do dia 15 de fevereiro de 2027**, através do e-mail oficial: geral@acorrer.pt.
- **Exceção |** Não são permitidas alterações ao tamanho da t-shirt/camisola após a formalização inicial da inscrição.
- **Upgrade (Mudança para distância maior) |** É permitida mediante o pagamento prévio do valor da diferença entre as taxas de inscrição em vigor à data do pedido.
- **Downgrade (Mudança para distância menor) |** É permitida, contudo **não haverá lugar à devolução ou reembolso** de qualquer diferença do valor pago.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá no dia 21 de fevereiro e terá início pelas 13H00 no **Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro.**

4.2. Categorias etárias/escalões

Os escalões etários são definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 21 de fevereiro de 2027:

MASCULINO	FEMININO
M Sub 18| 16 a 17 anos	**F Sub 18|** 16 a 17 anos
M Sub 20| 18 a 19 anos	**F Sub 20|** 18 a 19 anos
M Sub 23 | 20 a 22 anos	**M Sub 23 |** 20 a 22 anos
M Seniores | 23 a 34 anos	**F Seniores |** 23 a 34 anos
M 35 | 35 a 39 anos	**F 35 |** 35 a 39 anos
M 40 | 40 a 44 anos	**F 40 |** 40 a 44 anos
M 45 | 45 a 49 anos	**F 45 |** 45 a 49 anos
M 50 | 50 a 54 anos	**F 50 |** 50 a 54 anos
M 55 | 55 a 59 anos	**F 55 |** 55 a 59 anos
M 60 | 60 a 64 anos	**F 60 |** 60 a 64 anos
M 65 | 65 a 69 anos	**F 65 |** 65 a 69 anos
M 70 | Mais de 70 anos	**F 70 |** Mais de 70 anos

Na CAMINHADA não haverá lugar a divisão por escalões.

4.3. Prémios | Reclamações | Cerimónia Protocolar

Prémios

- Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a *prémio finisher*, incluindo CAMINHADA;
- No que concerne ao **Circuito de Trail**, os escalões serão atribuídos pela Associação de Atletismo de Lisboa, de acordo com o definido pelo Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo. Qualquer questão ou dúvida que possa surgir, deverá ser colocada diretamente à AAL: **lisboa@fpatletismo.org**
- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da Geral Masculina e Geral Feminina do TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO, TRAIL SPRINT e TRAIL EXPERIENCE;

- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados de cada um dos escalões do TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO, TRAIL SPRINT e TRAIL EXPERIENCE;

- Serão entregues prémios às três (3) primeiras equipas do TRAIL ULTRA, TRAIL LONGO, TRAIL SPRINT e TRAIL EXPERIENCE. Para o efeito, pontuam os 3 melhores atletas, independentemente do género;

- Será entregue um prémio (1) à equipa com mais participantes na junção dos atletas das 5 provas (incluindo a CAMINHADA). Em caso de empate, o desempate será feito pelo maior número de atletas femininas. O segundo desempate far-se-á pela melhor classificação individual.

- Na CAMINHADA não haverá lugar a classificação.

Apresentação de Reclamações:

- Quaisquer reclamações ou protestos referentes às classificações provisórias devem ser dirigidos por escrito à Organização no prazo máximo de **30 minutos após a chegada do último participante** da respetiva distância.

- A Organização analisará os recursos apresentados, cabendo-lhe deliberar soberanamente sobre as reclamações antes da homologação e publicação dos resultados oficiais.

Cerimónia Protocolar | Prémios:

- A receção de qualquer prémio ou troféu fica estritamente condicionada à presença do atleta premiado na respetiva cerimónia de pódio.

- O não comparecimento do atleta no momento protocolar determina a perda irrevogável do direito ao prémio.

- Não são admitidas representações por terceiros nem remessas postais do material não recolhido, com exceção de situações excecionais de força maior devidamente justificadas e autorizadas pela Organização antes da cerimónia.

5. Informações

5.1. Como chegar

Covas de Ferro localiza-se na freguesia de Almargem do Bispo, no concelho de Sintra.

O trajeto varia consoante o ponto de partida e o meio de transporte usado:

- **De Carro (a partir da área metropolitana de Lisboa / Cascais):**
  - O acesso principal faz-se habitualmente pela **A16** ou pela **IC19**, tomando a saída em direção à **N250 / Almargem do Bispo**.
  - A partir de Almargem do Bispo, segue-se pelas estradas municipais em direção a Covas de Ferro.
  - A viagem a partir de Lisboa/Cascais demora sensivelmente entre 30 a 40 minutos, cobrindo cerca de 30 a 35 km (por exemplo, a partir da zona de São Domingos de Rana/Cascais são cerca de **33,5 km /**

36 min via A5/A16/N250).

- **De Carro (vindo do Norte do País):**

  Via A8 (Acesso Oeste / Litoral - Recomendado):

  - Siga pela A1 no sentido Sul até ao nó de acesso à A17 / A8 (ou apanhe diretamente a A8 a partir do nó de Leiria).
  - Continue na A8 em direção a Lisboa e tome a saída 8 em direção a Lousa / Montachique / Pêro Pinheiro.
  - Siga pela N115 / N250 acompanhando as indicações para Pêro Pinheiro / Almargem do Bispo e, em seguida, para Covas de Ferro.
  - *Tempo estimado a partir, por exemplo, da zona do Porto:* cerca de 2h55 a 3h10 (~308 km).

  Via A1 (Eixo Central / CREL):

  - Desça pela A1 (Porto – Lisboa) até à zona de Alverca e entre na A10 ou A9 (CREL) em direção a Cascais/Sintra.
  - Na CREL (A9), tome a saída para a A16 em direção a Sintra.
  - Saia na N250 / Almargem do Bispo e siga a sinalização local até Covas de Ferro.

- **De Carro (vindo do Sul do País):**

  Via A2 (Autoestrada do Sul) + Ponte Vasco da Gama / CREL (A9):

  - Suba pela A2 em direção a Lisboa.
  - Antes de chegar à capital, tome o acesso à A12 (Ponte Vasco da Gama) para contornar a cidade ou continue na A2 / Ponte 25 de Abril.
  - Ao entrar no nó de ligação à CREL, tome a A9 (CREL) em direção a Alverca / Sintra e continue até à saída para a A16 (direção Sintra).
  - Saia na N250 / Almargem do Bispo e siga a sinalização local pelas estradas municipais até Covas de Ferro.
  - *Tempo estimado a partir, por exempo, da zona de Faro:* cerca de 2h50 a 3h05 (~292 km).

  Via A2 + Ponte 25 de Abril + A16:

  - Apanhe a A2, atravesse a Ponte 25 de Abril e tome o Eixo Norte-Sul ou a A5 com ligação à A16 em direção a Sintra.
  - Saia em Almargem do Bispo / N250 e prossiga até ao destino, seguindo a sinalização local pelas estradas municipais até Covas de Ferro.

- **De Transportes Públicos:**

- Pode utilizar as linhas dos autocarros da **Carris Metropolitana** que servem a zona do Sabugo e Almargem do Bispo (como as linhas com ligação à estação de comboios de Sabugo/Pêro Pinheiro ou com partidas da Rinchoa/Mira Sintra e Loures).

- Outra alternativa é tomar o comboio da Linha do Oeste até à estação do **Sabugo** ou **Pêro Pinheiro** e prosseguir de autocarro local ou táxi/TVDE até Covas de Ferro.

5.2. Onde ficar

Alojamento Gratuito (*Chão Duro*):

- A organização disponibilizará espaço para pernoita em regime de *chão duro* nas instalações do Pavilhão Gimnodesportivo da Liga dos Amigos de Covas de Ferro.

- O acesso a este espaço requer **reserva prévia obrigatória**, devendo os participantes interessados contactar a organização até à data limite estipulada para as inscrições.

- Os participantes são responsáveis por transportar o seu próprio equipamento de dormida (colchão/saco de cama).

Alojamento Comercial:

- Os participantes podem, em alternativa, optar por alojamento próprio em qualquer unidade hoteleira ou de alojamento local na região de Sintra ou no distrito de Lisboa, sendo os custos e reservas da sua exclusiva responsabilidade.

5.3. Onde estacionar

Locais aconselhados | A identificação dos parques e zonas recomendadas para estacionamento será oportunamente divulgada no **Guia do Atleta** e nas plataformas oficiais da prova.

Recomendações e Mobilidade:

- Recomenda-se vivamente a **partilha de transporte | boleias** (*carpooling*) entre participantes, visando minorar o impacto ambiental e o fluxo de trânsito na localidade.

- Apela-se aos participantes para que se desloquem para o local com a **devida antecedência**, garantindo tempo suficiente para o estacionamento, levantamento do Kit de Atleta e entrada na caixa de partida sem constrangimentos.

6. Compromisso Ambiental e Gestão de Resíduos

Responsabilidade do Participante | Cada atleta é integral e exclusivamente responsável pela recolha e transporte de todos os resíduos resultantes do seu consumo ao longo da prova, incluindo invólucros, embalagens e restos alimentares (orgânicos ou inorgânicos, independentemente de serem biodegradáveis).

Locais de Deposição | A eliminação de resíduos deve ser efetuada **exclusivamente nos recipientes e contentores disponibilizados nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC)** ou na zona de Chegada/Meta.

Lema Ambiental | A prova rege-se pelo princípio de impacto zero no meio natural:

"Deixa apenas a tua pegada, leva contigo as boas recordações".

Penalização | O abandono deliberado de lixo ou embalagens fora dos locais assinalados constitui uma infração grave, sujeita à **desclassificação imediata** do atleta, nos termos do regime disciplinar do presente regulamento.

7. Direitos de imagem

Autorização de Captação de imagens | Ao formalizar a sua inscrição, o participante cede de forma expressa, gratuita e sem limitação temporal ou territorial, o direito de recolha e captação da sua imagem, voz e som durante a participação no evento.

Utilização e Canais de Divulgação | A Organização fica autorizada a utilizar, reproduzir e publicar as fotografias, recolhas audiovisuais e gravações efetuadas em qualquer suporte de comunicação ou canal promocional (incluindo redes sociais, plataformas digitais, televisão, rádio, imprensa escrita, cartazes e materiais publicitários do evento e seus parceiros).

Cedência de Direitos | O participante cede integralmente os direitos de exploração comercial e promocional das referidas imagens à Organização, declarando renúncia expressa a qualquer compensação financeira, indemnização ou reivindicação de direitos de autor.

8. Diversos

Dever de Assistência e Solidariedade:

É obrigação moral e regulamentar de todos os participantes prestar auxílio imediato a qualquer participante que se encontre vítima de acidente ou em situação de emergência, bem como informar de imediato o posto de controlo/emergência mais próximo.

Respeito pelo Código da Estrada:

Nos troços que coincidam com a via pública ou em cruzamentos e atravessamentos de estrada, os participantes estão **estritamente obrigados a cumprir as regras do Código da Estrada**, devendo circular com extrema precaução, uma vez que o trânsito rodoviário pode não estar totalmente cortado.

Alterações, Suspensão e Força Maior:

A Organização reserva-se o direito de efetuar, a qualquer momento, as modificações que considere necessárias nos percursos, horários ou localização de postos de abastecimento, em função de condições operacionais ou de segurança.

A prova poderá ser suspensa, encurtada ou cancelada por motivos de força maior, instabilidade meteorológica grave ou por decisão/diretiva das autoridades de proteção civil e forças de segurança.

9. Casos Omissos

Resolução de Omissões | Todas as dúvidas de interpretação, situações não previstas ou casos omissos no presente regulamento serão analisados e soberanamente decididos pela Organização do evento.

Inapelabilidade das Decisões | Das deliberações e decisões tomadas pela Organização relativamente aos casos omissos ou recursos apresentados, não haverá lugar a qualquer tipo de apelo ou recurso.

Para mais informações:

Plataforma de inscrições:

LINK: **https://montessaloios.fazteaostrilhos.pt**

Email: **geral@acorrer.pt**

Organização da prova:

Email: **mail@fazteaostrilhos.pt**

Site: **https://fazteaostrilhos.pt**

Circuito de Trail da AAL e Trail Jovem

Email: **lisboa@fpatletismo.org**

Trail Montes Saloios:

Quem experimenta, vicia-se.

Versão 1: 03/08/2026

Versão 2: 05/08/2026 (inclusão informação referente a ITRA e UTMB Index

Versão 3: 14/8/2026 (alteração nomenclatura Ultra Trail para Trail Ultra – exigência UTMB

Versão 4: 12/10/2026 (Inclusão Circuito Trail AAL - Trail Jovem)