



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



REGULAMENTO

ENQUADRAMENTO CULTURAL

Na manhã de 04 de abril de 2026, a Terrugem acorda com uma energia especial. É dia de Aleluias — uma das tradições mais marcantes e identitárias da aldeia.

À meia-noite do Sábado de Aleluia, os sinos anunciam a Ressurreição e as ruas enchem-se de vida. O som dos chocalhos ecoa pela vila, há alegria nas varandas, partilha nas ruas e reencontros entre gerações. As associações dinamizam atividades culturais e recreativas que reforçam o espírito comunitário, mantendo viva uma tradição que atravessa décadas.

É neste ambiente único que nasce o **Aleluias Trail**. Mais do que uma prova de trail running ou uma caminhada, este evento celebra a identidade da Terrugem através do desporto. Pela manhã, os trilhos substituem as ruas, mas o espírito é o mesmo: convívio, superação, partilha e orgulho na terra.

Correr ou caminhar no **Aleluias Trail** é fazer parte de um dia que une tradição, natureza e comunidade.

APRESENTAÇÃO

O **Aleluias Trail** tem ponto de encontro no Parque de Festas da Terrugem (Elvas), sendo organizado pela JDT – Juventude Desportiva da Terrugem e pelo CDCPT – Clube Desportivo Caça e Pesca da Terrugem.

O evento é composto por:

- Trail 21 km (aprox. 800m D+) – competitivo;
- Mini Trail 12 km (aprox. 300m D+) – competitivo;
- Caminhada 10 km (aprox. 150m D+) – não competitiva.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 - REQUISITOS

- Ter pleno conhecimento e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição na plataforma **acorrer.pt**;
- Ter no mínimo 18 anos de idade à data da realização da prova (04 de abril de 2026) para o Trail de 21 km e 16 anos de idade para o Mini Trail de 12 km, mediante autorização do encarregado de educação ou outro responsável para o efeito;
- Para a caminhada serão aceites inscrições de menores desde que devidamente acompanhados e autorizados pelos encarregados de educação através de documento escrito;
- Os atletas inscritos aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição;
- Uma vez que não haverá cortes de tráfego rodoviário durante a realização do evento, os participantes devem cumprir todas as regras de trânsito em vigor nas estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Ao inscrever-se na prova, os atletas atestam por sua honra ter as condições físicas adequadas às características desta prova, que reúne em simultâneo: sessão de longa duração de exercício físico, alta quilometragem a pé, transposição de terrenos irregulares e “montanhosos”, acumulação de quantidades consideráveis de desnível, eventuais condições climatéricas adversas, entre outras características inerentes à prática de desporto em ambiente natural;
- **NÃO SÃO PERMITIDOS ANIMAIS DE COMPANHIA** na prova. A prova é de participação individual sem assistência ou acompanhamento.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



1.2 - AJUDA OU ASSISTÊNCIA

- A prova é realizada em autonomia e não será permitido qualquer ajuda externa, com a punição de desqualificação do atleta. Em caso de acidente ou emergência, deverá entrar em contacto com a organização através do número +351 964 472 877;
- A prova conta com o apoio dos Bombeiros de Elvas em prontidão para dar resposta a qualquer acidente no decorrer da prova.

1.3 - COLOCAÇÃO DO DORSAL

- O dorsal não pode ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado pelo atleta durante toda a prova colocado na parte da frente (peito ou abdómen), de forma que esteja perfeitamente visível por cima de qualquer peça de vestuário;
- Os dorsais serão entregues individualmente a cada atleta mediante a apresentação de documento de identificação;
- Os participantes deverão levantar os dorsais, até 30 minutos antes do início da prova.

1.4 - CONDUTA DESPORTIVA

- As entidades organizadoras reservam-se o direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado pela sua inscrição;
- O recurso a linguagem ofensiva, agressão verbal ou outra espécie de comportamento inadequado não será tolerado. Os atletas envolvidos serão advertidos, expulsos ou até desqualificados se as entidades organizadoras entenderem ser necessário;



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente deixando o meio envolvente tal como o encontraram;
- Todo o atleta que encontrar um colega em necessidade de auxílio, deve comunicar de imediato à organização através do número de emergência +351 964 472 877 ou ao membro da organização que se encontre mais próximo e terá de ficar junto ao mesmo, até que o próximo atleta chegue e assim sucessivamente de modo que este nunca fique sem auxílio permanente.

2. OBJETIVO

O Aleluias Trail 2026 pretende:

- Celebrar a tradição das Aleluias de Terrugem, promovendo o evento desportivo no contexto cultural local;
- Promover a prática de desporto ao ar livre, incentivando hábitos de vida saudáveis;
- Valorizar o património natural e cultural da região;
- Fomentar o convívio intergeracional e entre participantes e habitantes;
- Divulgar as tradições e o território da Terrugem e concelho de Elvas.

3. INSCRIÇÕES E VALORES

As inscrições são realizadas na plataforma **acorrer.pt** e estão limitadas a **100** participantes por prova, ou seja, **300 participantes na totalidade** do evento.

Valores de inscrição:

- Caminhada 10K – 10€
- Mini Trail 12K – 14€
- Trail 21K – 18€

As inscrições encerram quando atingido o limite ou até 30 de março de 2026. Não há devolução do valor da inscrição salvo cancelamento por parte da organização.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



3.1 - CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- A organização não é obrigada a devolver o dinheiro aos atletas de inscrições já confirmados que não possam comparecer no dia do evento, ou por qualquer outro motivo.

3.2 - KIT DO ATLETA (TODAS AS PROVAS / DISTÂNCIAS)

- Dorsal (exceto caminhada);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos: Trail 21km – 2 e Mini Trail 12Km/Caminhada 10Km - 1;
- Medalha Finisher;
- **Oferta** de 1x Senha de Bebida (Cerveja ou Sumo);
- **Oferta** de 1x Senha para Bifana;
- **Oferta** de 1x Senha para Sopa (Caldo Verde);
- **Oferta** de T-Shirt técnica alusiva ao evento;
- Outros brindes diversos que a organização venha a angariar.

3.3 - SERVIÇOS

- Serão disponibilizados duches a todos os participantes;
- As **Zonas de Banhos** serão nos balneários das Piscinas Municipais da Terrugem, do Campo de Jogos da Terrugem e do Polidesportivo da Terrugem.
- Os atletas serão fotografados em vários pontos da prova, estas fotografias serão disponibilizadas gratuitamente aos participantes através das redes sociais;
- Bar - O evento terá uma zona de bar/convívio de acesso livre. O consumo nesta zona é pago.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



4. PROGRAMA / HORÁRIOS / SECRETARIADO

03 abril de 2026, das 18h00 às 20h00 (horário de Portugal continental), abertura do **SECRETARIADO** para entrega de dorsais, no **Pavilhão Multiusos da Terrugem**.

04 abril de 2026, das 07h00 às 08h30 (horário de Portugal continental), abertura do **SECRETARIADO** para entrega de dorsais, no **Pavilhão Multiusos da Terrugem**.

- 08h45 – Controle zero no Parque de Festas da Terrugem
- 09h00 – Partida do Trail 21K
- 09h15 – Partida Mini Trail 12K
- 09h20 – Início Caminhada 10K
- 13h30 – Entrega de Prémios
- 14h00 – Encerramento

4.1 - TEMPO LIMITE

- O tempo limite para completar a prova é de 4 horas, ou seja, até às 13h00 (horário de Portugal continental);
- Existirão membros da organização a fechar a prova e nos pontos de abastecimento e controlo, caso os atletas venham a exceder o tempo limite de prova, os mesmos serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização;
- Se o atleta não seguir as indicações da organização, não será garantida a sua contagem de tempo ou qualificação assim como qualquer tipo de apoio por parte da organização. Qualquer incidente será da sua inteira responsabilidade.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



4.2 - METODOLOGIA DE CONTROLO E PASSAGEM

- Será utilizado um sistema eletrónico de chip implementado no dorsal do atleta para controlo de tempos. Além do controlo eletrónico haverá igualmente controlo manual e registo de passagens em pontos específicos da prova.
- Na zona de partida o relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- Os participantes que não estiverem presentes no momento do controlo da partida serão desclassificados.

4.3 - POSTOS DE CONTROLO

- Os postos de controlo são pontos de passagem obrigatória e estão localizados em locais definidos pela organização. Em cada um destes pontos de controlos estará um responsável da organização;
- A falta de passagem por um ou mais pontos de controlo, levará a desclassificação do atleta;
- Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.
- Caso um atleta deseje abandonar a prova deve comunicar de imediato à organização, sempre que possível, num posto de controlo ou junto de um elemento da organização que se encontre no percurso, caso não seja possível, deverá comunicar a desistência através do número +351 964 472 877.

4.4 - POSTOS DE ABASTECIMENTO

- O Trail 21K contará com 2 postos de abastecimento (1 de líquidos e sólidos e 1 de líquidos). O Trail 12K e a Caminhada 10K contarão com 1 posto de abastecimento. A sua localização será publicada antecipadamente junto com a altimetria do percurso.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



4.5 - VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- O material obrigatório faz parte dos requisitos de segurança para poder participar no evento. A organização poderá solicitar a verificação do material antes da partida;
- Os participantes devem colaborar voluntariamente com os organizadores no processo de verificação, caso contrário, o participante será desclassificado;

5. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Material	Caminhada 10K	Mini Trail 12K	Trail 21K
Dorsal visível	–	✓	✓
Telemóvel operacional	✓	✓	✓
Copo / Reservatório líquidos	✓	✓	✓
Apito	–	✓	✓
Manta térmica	–	✓	✓

6. ALTERAÇÃO DE PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA

- A organização reserva-se o direito de alterar ou reduzir a qualquer momento o percurso, barreiras horárias, a posição dos postos de controlo / abastecimentos sem aviso prévio, assim como suspender a prova no caso de condições climáticas fortemente adversas, questões de segurança e/ou por motivos de força maior.
- A partida da prova pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, a prova será cancelada.
- Em qualquer um destes casos não haverá direito a reembolso da inscrição.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



7. PRÉMIOS

Trail 21K

- Troféu para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina e Feminina.
- Medalha de Classificação para os 3 primeiros classificados M/F de cada escalão: SUB23 M/F(16-22), SEM M/F (23-34), M/F35 (35-39), M/F40 (40-44), M/F45 (45-49), M/F50 (50-54), M/F55 (55-59), M/F60 (60-64), M/F65 (65-69) e M/F70+ (70+).

Trail 12K

- Troféu para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina e Feminina.
- Medalha de Classificação para os 3 primeiros classificados M/F de cada escalão: SUB23 M/F(16-22), SEM M/F (23-34), M/F35 (35-39), M/F40 (40-44), M/F45 (45-49), M/F50 (50-54), M/F55 (55-59), M/F60 (60-64), M/F65 (65-69) e M/F70+ (70+).

Outros Prémios

- Troféu para a equipa mais numerosa.
- Medalha Finisher para todos os participantes que concluíam a prova.

8. MARCAÇÃO DO PERCURSO

- A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos;
- A cor das fitas será anunciada no momento da partida;
- Para além de fita balizadora serão utilizadas outras sinaléticas como bandeiras, setas impressas, pó de pedra a cortar estradas e informações diversas, para além de indicações por colaboradores da organização;
- Não são permitidos atalhos nem a saída do percurso em pontos em que eventualmente seja possível, se o fizerem serão desclassificados de imediato;



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



- No caso de um atleta se perder e não encontrar sinalização deverá voltar atrás pelo mesmo caminho até encontrar o percurso correto e sinalizado;
- É estritamente proibido danificar ou alterar a sinalização do percurso, este ato leva de imediato a desclassificação do atleta causador de tal infração.

9. DIREITOS DE IMAGEM E PROTEÇÃO DE DADOS

Ao inscrever-se, o participante autoriza a captação e utilização da sua imagem para fins promocionais. Os dados recolhidos destinam-se exclusivamente à gestão do evento e seguro desportivo, em conformidade com o RGPD.

10. CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Ao inscrever-se no **Aleluias Trail 2026**, o atleta declara que autoriza a recolha e tratamento dos seus dados pessoais, tendo por finalidade a inscrição no **Aleluias Trail 2026** e a realização de seguro de acidentes pessoais.

Este termo de consentimento está em conformidade com o disposto nos artigos 7º e seguintes do novo Regulamento Geral de Proteção de Dados - Regulamento EU 2016/679 do Parlamento e do Conselho, de 27 de abril de 2016, constituindo uma manifestação de vontade, livre, específica, informada e explícita, pela qual o titular dos dados ou seu representante legal aceita, mediante declaração, que os dados pessoais, que lhe dizem respeito, sejam objeto de tratamento nos moldes legalmente admissíveis.



ALELUIAS TRAIL 2026

Terrugem | Elvas



11. CASOS OMISSOS

Serão resolvidos pela organização, não havendo recurso a qualquer instância externa.

12. ESCLARECIMENTOS

Para esclarecimentos adicionais contactar através do email aleluiastrail@gmail.com ou +351 964 472 877.

Terrugem, 31 de janeiro de 2026

A Organização