

2026

Regulamento

3^a EDIÇÃO DO TRAIL MINEIRO
VERA COSTA

ASSOCIAÇÃO EMOÇÃO, INSPIRAÇÃO E DESCONTRAÇÃO | NARM

Índice

1. DESCRIÇÃO.....	2
2. ORGANIZAÇÃO.....	2
3. DIREÇÃO E CONTROLO DAS PROVAS	2
4. PARTICIPAÇÃO	3
5. HORAS DE PARTIDA, ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS	3
6. SECRETARIADO.....	4
7. ZONA DE AQUECIMENTO.....	4
8. PERCURSO.....	5
9. PROCESSAMENTO E TAXAS DE INSCRIÇÃO	5
10. SEGURANÇA.....	6
11. ALTERAÇÕES	6
12. COMPORTAMENTO ÉTICO.....	7
13. SANÇÕES.....	7
14. PRÉMIOS, LEMBRANÇAS E OFERTAS.....	8
14.1 - Prémios dos Trail's:.....	8
15. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA.....	8
16. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO	8
17. TRATAMENTO DE DADOS.....	9
18. CASOS OMISSOS.....	9
19. MATERIAL OBRIGATÓRIO.....	9

REGULAMENTO – TRAIL MINEIRO

1. DESCRIÇÃO

O **Trail Mineiro – Aljustrel** é uma prova de atletismo em natureza que se caracteriza por um percurso de **dificuldade média**, inserido num **enquadramento paisagístico único**, marcado pelo património natural e **pela identidade mineira de Aljustrel**.

A prova decorre maioritariamente em **trilhos e caminhos de terra batida**, proporcionando aos participantes uma experiência desportiva diferenciadora, em pleno contacto com a natureza e com paisagens mineiras singulares em Portugal.

Destina-se a **atletas federados e não federados**, desde corredores experientes a praticantes ocasionais e iniciantes, promovendo a **superação pessoal, o espírito desportivo e a valorização do território**, tendo como denominador comum o prazer pela corrida e pela atividade física ao ar livre.

2. ORGANIZAÇÃO

Associação Emoção, Inspiração e Descontração, NARM – Núcleo de Atletismo e Recreio de Messejana e Câmara Municipal de Aljustrel, com outras associações do concelho, vai realizar no próximo dia 24 de maio de 2026, pelas 9h00 O Trail Mineiro, divididos em três percursos Caminha, Mini TRail e Trail Sprint .

3. DIREÇÃO E CONTROLO DAS PROVAS

A **direção e o controlo das provas** são da responsabilidade da **Organização**, assegurados por elementos do **Associação Emoção, Inspiração e Descontração**, em articulação com as restantes entidades envolvidas na realização do evento.

Ao longo do percurso existirão **juízes e elementos de controlo**, devidamente identificados, responsáveis pela fiscalização da prova, verificação da passagem dos atletas nos pontos definidos e pelo cumprimento integral do percurso estabelecido.

A Organização reserva-se o direito de **tomar todas as decisões necessárias** ao bom funcionamento das provas, garantindo a segurança dos participantes, o respeito pelo regulamento e a igualdade de condições para todos os atletas.

4. PARTICIPAÇÃO

O Trail Mineiro – Aljustrel encontra-se aberto à participação de **todos os interessados**, federados ou não federados, em representação **individual ou coletiva** (escolas, clubes, associações desportivas ou outras entidades), **sem distinção de sexo, nacionalidade ou nível competitivo**, desde que devidamente inscritos.

A participação nas diferentes provas está sujeita ao **cumprimento das idades mínimas e máximas** definidas para cada escalão e distância, conforme estipulado no presente regulamento.

Todos os participantes devem encontrar-se em **condições físicas e de saúde adequadas** à realização da prova em que se inscrevem, assumindo a responsabilidade pela sua aptidão para a prática da atividade desportiva.

5. HORAS DE PARTIDA, ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

As provas do Trail Mineiro – Aljustrel terão lugar no dia definido pela Organização, com **partida e chegada na zona desportiva (Estádio Municipal, Piscinas Cobertas e Pavilhão Municipal)**, salvo indicação em contrário.

As **horas de partida** serão as seguintes:

- **Trail Sprint e Mini Trail** – partida às **09h00**
- **Caminhada** – partida às **09h30**

As **distâncias das provas** são aproximadamente:

- **Trail Sprint** – 24 km
- **Mini Trail** – 12 km
- **Caminhada** – 8 km

Os participantes serão enquadrados em **escalões etários masculinos e femininos**, de acordo com a idade que completam no ano civil da realização da prova, conforme tabela constante neste regulamento.

A Organização reserva-se o direito de **ajustar horários, distâncias ou escalões**, sempre que tal se justifique por razões logísticas, de segurança ou de força maior, comprometendo-se a informar os participantes atempadamente.

CATEGORIAS MASCULINAS E FEMININAS

Masculinos	Femininos
M Juvenil – 16 a 17 anos (até 12 km)	F Juvenil – 16 a 17 anos (até 12 km)
M Júnior – 18 a 19 anos (até 25 km)	F Júnior – 18 a 19 anos (até 25 km)
M Sub23 – 20 a 22 anos	F Sub23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35 – 35 a 39 anos	F35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – 65 a 69 anos	F65 – 65 a 69 anos
M70 – mais de 70 anos	F70 – mais de 70 anos

6. SECRETARIADO

O **Secretariado do Trail Mineiro** funcionará integrado na **Feira de Desporto e Saúde de Aljustrel**, que decorrerá de **22 a 24 de maio**, no **Secretariado da Feira**, com o seguinte horário de funcionamento:

- **Dias 22 e 23 de maio:** das **10h00 às 19h00**
- **Dia da prova:** a partir das **07h00**, no **local da partida**

No Secretariado serão efetuados todos os procedimentos relacionados com a prova, nomeadamente:

- Levantamento de dorsais
- Esclarecimento de dúvidas
- Apoio administrativo aos participantes

Os dorsais serão entregues **exclusivamente ao próprio participante** ou ao **delegado da equipa**, mediante apresentação de documento de identificação válido.

A Organização não disponibiliza alfinetes, pelo que **cada participante deverá ser portador de alfinetes** para a correta fixação do dorsal.

7. ZONA DE AQUECIMENTO

Os participantes deverão realizar o seu **aquecimento nas zonas circundantes ao Secretariado e ao local da partida**, utilizando as vias e espaços indicados pela Organização.

Não é permitido o aquecimento no interior do percurso da prova após o encerramento do mesmo à circulação de atletas, devendo todos os

participantes respeitar as indicações da Organização e dos elementos de controlo.

A Organização recomenda que cada atleta realize um aquecimento **adequado à distância e intensidade da prova** em que vai participar, de forma a promover a segurança e prevenir lesões.

8. PERCURSO

Os percursos do **Trail Mineiro – Aljustrel** desenvolvem-se maioritariamente em **trilhos naturais, caminhos rurais e estradas de terra batida**, apresentando apenas pequenos troços em piso alcatroado, nomeadamente nas zonas de partida e chegada.

Todos os percursos encontram-se **devidamente sinalizados**, através de **fitas balizadoras, setas direcionais e marcações no solo**, sendo obrigatória a sua observância por parte de todos os participantes.

Ao longo do percurso existirão **postos de abastecimento**, com líquidos e sólidos, devidamente identificados, destinados a garantir a hidratação e apoio aos atletas.

Os participantes são obrigados a **cumprir integralmente o percurso definido**, sendo motivo de desclassificação qualquer encurtamento, desvio ou incumprimento das indicações fornecidas pela Organização.

9. PROCESSAMENTO E TAXAS DE INSCRIÇÃO

As **inscrições para o Trail Mineiro – Aljustrel** serão efetuadas **exclusivamente online**, através da plataforma www.acorrer.pt, até ao dia **19 de maio até às 23h59 (3ª feira anterior à data de realização do evento)**, inclusive, ou até ao limite de vagas definido pela Organização.

O processo de inscrição implica o **preenchimento correto do formulário disponibilizado na plataforma** e o respetivo **pagamento das taxas de inscrição**, de acordo com a prova escolhida.

As **taxas de inscrição** são as seguintes:

- **Trail Sprint e Mini Trail – 15 €**
- **Caminhada – 7 €**
- **Almoço (opcional) – 7 €**
- **Acompanhante – 10€**

LICENÇA ADICIONAL PARA PARTICIPANTES NÃO FEDERADOS

De acordo com os regulamentos em vigor da **Federação Portuguesa de Atletismo (FPA)**, todos os **participantes não federados** na FPA estão sujeitos

ao pagamento de uma **licença adicional de filiação diária**, no valor de **2,50 €**, acrescida ao valor da inscrição.

Este valor corresponde ao **seguro obrigatório de participação na prova**, válido exclusivamente para o dia do evento, bem como aos **custos administrativos associados**.

A falta de pagamento desta taxa implica a **invalidação da inscrição**.

Em caso de dúvida, os participantes poderão contactar a Organização através dos contactos oficiais do evento.

ATLETAS NÃO FEDERADOS

- **Trail Sprint e Mini Trail – 15 € + 2,50€ (licença adicional de filiação diária) = 17,50 €**

A inscrição só será considerada válida após a **confirmação do pagamento**. Em caso de desistência ou não comparência, **não haverá lugar à devolução do valor da inscrição**, salvo situações excepcionais devidamente justificadas e analisadas pela Organização.

10. SEGURANÇA

Todos os participantes do **Trail Mineiro – Aljustrel** beneficiam de **Seguro de Acidentes Pessoais**, válido durante a realização da prova, conforme a legislação em vigor.

Para além da cobertura do seguro, a Organização declina qualquer responsabilidade por **acidentes resultantes de negligência, imprudência ou incumprimento do presente regulamento**, bem como por perdas ou danos de bens pessoais dos participantes, sendo estes da inteira responsabilidade de cada atleta ou caminheiro.

Durante a prova existirá **apoio de emergência**, assegurado pelos **Bombeiros de Aljustrel**, bem como elementos da Organização distribuídos ao longo do percurso.

11. ALTERAÇÕES

A Organização reserva-se o direito de **introduzir quaisquer alterações** ao presente regulamento, ao percurso, aos horários ou à estrutura das provas, sempre que tal se revele necessário por **motivos de segurança, condições meteorológicas adversas, razões logísticas ou de força maior**.

A Organização poderá ainda **suspender, adiar ou cancelar** a realização da prova, total ou parcialmente, caso as circunstâncias o justifiquem, não sendo

imputável qualquer responsabilidade à Organização por eventuais prejuízos daí decorrentes.

Sempre que possível, quaisquer alterações serão **comunicadas atempadamente** aos participantes através dos meios oficiais de divulgação.

12. COMPORTAMENTO ÉTICO

Todos os participantes do **Trail Mineiro – Aljustrel** comprometem-se a **respeitar os princípios da ética desportiva**, adotando uma conduta responsável, leal e respeitadora ao longo de toda a prova.

É dever de todos os atletas e caminheiros:

- **Prestar auxílio imediato** a qualquer participante que se encontre em situação de acidente ou dificuldade;
- **Respeitar o meio ambiente**, sendo expressamente proibido abandonar resíduos fora dos locais destinados para o efeito;
- **Cumprir integralmente o percurso** e respeitar as sinalizações, bem como as indicações da Organização e dos elementos de controlo;
- Manter uma atitude de **respeito para com os restantes participantes, organização, voluntários e público**.

O incumprimento destes princípios poderá resultar em **sanções disciplinares**, incluindo a desclassificação, conforme previsto no presente regulamento.

13. SANÇÕES

Serão **desclassificados** todos os participantes que:

- Não cumpram integralmente o percurso definido pela Organização;
- Prejudiquem ou coloquem em risco outros participantes;
- Revelem comportamentos contrários à ética desportiva;
- Não utilizem o **dorsal de forma visível**, corretamente colocado na parte frontal do corpo;
- Ocultem ou alterem o dorsal ou os elementos de identificação da prova;
- Não respeitem as instruções dadas pela Organização, juízes ou elementos de controlo.

Não é permitido aos participantes **receber qualquer tipo de apoio externo** durante a prova, para além do disponibilizado pela Organização, nem o acompanhamento por **veículos motorizados** ao longo do percurso.

A Organização reserva-se o direito de aplicar outras sanções que considere adequadas, sempre que se verifique o incumprimento do presente regulamento.

14. PRÉMIOS, LEMBRANÇAS E OFERTAS

Serão atribuídos **prémios aos participantes melhor classificados**, de acordo com o seguinte:

- **Mini Trail (12 km) e Trail Sprint (24 km):**

14.1 - Prémios dos Trail's:

- a) - Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (masculino/feminino);
- c) – Prémio simbólico às três primeiras equipas (classificação aferida pelas três melhores classificações, independentemente do género)

Todos os participantes terão direito a **lembranças/ofertas** disponibilizadas pela Organização, de acordo com a disponibilidade existente.

A Organização reserva-se o direito de **alterar a tipologia ou quantidade dos prémios**, sempre que tal se justifique, sem que daí resulte qualquer obrigação adicional.

15. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

A **classificação coletiva** será determinada pelo **somatório dos pontos obtidos pelos quatro primeiros atletas classificados de cada equipa**, independentemente do escalão etário.

Existirá **classificação coletiva independente para cada prova**, nomeadamente:

- **Mini Trail (12 km)**
- **Trail Sprint (24 km)**

Para que os atletas sejam contabilizados na classificação coletiva, é **obrigatório** que o **nome da equipa seja inscrito de forma rigorosamente igual** por todos os seus elementos no ato da inscrição.

Qualquer divergência na designação da equipa poderá implicar a **não contabilização dos resultados** para efeitos de classificação coletiva.

16. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no **Trail Mineiro – Aljustrel, declaram conhecer e aceitar integralmente o presente regulamento**, bem como todas as normas e decisões emanadas pela Organização, antes, durante e após a realização da prova.

17. TRATAMENTO DE DADOS

Os dados pessoais fornecidos pelos participantes serão **tratados exclusivamente para efeitos de processamento da inscrição**, gestão da prova e divulgação da informação estritamente necessária à participação do atleta no evento.

O tratamento dos dados será efetuado em conformidade com a legislação em vigor em matéria de **proteção de dados pessoais**, podendo o participante **autorizar, se assim o entender**, o envio de informação relacionada com o evento e futuras iniciativas associadas.

18. CASOS OMISSOS

Os **casos omissos** no presente regulamento, bem como quaisquer dúvidas ou situações não previstas, serão **analisados e resolvidos pela Organização**, cujas decisões serão soberanas e não passíveis de recurso.

19. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Todos os participantes nos trails e caminhada são obrigados a ser portadores do seguinte material durante toda a prova:

- Peitoral à frente e bem visível.
- Reservatório(s) para líquidos com capacidade para de 1,0L (não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);