



7º Trail da Primavera

Data: 22-03-2026

Localização: Ademas / Santiago do Cacém

Organização: Os Kotas

REGULAMENTO

1. DESCRIÇÃO / ORGANIZAÇÃO

O 7º TRAIL DA PRIMAVERA é um evento de natureza desportiva, onde o valor das refeições reverterá na totalidade para a Associação de Bem Estar das Ademas.

Este evento terá três distâncias Trail Curto, Trail Longo e Caminhada.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação nas três distâncias está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que reúnam as condições físicas necessárias e estejam devidamente inscritos dentro do prazo, de acordo com o regulamento.

Para a segurança de todos, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, carrinhos de bebés e/ou cadeira de rodas.

As idades de participação são as seguintes:

- Trail Curto - serão admitidos atletas a partir dos 16 anos, ou que os completem até 31 de outubro;
- Trail Longo – serão admitidos atletas a partir dos 18 anos, ou que os completem até 31 de outubro;
- Caminhada – não aconselhável a menores de 10, sendo que os menores de idade deverão fazer-se acompanhar por um adulto.

3. ORGANIZAÇÃO

Os Kotas, como associação organizadora de eventos desportivos, define os seguintes objetivos para o 7º TRAIL DA PRIMAVERA:

- Promover, estimular e incentivar à prática;
- Promover a igualdade de género e incentivar os jovens a praticar desporto;
- Promover as potencialidades da região, considerada por muitos uma das melhores zonas a nível nacional para a prática desportiva;



- Promover os produtos e tradições regionais, evitando que costumes centenários caiam em esquecimento.

3.1. Data e Local do Evento

O 7º Trail da Primavera realizar-se-á no dia 22 de março de 2026 (domingo), com início às 9.30 horas.

A partida e a chegada serão na aldeia das Ademas em Santa Cruz, Santiago do Cacém (Localização: 38º04'34.28"N 8º43'04.50"O).

3.2. Percursos

O evento é composto por dois percursos de carácter competitivo, a decorrer em simultâneo, um trail curto com aproximadamente 15km e um trail longo de aproximadamente 25kms. A caminhada de 10km será com carácter de lazer.

Todos os percursos decorrerão pelas serras da zona, trilhos e estradões das Freguesias de São Francisco da Serra, União das Freguesias de Santiago do Cacém, Santa Cruz e São Bartolomeu da Serra. O percurso estará devidamente sinalizado com fitas, setas e marcações com cal.

3.3. Duração

O trail curto e a caminhada terão uma duração máxima de 2:30horas, terminando às 12horas.

O trail Longo terá uma duração máxima de 4:00horas, terminando às 13:30horas.

3.4. Competição

A Competição é aberta à participação de atletas federados e não federados, em representação de clubes ou individualmente.

3.5. Escalões etário de competição

TRAIL CURTO e LONGO – (+/- 15 e 25KM)

Os atletas mantêm o seu escalão durante a época desportiva, sendo que o respetivo escalão é atribuído com base na idade que o atleta terá até 30 de Setembro de 2026.



Trail Curto (15km)		
IDADE	MASCULINO	FEMININO
16 – 17 Anos	Juvenil	Juvenil
18 – 19 Anos	Juniores	Juniores
20 – 22 Anos	Sub. 23	Sub. 23
23 – 34 Anos	Sénior	Sénior
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
70 Anos e mais	M70	F 70

Trail Curto (25km)		
IDADE	MASCULINO	FEMININO
18 – 19 Anos	Juniores	Juniores
20 – 22 Anos	Sub. 23	Sub. 23
23 – 34 Anos	Sénior	Sénior
35 – 39 Anos	M 35	F 35
40 – 44 Anos	M 40	F 40
45 - 49 Anos	M 45	F 45
50 – 54 Anos	M 50	F 50
55 – 59 Anos	M 55	F 55
60 – 64 Anos	M 60	F 60
65 - 69	M 65	F 65
70 e mais	M 70	F 70

CAMINHADA

- Escalão único
- Participação não aconselhável a menores de 10 anos

4. INSCRIÇÕES E PRAZOS

Limite de inscrições para o trail e caminhada: 400 participantes.

As inscrições terminam a 17 de Março de 2026, incluindo o pagamento até às 23:59h, ou quando atingir o limite definido pela organização. Consideram-se válidas as inscrições após pagamento e constadas na lista de confirmados.

Inscrições através do site www.acorrer.pt



5. VALORES

Trail Longo - 15€

Trail Curto - 14€

Caminhada - 12€

Almoço Atletas - 8€

Almoço Acompanhantes e de última hora - 10€

6. CLASSIFICAÇÕES

6.1. Será elaborada a classificação e posterior divulgação no web site www.acorrer.pt.

Para a classificação coletiva, cada equipa terá que participar com um mínimo de 4 atletas, contando os 3 primeiros melhores tempos.

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem à chamada no início da prova, que recebam apoio durante a mesma, que alterem o percurso em seu benefício, que prejudiquem o normal desenvolvimento da prova demonstrando falta de ética desportiva ou não mantenham o dorsal visível durante a prova de forma a facilitar o controlo.

7. KIT DO ATLETA

O kit do atleta será composto por uma t-shirt alusiva ao evento, frontal e brindes diversos que a organização consiga angariar até à data do evento.

O local para entrega do kit será na Associação de Bem Estar das Ademas.

8. DORSAL DA PROVA

A utilização do dorsal é obrigatória. Este deve ser colocado na parte frontal da t-shirt ou num cinto próprio, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Atletas sem dorsal da prova não serão autorizados a circular no percurso.

9. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Trail Longo

- Manta térmica
- Apito
- Telemóvel operacional



- Dorsal
- Recipiente com líquidos ou copo para abastecimento
- Alimentação de reserva (aconselhável)

Trail Curto

- Manta térmica (aconselhável)
- Apito
- Telemóvel operacional
- Dorsal
- Recipiente com líquidos ou copo para abastecimento
- Alimentação de reserva (aconselhável)

10. Penalizações:

Atleta que não apresente o dorsal bem visível	Acresce 2 minutos ao tempo total
Atleta que perca o dorsal	Acresce 4 minutos ao tempo total
Não se fazer acompanhar de material obrigatório durante a prova	Acresce 15 minutos, por cada item em falta, ao tempo total

11. PROGRAMA

Dia 21 de Março

- 18h às 20h – Abertura do Secretariado da prova;

Dia 22 de Março

- 7.30h – Abertura do Secretariado da prova;
- 8h30 – Fecho do Secretariado da prova;
- 08h45 – Briefing;
- 09h30 – Partida do Trail Curto e Longo;
- 09h40 – Partida da Caminhada;
- 12h30 – Início dos Almoços;
- 14h00 – Previsão da cerimónia protocolar com entrega de prémios.

12. PRÉMIOS

No Trail Curto e longo serão atribuídos os seguintes prémios:

- Prémio para os 3 primeiros atletas absolutos masculino e feminino;
- Prémio para os 3 primeiros classificados de cada género e escalão;



- Prémio coletivo para as 3 primeiras equipas com melhores resultados nas classificações. Serão atribuídos pontos por ordem de chegada a cada atleta (em caso de empate, vence a equipa que tiver o 4º elemento melhor classificado).

13. ABASTECIMENTOS

- Trail Curto e Caminhada: 1 abastecimentos de sólidos e líquidos.
- Trail Longo: 2 abastecimento de sólidos e líquidos.

14. ARBITRAGEM

Haverá controlo de passagem dos atletas em pontos a definir pela organização, pelo que qualquer infração implicará a desclassificação do atleta.

15. CONDIÇÕES DO PERCURSO

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova.

16. COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS

A organização considera como comportamentos antidesportivos e desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova colocado em conformidade;
- Manifeste mau estado físico;
- Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida;
- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas.

17. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

- No dorsal haverá dois nºs de emergência;
- Haverá uma Ambulância de prevenção, para prestar os primeiros socorros;



- Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A Organização terá autoridade para retirar da prova qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

18. RECLAMAÇÕES

As reclamações deverão ser efetuadas por escrito e dirigidas à organização, até 30 minutos depois de terminado a prova e perante uma caução de 50€.

19. ACEITAÇÃO

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

19.1. Termo de Responsabilidade

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

- a) Li e estou de acordo com o Regulamento da prova disponível no site www.acorrer.pt.
- b) Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
- c) Assumo que me absterei de participar na prova se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
- d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no Regulamento da Prova.

20. SEGURO

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.



21. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante no evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte vídeo, áudio, fotográfico, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

O participante concede também permissão à entidade organizadora para utilizar o seu contacto, quer para divulgar notícias sobre o evento, quer em momentos futuros para divulgar outros eventos, promovidos pela entidade organizadora, de potencial interesse ao participante.

O participante poderá a qualquer altura, e de acordo com a Lei 46/2012, de 29 de Agosto, solicitar a remoção da lista de distribuição compilada pela entidade organizadora, contactando a Organização.

22 BANHOS

Serão disponibilizados os balneários provisórios na Associação de Bem Estar das Ademas, para todos os atletas que queiram tomar duche após a sua prova.

23. APOIO AOS ATLETAS

Os atletas poderão colocar as suas dúvidas através do email: kotasbiketeam@gmail.com ou telefonicamente para os números 963 128 499; 924 437 822; 917 410 382.

24. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão apreciados e analisados pela organização.