



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

## **Regulamento**

### **3ª Edição Trilhos do Pelourinho**

### **19 abril 2026**

Atividade organizada pela secção de atletismo do F. C. Alvaladense, em coorganização com o Município de Santiago do Cacém e Junta de Freguesia de Alvalade, adota a denominação de **“Trilhos do Pelourinho”** tem periodicidade anual. Em 2026 acontece no dia 19 de abril.

A prova "Trilhos do Pelourinho" é um evento de natureza lúdico-desportiva, aberta a todos os participantes, federados ou não, focado na promoção da atividade física, do lazer e do património local. Pela sua génese, não se configura como uma prova do quadro competitivo oficial.

Todos os participantes deverão respeitar e seguir o itinerário marcado pela Organização e atender aos conselhos e indicações da Organização. A Organização e a Seguradora não se responsabilizam por eventuais acidentes que possam ocorrer, envolvendo participantes que não cumpram o horário de partida estipulado pela Organização.

Os percursos estão integralmente marcados com placas e fitas sinalizadoras.

O percurso decorrerá por trilhos, caminhos rurais e estradas da freguesia de Alvalade.

O tráfego rodoviário nas passagens irá realizar-se dentro da normalidade, pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vigor, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir a



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

responsabilidade perante eventuais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

O evento é composto por dois percursos de carácter competitivo a decorrer em simultâneo, trilho curto com aproximadamente 14 km e trilho longo com 24 km.

A caminhada de 10 km tem carácter de lazer.

Ao longo de todo o percurso existirão diversos veículos (todo-o-terreno, ambulâncias, motos, automóveis e bicicletas) devidamente identificados como Organização (ORG), com o objetivo de auxiliar, se necessário, no reforço da marcação do percurso e socorrerem eventuais acidentados. São disponibilizados números de telemóveis da Organização no frontal entregue a cada participante.

Na eventualidade de algum participante se perder, deverá regressar pelo mesmo caminho até encontrar a marcação oficial e/ou contactar a Organização.

Recomenda-se o uso de GPS para facilitar a localização dos participantes em caso de necessidade.

## Inscrições

As inscrições para o Trilhos do Pelourinho encerram dia 14 abril 2026 às 23h59.

As inscrições são efetuadas unicamente on-line <https://www.acorrer.pt>



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



Aos menores de idade (<18 anos até dia 21 março) que participem no trilho curto ou trilho longo, é exigida uma declaração dos pais ou encarregados de educação a autorizar a sua participação, a mesma está disponível no site. Deve ser preenchida, assinada e enviada para o e-mail [fcalvaladenseatletismo@gmail.com](mailto:fcalvaladenseatletismo@gmail.com) ou entregue no secretariado.

A não entrega desta documentação devidamente preenchida implica a não participação no evento.

As informações fornecidas na ficha de inscrição são de responsabilidade exclusiva do participante, pelo que é responsável por garantir que todas as informações fornecidas sejam precisas e verdadeiras. Se houver algum erro ou falsidade nas informações fornecidas, o atleta é responsável pelas consequências que daí possam advir.

Participação no Trilho curto, implica a doação de um valor único de **10€**.

Participação no trilho longo, implica a doação de um valor único de **12€**.

Opção T´ Shirt 4€

Inclui:

- Dorsal
- Apoio Logístico
- Abastecimentos líquidos / sólidos
- Apoio médico
- Seguro;
- T´Thirts (opcional)
- Medalha finisher
- Prémios por escalão
- Banhos (Escola Prof Arménio Lança)



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

Participação na caminhada, implica a doação de um valor único de **9€**.

Opção T shirt 4€

Inclui:

- Dorsal
- Apoio Logístico
  
- Abastecimentos líquidos / sólidos
- Apoio médico
- Seguro
- T´shirts (Opcional)
- Medalha finisher
- Banhos (Escola Prof Arménio Lança)

Opcional:

- Almoço para participante ou acompanhante, implica a doação de **10 €** cada

Conforme nosso plano de atividades, os donativos destinam-se ao fomento da prática desportiva, através da captação de jovens na área de Psicomotricidade (crianças 3-7 anos), cujo objetivo é desenvolver as habilidades motoras orientadas para a prática do Futebol, Escolas e pré-escolas de futebol, participação nos diversos campeonatos da Associação de Futebol de Setúbal, Futebol Sénior Inatel e participação em torneios de Futebol de 11 veterano, atividades gímnicas, bem como a Organização e participação em passeios de BTT, trails e atividades de interesse recreativo e cultural para os sócios e população em geral.



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

Caso o atleta inscrito não participe no evento, nem seja feito o levantamento da sua documentação e respetivas lembranças no secretariado, não será efetuado qualquer envio, pois apenas poderá ser levantado no local na data do evento.

O dorsal dos Trilhos do Pelourinho é entregue no secretariado, o mesmo deve estar sempre visível. É um equipamento de uso pessoal e intransmissível, não sendo permitido o seu uso por outra pessoa.

Todo o participante que não cumpra esta regra será excluído do evento, não sendo enquadrado pela Organização.

## Secretariado

Local: Campo de Futebol Municipal, em Alvalade.

Na véspera do evento (sábado dia 18 abril), das 15h00 às 20h00.

No dia do evento (domingo dia 19 abril), das 07h00 às 08h30.

Procedimentos para levantamento do frontal e lembranças:

O participante deve apresentar o Cartão de Cidadão para confirmar a inscrição.

O levantamento pode ser efetuado por outra pessoa, desde que seja portador do original ou cópia do Cartão de Cidadão com os dados perfeitamente legíveis de modo a confirmar a inscrição do participante ausente.

## Programa



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

18 abril:

Abertura do secretariado, Campo Futebol Municipal de Alvalade 15h00  
às 20h00.

19 abril:

08:00 - Abertura do Secretariado Campo Futebol Municipal de  
Alvalade;

09:00 - Encerramento do Secretariado;

09:15 - Abertura do Controlo 0, (início da entrada dos atletas para a  
zona da partida);

09:20 - Briefing;

09:30 - Início trilho longo;

09:40 - Início trilho curto;

09:45 - Início da caminhada.

Todos os participantes devem respeitar escrupulosamente os horários,  
nomeadamente o horário da partida, pois podem por em causa toda a  
logística planeada pela ORG (atravessamentos de estradas,  
abastecimentos, etc).

12:30 - Encerramento da prova curta (poderá ser antecipado caso  
todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);

13:00 - Encerramento da prova longa (poderá ser antecipado caso  
todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);

13:00 - Início do almoço. A entrega dos prémios decorrerá durante o  
almoço após a chegada de todos os atletas à meta.



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

## Definição das Categorias

A prova é aberta à participação de todos os atletas em representação do seu Clube ou individualmente.

No trail serão premiados os três primeiros classificados gerais individuais (masculino/feminino), assim como os escalões abaixo definidos e um troféu para a equipa mais numerosa.

Os prémios serão entregues unicamente no dia do evento.

Escalões:

- Seniores Masc./ Seniores Fem. (até aos 34 anos)
  
- M35 / F35 (35-39 anos)
- M40 / F40 (40-44 anos)
- M45 / F45 (45-49 anos)
- M50 / F50 (50-54 anos)
- M55 / F55 (55-59 anos)
- M60 (60-64 anos) / F60(60-64)
- M65 (65-69 anos) / F65 (65-69) 69 anos é idade limite pessoa segura).

Método de Controle de Tempos – Trilho Curto e Trilho Longo:

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, este só deverá ser retirado após a conclusão da prova.

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.



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, será refletida no ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final do corrente ano.

## Seguro

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidentes pessoais e de Responsabilidade civil) conforme o Decreto-Lei n. 10/2009 de 12 de março, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Qualquer acidente sofrido pelo participante, devidamente registado na prova e com comprovação no frontal, deve ser obrigatoriamente comunicado à Organização.

Conforme condições da apólice, quando a pessoa segura recorre a um prestador de cuidados de saúde fora da rede convencionada (conjunto de prestadores com os quais a seguradora tem um acordo), tem de pagar previamente a totalidade da despesa, sendo posteriormente reembolsado de parte do valor despendido, após o envio do respetivo recibo à seguradora no prazo estipulado na apólice do seguro desportivo.

A comunicação rápida é fundamental para que a Organização possa acionar os procedimentos necessários, incluindo a ativação do seguro dentro dos prazos legais. Isso ajuda a garantir que o atleta receba a assistência médica adequada e que os trâmites necessários sejam iniciados para cobertura de despesas médicas e outros benefícios oferecidos pelo seguro.



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



Qualquer acidente que ocorra durante o cumprimento do percurso é da responsabilidade dos praticantes, assumindo na totalidade os riscos inerentes à sua participação, não obstante a subscrição pela Organização de Seguro de Acidentes pessoais cuja apólice abrange a totalidade dos participantes. (A organização não se responsabiliza pelo ressarcimento de quaisquer danos que excedam os capitais e despesas contratadas, constante das coberturas), em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Este seguro cobre os riscos resultantes do acidente sofrido durante a atividade.

Para efeitos do seguro de acidentes pessoais, os dados colocados na ficha de inscrição, são da inteira responsabilidade do participante. Do mesmo modo não será imputada à Organização qualquer responsabilidade quanto às consequências de infração ao regulamento do evento, às leis, e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores.

De acordo com as condições da apólice de seguro contratado, a idade limite de cada Pessoa Segura (participante), é 69 anos, inclusive.

As demais condições encontram-se estipuladas nas condições gerais do contrato.

## **Percursos**

Trilho curto aproximadamente 14 km

Trilho longo aproximadamente 24 km

Caminhada aproximadamente 10 km



## Condições de saúde

Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. É recomendável que cada participante efetue um exame médico adequado antes de participar no evento. No ato de inscrição assumem que se sentem fisicamente e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente ao evento em que vão participar.

## Reclamações

Para efetuar uma reclamação, por qualquer ação verificada durante o decorrer do evento "III Trilhos do Pelourinho", deverá ser feita por escrito e entregue à organização no próprio dia do evento. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 3 dias úteis da qual não será passível de reclamação \*Regulamento sujeito a alterações que serão, caso as haja, informadas atempadamente.

## Material aconselhável / obrigatório

A prova decorre em regime de semi-autonomia, pelo que os atletas deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material mínimo:

- Manta Térmica;
- Reservatório para líquidos (bidon, copo reutilizável, etc.);
- Telemóvel;
- Apito;
- Alimentação de reserva (aconselhável).



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



---

Por motivos ambientais, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, pelo que deverão, nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

## **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 (televisão, rádio, imprensa, internet, cartazes, cartões e flyers, fotos e vídeos). Cede assim todos os direitos de imagem relativos à exploração comercial e publicitária desses registos, sem direito a receber nenhuma compensação económica por parte da organização.

## **Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD)**

Os participantes inscritos na 3ª edição Trilhos do Pelourinho, declaram nos termos e para os efeitos do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), que foram informados pelo FC Alvaladense, na qualidade de responsável pelo tratamento de dados referentes ao evento, que a Organização lhes prestou todas as informações sobre o modo como os dados pessoais de todos os participantes inscritos no evento serão recolhidos, utilizados, consultados ou sujeitos a qualquer outro tipo de tratamento, bem como a medida e a finalidade em que os dados pessoais são ou virão a ser tratados. O tratamento dos seus dados é lícito, leal e transparente, de acordo com os princípios de proteção de dados dispostos na legislação nacional e comunitária.



FC Alvaladense  
Secção de Atletismo  
III Trilhos do Pelourinho



Todo o comportamento antidesportivo e anti ambiental implicará a exclusão do infrator e impossibilidade de se inscrever em futuras edições do evento.

A Organização, para segurança de todos e só por força maior, reserva-se o direito de poder vir a fazer alterações ao regulamento de forma a cumprir com as regras impostas pela DGS.

Caso o evento seja adiado por motivos de força maior, a inscrição é transferida automaticamente sem custo adicional para a nova data.

## **Termo de Responsabilidade**

Ao realizar a inscrição, cada participante declara estar ciente e de acordo com os seguintes termos:

### **Regulamento**

Li e aceito o regulamento da III edição dos Trilhos do Pelourinho, disponível no site [acorrer.pt](http://acorrer.pt)

### **Estado de Saúde**

Confirmando estar em condições físicas e psicológicas adequadas para participar no evento. Comprometo-me a abster-me de participar caso a minha condição de saúde se altere após a inscrição.

### **Seguro**

Estou ciente da apólice de seguro em vigor e li as especificações detalhadas no regulamento do evento.

### **Participação Voluntária**

Participo de livre e espontânea vontade, isentando o FC Alvaladense, parceiros, diretores, colaboradores e empresas envolvidas na organização de qualquer responsabilidade decorrente da minha participação, incluindo perda de objetos pessoais por roubo ou outras circunstâncias.



# FC Alvaladense

## Secção de Atletismo

### III Trilhos do Pelourinho



#### **Carácter do Evento**

Reconheço que o evento ocorre em vias públicas abertas ao trânsito. Aceito os riscos associados e comprometo-me a cumprir as leis do Código da Estrada e as regras do regulamento do evento.

#### **Informação Recebida**

Recebi todas as informações solicitadas sobre os riscos inerentes à minha participação. Estou ciente de que a prova se realiza em estradas abertas ao trânsito, que poderei cruzar com veículos, e que há zonas de percurso com riscos específicos, alertados pela organização.

#### **Responsabilidade por Acidentes**

Isento o Futebol Clube Alvaladense e demais envolvidos na organização de qualquer responsabilidade por acidentes que eu possa causar ou sofrer, incluindo danos a terceiros, participantes ou à organização. Também isento a organização por extravios de equipamentos e perda ou deterioração de objetos pessoais.

#### **Recomendações Médicas**

Reconheço a recomendação da organização para a realização de um exame médico completo antes de participar no evento. Assumo total responsabilidade por quaisquer problemas de saúde que possam surgir durante a minha participação, isentando o Futebol Clube Alvaladense de qualquer responsabilidade.

## **Casos Omissos**

Todos os casos omissos serão apreciados e analisados pela Organização.

**A mera participação neste evento pressupõe o aceite incondicional das normas acima referidas.**

**A Organização**  
**Março 2026**