

## Trilhos da Raposa

# Regulamento

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova;
  - O presente regulamento está sujeito a alterações;
  - Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
  - 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 da inscrição;
  - No caso de as condições climatéricas, ou por indicação das autoridades competentes, não for permitida a realização da prova, a mesma será reagendada pela organização, não havendo direito à devolução do valor da inscrição, transitando a mesma para a nova data;
  - Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
  - 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);
  - A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora;
  - Só será aceita a troca de distância até uma semana da realização da prova.
- 

## 1. Condições de Participação

1.1. Inscrição regularizada para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.2. Idade e participação das diferentes provas são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos, excepto na caminhada que os participantes devem ter pelo menos 16 anos, se forem acompanhados pelos pais não haverá limite de idade, desde que reúnam as condições físicas para concluir o percurso.

1.3. Condições físicas para participar é indispensável:

- A) Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- B) De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- C) Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (sol, vento, nevoeiro, chuva);
- D) Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

1.4. A colocação do 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 entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.5. Conduta desportiva:

O comportamento inadequado, tais como, o respeito pelo percurso sinalizado, o recurso à linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, dará direito a desqualificação.

## **2. Prova**

2.1. Apresentação da prova:

- A) Os Trilhos da Raposa é organizado pela CTF-Associação Crosstraining Cercal - Desporto e Aventura com o apoio da Junta de Freguesia do Cercal do Alentejo e da Câmara Municipal de Santiago do Cacém. Este evento decorrerá no dia 19 Outubro de 2025 no Cercal do Alentejo.
- B) O Trail Longo, o Trail Curto e a Caminhada decorrerão quase na totalidade por trilhos e caminhos. Nos pontos onde os participantes se cruzem com trânsito rodoviário, haverá sinalização e elementos da organização e das entidades competentes para alertar a

situação.

C) Com a finalidade de proporcionar aos atletas boas condições de participação por questões de logística, os Trilhos da Raposa serão limitados a 500 participantes no conjunto das 3 provas.

D) A prova terá início no Largo dos Caeiros e terminará no mesmo local.

E) Existem três provas distintas:

- Trail Longo 25 km (competitivo)
- Trail Curto 17 km (competitivo)
- Caminhada 10km (não competitiva).

F) A prova terá início às 9h00.

## 2.2. Programa/Horário:

Sábado, 18 de Outubro de 2025

- 17h00 Abertura do Secretariado (Junta de Freguesia do Cercal do Alentejo)
- 20h00 Fecho do Secretariado

Domingo, 19 de Outubro de 2025

- 07h30 Abertura do secretariado
- 08h30 Fecho do secretariado
- 08h45 Briefing para o trail longo
- 09h00 Partida do trail longo
- 09h15 Briefing do trail curto
- 09h30 Partida do trail curto
- 09h35 Briefing para a caminhada
- 09h45 Partida da caminhada
- 12h30 Início do almoço
- 14h00 Cerimónia de entrega dos prémios

## 2.3. Distância/Perfil altimétrico

- Trail Longo 25km desnível d+ 1200 m
- Trail Curto 17 km desnível d+ 700 m
- Caminhada 10 km desnível d+300m

## 2.4. Tempo limite

- Trail Longo 5 horas

- Trail Curto 4 horas
- Caminhada: Sem limite

As indicações de tempo limite acima mencionadas ainda poderão sofrer alterações.

## 2.5. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controle de tempos com chip, este só deverá ser retirado após a conclusão da prova. Este controle só será para o Trail Longo e Curto.

## 2.6. Locais de abastecimentos e controlo

- Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos pontos de abastecimento e segurança dos atletas;
- Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida a ser consumida no local;
- As 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.
- O percurso do Trail Longo terá três postos de abastecimento (sólidos e líquidos).
  - O Trail Curto possui dois postos de abastecimento (sólido+líquido);
  - A caminhada terá um abastecimento (sólido+líquido).

## 2.7. Material obrigatório e recomendado

| Material      | Trail Longo<br>(25 km) | Trail Curto<br>(17 km) | Caminhada<br>(10 km) |
|---------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| Água          | Obrigatório            | Obrigatório            | Recomendado          |
| Telemovel     | Obrigatório            | Obrigatório            | Recomendado          |
| Manta Térmica | Obrigatório            | Obrigatório            | Recomendado          |
| Apito         | Obrigatório            | Obrigatório            | Recomendado          |

|             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Impermeável | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Boné        | Recomendado | Recomendado | Recomendado |

## 2.8. Penalizações / Desclassificações

- Caso não cumpra o percurso estipulado;
- Caso não siga as indicações de elementos da organização;
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva;
- Caso tenha alguma conduta poluidora.

## 2.9. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas.

# 3. Inscrições

## 3.1. Processo inscrição

As inscrições serão feitas através do site ACORRER.PT, de acordo com normas por ali emanadas. O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta.

## 3.2. Valores e período de inscrição

| Distâncias             | Valor |
|------------------------|-------|
| 25km                   | 16€   |
| 17km                   | 14€   |
| 10km                   | 12€   |
| Almoço do atleta       | 8€    |
| Almoço do acompanhante | 10€   |

Período das inscrições é o seguinte com as seguintes taxas:

- Trail Longo:
  - Fase 1: Até 31 de Agosto - 16€
  - Fase 2: De 1 de Setembro até 20 Setembro - 17€

- Fase 3: De 21 Setembro até 14 de Outubro - 18€
- Trail Curto:
  - Fase 1: Até 31 de Agosto - 14€
  - Fase 2: De 1 de setembro até 20 Setembro - 15€
  - Fase 3: De 21 Setembro até 14 de Outubro - 16€
- Caminhada - 12€

### 3.3. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição inclui: • Dorsal • Seguro de acidentes pessoais • T-shirt alusiva à prova tamanho masculino e feminino • Abastecimento • Banhos • Bombeiros • Fotógrafos • Outras ofertas que a organização venha ainda a conseguir. O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito.

### 3.4. Condição devolução do valor inscrição

O atleta que não possa comparecer no dia do evento, a organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

## 4. Prémios e Categorias

Classificação Geral 25 km e 17 km (Masculino/Feminino e Equipa):

- 1º Lugar - Troféu
- 2º Lugar - Troféu
- 3º Lugar - Troféu
- Prémio de equipa
- Prémio de equipa mais numerosa

### 4.1 Prazos para reclamações

Qualquer reclamação ou protesto às classificações afixadas terá de ser apresentado à equipa técnica da prova, no secretariado, 15 minutos após afixados os resultados.

### 4.2 Direitos de imagem e privacidade

O participante no ato da inscrição, autoriza automaticamente a cedência dos seus direitos de imagem à CTF associação Crosstraining - desporto e aventura forma gratuita e incondicional, via fotografias ou filmagens captadas durante a realização da prova. Autorizando assim a sua reprodução para efeitos de divulgação do evento.

Nota: A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores classificados da geral. Para a equipa ser classificada, tem de ter três atletas a terminar a prova.

Categorias:

- Masculinos:
  - M Sub23 - dos 18 aos 22 anos
  - M Séniores - dos 23 aos 39 anos
  - M40- dos 40 aos 44 anos
  - M45- dos 45 aos 49 anos
  - M50- dos 50 aos 54 anos
  - M55- dos 55 aos 59 anos
  - M60- dos 60 aos 64 anos
  - M65- a partir dos 65 anos
  
- Femininos:
  - F Sub23 - dos 18 aos 22 anos
  - F Séniores - dos 23 aos 39 anos
  - F40- dos 40 aos 44 anos
  - F45- dos 45 aos 49 anos
  - F50- dos 50 aos 54 anos
  - F55- dos 55 aos 59 anos
  - F60- a partir dos 60 anos

NOTA: O escalão de um atleta é determinado pela idade que o atleta tiver no dia em que se realiza a prova.

## **5. Alterações no regulamento**

Todos os participantes ao fazerem a inscrição na 3ª edição nos Trilhos da Raposa aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

Qualquer alteração no presente regulamento, será comunicada a todos os atletas inscritos, através do Facebook ou email.

### **5. Informações**

Qualquer dúvida poderá ser exposta e esclarecida na página oficial do evento em [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) na página de Facebook (Trilhos da Raposa na Serra do Cercal), email ([trilhosdaraposa@gmail.com](mailto:trilhosdaraposa@gmail.com)) ou telemóvel (963953415).