

## **REGULAMENTO GERAL DA PROVA**

### **III TRAIL ROTA DAS ESTEVAS**

#### **1. Condições de participação**

##### **1.1 Idade permitida de participação nos diferentes percursos**

- Trail (T) 36 Km:> = 18 anos;
- Trail Sprint (TS) 20 Km:> = 18 anos;
- Mini Trail 11 Km:> = 16 anos;
- Caminhada 7 Km:> = 14 anos;

A inscrição de menores no Mini Trail, Caminhada e TS só serão aceites desde que acompanhadas de termo de responsabilidade / declaração assinada pelo encarregado de educação acompanhada de cópia de documento de identificação do responsável.

Todas as distâncias terão limite máximo de idade de 75 anos.

##### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do site: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

##### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc; - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- Aconselhamos os atletas que efetuem exames médicos de rotina a fim de saberem como estão as suas condições físicas e psicológicas.

##### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

Durante o evento apenas é permitida a entreajuda entre os participantes, não será permitida qualquer ajuda externa aos atletas, excepto em caso de emergência ou nos locais de abastecimento.

##### **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O dorsal dispõe de números de telemóveis referentes a números de emergência e da organização.

## **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## **2. Prova**

### **2.1 Apresentação da prova / Organização**

O Evento “**III Trail Rota das Estevas**” é uma prova de Trail Running organizada pelo Grupo Desportivo Serrano, em colaboração com a Câmara Municipal de Loulé e Junta Freguesia de Alte, que será realizada por trilhos e caminhos do concelho de Loulé, no dia 29 Março de 2026

Os percursos têm as seguintes distâncias aproximadamente:

- Trail de 36 Km, com partida e chegada na sede do Grupo Desportivo Serrano;
- Trail Sprint de 20 Km, com partida e chegada na sede do Grupo Desportivo Serrano;
- Mini Trail de 11 Km com partida e chegada na sede do Grupo Desportivo Serrano;
- Caminhada de 7 Km, com partida e chegada na sede do Grupo Desportivo Serrano;

### **2.2.- Programa/ horários**

#### **28Março 2026**

17h00 – Abertura do Secretariado (Sede do Grupo Desportivo Serrano)  
20h00 – Encerramento

#### **29 Março 2026**

06h45 – Abertura do Secretariado (Sede do Grupo Desportivo Serrano)  
08h45 – Fecho do Secretariado  
07h50 – Briefing / Controlo Zero  
08h00 – Inicio Trail (T)  
08h20 – Briefing / Controlo Zero  
08h30 – Inicio Sprint (TS)  
08h50 – Briefing Mini Trail  
09h00 – Início Mini Trail  
09h05 – Briefing Caminhada  
09h10 – Inicio Caminhada  
12h30 – Entrega de Prémios (horário sujeito a alterações)

### **2.3. Distância e altimetria**

- Trail, distância de 36 Km; D+ 1860;
- Trail Sprint, distância de 20 Km; D+ 960;
- Mini Trail: distância 11 Km; D+ 460;
- Caminhada: distância 7 Km; D+ 130;

As distâncias e perfis altimétricos dos percursos podem sofrer ligeiras alterações; estas informações serão anunciadas na página oficial de Instagram da prova, em data próxima do evento.

#### **2.4. Tempo limite**

As provas terão os seguintes tempos limites para conclusão:

- Trail: tempo máximo 06H00;
- Trail Sprint: tempo máximo 04H00;
- Mini trail/Caminhada: sem limite de tempo

Por motivos de segurança serão aplicadas as barreiras horárias seguintes, a partir das quais os atletas não poderão prosseguir em provas caso não atinjam os pontos definidos antes da hora determinada:

- Trail: Ao Km 19 às 03H30 de prova.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o limite estipulado.

#### **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito através de chip incluído no dorsal e da responsabilidade da Empresa Acorrer

Na caminhada não haverá controlo de tempos.

#### **2.6. Postos de controlo**

Haverá postos de controle no percurso do Trail e do Trail Sprint. É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

#### **2.7. Locais de abastecimento**

A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer as necessidades consoante as distâncias que vai percorrer.

- Trail 36Km:
  - 5 Abastecimentos (km8, km19, km22 ,km28, Meta)
- Trail Sprint 20 km
  - 3 Abastecimentos (km8, km16, Meta)
- Mini Trail 11km
  - 2 Abastecimentos (km7, Meta)
- Caminhada 7Km
  - 2 Abastecimento (km4, Meta)

\*Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

## **2.8. Material obrigatório /Recomendado**

No controle “0” os atletas do T, TS e MT terão de apresentar o material obrigatório que irá transportar durante a prova.

Durante a prova elementos da organização podem solicitar a verificação do material obrigatório.

### TRAIL

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Manta térmica
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 0,5L.
- **Recipiente para consumo de bebidas (não haverá copos nos abastecimentos)**

### TRAIL SPRINT, MINI TRAIL / CAMINHADA

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Manta térmica.
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 0,5L.
- **Recipiente para consumo de bebidas (não haverá copos nos abastecimentos)**

## **2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.**

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## **2.10. Penalizações / desclassificações**

Os Atletas que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios á partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a prova.

As penalizações a aplicar serão decididas pela organização em função da gravidade da infração.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

### Penalizações:

- Não leve o seu dorsal bem visível (10 minutos)
- Perda do Dorsal (30 minutos)

### Desclassificações:

- Atletas que não cumpram a totalidade do percurso
- Deteriore ou suje o meio ambiente
- Ignore as indicações de algum responsável da Organização
- Tenha alguma conduta Antidesportiva

- Receba qualquer assistência vinda do exterior fora dos postos de abastecimento
- Organização poderá desclassificar o atleta que não tenha material obrigatório

### **2.11. Seguro desportivo**

Todos os atletas participantes estarão cobertos por seguro desportivo de acordo com a lei em vigor. Os atletas filiados na Associação de Atletismo do Algarve têm seguro desportivo da FPA.

**A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (24h após o encerramento da prova).**

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt)

### **3.2. Valores e tipo de inscrições:**

As inscrições irão decorrer nos seguintes períodos, divididos em duas (2) fases de inscrições, em que cada fase terá um valor de inscrição diferente

- Desconto de 3€ em cada uma das fases para todos os atletas filiados na Associação de Atletismo do Algarve do T / TS.

#### **1º Fase: Até 8 Março**

T 36 km - 25 €

TS 20 km - 19 €

Mini Trail - 11km – 17€

Caminhada - 7km – 11€ - 16€ (com t-shirt)

#### **2º Fase de 9 Março até 23 Março**

T 36 km - 28 €

TC 20 km - 23 €

Mini Trail - 11km - 20€

Caminhada - 10km – 12€ - 17€ (com t-shirt)

### **3.3. Número limite de inscrições**

TL 150 atletas

TS 250 atletas

MINI TRAIL / CAMINHADA sem limite

Para quem quiser haverá almoço para atletas e acompanhantes mediante pagamento de 5€ adicionais

### **3.4. Data limite das inscrições**

A data limite para inscrição no evento será 23 Março de 2026, data a partir da qual não serão permitidas mais inscrições.

### **3.5. Devolução do valor da inscrição**

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

### **3.6. Material incluído com a inscrição**

- Dorsal;
- T-Shirt do evento;
- Brinde Final;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- 1 bebida;
- 1 bifana;
- Banhos;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

### **3.7. Política de cancelamento da prova**

O cancelamento da prova pode ocorrer devido a fatores externos á organização, nomeadamente:

- a) Indicação da Direção Geral de Saúde,
- b) Catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.
- b) Nestes casos, a organização reserva-se no direito de 60 dias seguintes á data prevista para a realização da prova, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das condições encontradas no dia do evento, assim como a suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

### **3.8. Categorias**

CATEGORIAS ESCALÕES		
IDADES	MASCULINO	FEMININO
<23 ANOS	SUB 23	SUB 23
23 – 34 ANOS	SENIORES	SENIORES
35 – 39 ANOS	M35	F35
40 – 44 ANOS	M40	F40
45 – 49 ANOS	M45	F45
50 – 54 ANOS	M50	F50
55 – 59 ANOS	M55	F55
60 – 64 ANOS	M60	F60
65 – 69 ANOS	M65	F65
MAIS 70 ANOS	M70	F70

- Nota: para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro 2026. Ex: um atleta que faz 40 anos entre 01 de outubro 2025 e 30 de setembro 2026 será classificado no escalão M40.

### **3.9. Prémios**

- Os 3 primeiros classificados na Geral e de cada escalão Masculino / Feminino (T/ TS) têm direito a prémios concedidos pela organização.

- Serão atribuídos prémios também para as 3 primeiras equipas nos T/ TS.

- Mini Trail prémios para os 3º primeiros M/F.

- A classificação por equipas será pelo sistema de pontos, a equipa com menor número de pontos será a vencedora (Exemplo de pontos a atribuir: 1º Class. – 1 Ponto; 2º Class. - 2 Pts). Para a Classificação por equipas contam os 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar. Em caso de empate pontual, a equipa com o atleta melhor classificado vence.

### **4. Haverá segmentos Strava cronometrados devidamente assinalados.**

- Obrigatório ter aplicação strava e prova carrega na aplicação até a hora de entrega dos prémios.

- Haverá prémios para o primeiro Masculino e Feminino de cada segmento.

- Será dada mais informação sobre os segmentos e prémios nas redes sociais da prova mais perto do evento

### **5. Marcação do percurso**

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes 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 da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

### **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. Casos omissos**

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

#### **Contactos e Informações da Organização**

Telefs:

Email – [geral@gdserrano.pt](mailto:geral@gdserrano.pt)

Página – [www.gdserrano.pt](http://www.gdserrano.pt)

#### **9. Diversos**

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

**Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.**

Organização Trail Rota das Estevas  
Grupo Desportivo Serrano  
20 de Dezembro 2025