

X Trilhos da Mala Posta

REGULAMENTO

1. Prova

Apresentação da prova

Inserido na comemoração do seu aniversário a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo em protocolo com a Câmara Municipal do Montijo e com a União das Juntas de Freguesia de Pegões e Santo Isidro de Pegões, vai levar a efeito a 10^a Edição dos Trilhos da Malaposta, **um evento lúdico e informar, sem fins lucrativos, de carácter não federado**, a realizar-se no dia **14 de Junho de 2026 em pegões** com início e término no Polidesportivo de Pegões.

2. Programa/Horário

Dia 14 de Junho

07h30- Abertura do secretariado no Polidesportivo de Pegões

09h00- início da prova de 21kms (os participantes deverão levantar a documentação necessária/ dorsais até 30 minutos antes do início da prova)

09h15 - início da prova de 10kms

09h20 - inicio da caminhada.

11h30- Entrega do prémios

12h00- abertura dos almoços (Escola E.B 2.3 de Pegões)

3. Distância/categorização de dificuldade

- Trail +/- 10 kms

- Trail +/- 21kms

- Caminhada +/- 7kms

4. Tempo Limite

- As provas de 10 e 21 kms tem 3h00 de tempo limite
- se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.
- por motivos de segurança- mau tempo, incêndio, outro motivo- a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.
- os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos participantes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

5. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos será de sistema de chip.

6. locais de abastecimento

10kms- 5kms + meta

21kms- 5kms, 13kms + meta

os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água e bebidas energéticas serão destinadas a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento é responsável por ter a quantidade necessária para alcançar o próximo abastecimento.

os locais de abastecimento serão também postos de controlo.

7. Material recomendado

- Calçado e vestuário adequado;
- Telemóvel
- Dorsal (visível),
- Boné
- Protetor solar
- Mochila
- Apito
- Recipiente para água e alimentos energéticos

8. informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário
- Haverá algumas zonas dos percursos em que os atletas poderão cruzar-se com viaturas (travessia de estradas ou estradões) devendo os atletas terem as cautelas necessárias para evitarem acidentes, no entanto estarão elementos da organização a auxiliar a passagem de estradas.

9. penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- altere o dorsal (desqualificado)

- ignore as indicações da organização (penalizado em 10 min)
- tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)
- não passe nos postos de controlo (desqualificado)

10. Responsabilidades perante o atleta/ participante

A participação no evento é voluntária e da inteira responsabilidade do participante.

Ao inscrever-se, o participante declara:

- Possui condições físicas e psicológicas adequadas
- Ter conhecimento dos riscos inerentes à atividade em ambiente natural
- Assumir integralmente os riscos decorrentes da participação

A organização não se responsabiliza por:

- Acidentes, lesões e danos sofridos pelos participantes, salvo nos casos previstos na lei
- Danos causados pelos participantes a terceiros
- Perda ou extravio de bens pessoais.

11. Seguro desportivo

Todos os participantes estão abrangidos por um seguro de acidentes pessoais, nos termos da legislação em vigor.

As coberturas , capitais seguros e eventuais franquias são definidos pela apólice contratada pela organização.

Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização para ativação do seguro no prazo de até 24h após o evento e cumprir os procedimentos exigidos pela seguradora.

12. Condições gerais de participação

12.1. Idade de participação

- o evento é aberto à participação de todas as pessoas de todas as idades, sendo que os menores de idade terão que ser acompanhados por um responsável maior de idade e deverão preencher um termo de responsabilidade.

12.2. Inscrição regularizada

- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio na página www.acorrer.pt
- número máximo de participantes é de 1000 no total das três provas.

12.3. Colocação do dorsal

- Os dorsais serão entregues individualmente a cada atleta
- Os participantes deverão levantar a documentação necessária/ dorsal até 30 minutos antes da prova.

- O dorsal não deve ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do participante (peito/abdómen).

12.4. Regras conduta desportiva

- Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair play: Respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores, respeito pelo ambiente natural procurando um impacto ambiental nulo.

- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este até que o próximo atleta chegue e assim sucessivamente.

- Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão

12.5. Inscrição

12.5.1 Processo inscrição

- A inscrição deverá ser efetuada em www.acorrer.pt

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas

- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados sendo a data limite 11 de Junho de 2026.

- A inscrição é pessoal e intransmissível

- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

LIMITE DE INSCRIÇÕES

-1000 participantes no total das três distâncias.

13. Valores e condições de Inscrição

- **Até 7 de Junho**

Inscrição Trail curto -13€

Inscrição Trail Longo-15€

Inscrição Caminhada-8€

Almoço: 11€

- **De 7 de Junho a 11 de Junho**

Inscrição Trail curto -14€

Inscrição Trail Longo-16€

Inscrição Caminhada-9€

Almoço: 11€

Valor da inscrição para o trail inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Dorsal
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Lembranças
- Duche
- Medalha finisher

Inscrição Caminhada

Valor da inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoal
- Fruta e água
- Lembranças
- Medalha finisher
- Duche

13.1. Condições devolução do valor da inscrição

- não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição por impossibilidade de presença do atleta na prova;
- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização (Condições meteorológicas adversas, incêndios, pandemias, determinações de entidades oficiais, etc.), agendar-se-á outra data para a realização da prova.

13.2. Serviços disponibilizados

- Balneários com Wc's e banhos quentes na Escola EB2.3 de Pegões

14. Escalões e prémios

14.1. Definição dos Escalões

Nota: Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a **idade que o atleta terá no dia do evento.**

Os atletas menores de idade, devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada e enviada para organização.

Escalões para prova 10k:

Masculinos:

M Sub18- atletas até aos 17 anos

M Sub23- dos 18 aos 22 anos

M Séniores- dos 23 aos 39 anos

M40- dos 40 aos 44 anos

M45- dos 45 aos 49 anos

M50- dos 50 aos 54 anos

M55- dos 55 aos 59 anos

M60- dos 60 aos 64 anos

M65- a partir dos 65 anos

Femininos:

F Sub18- atletas até aos 17 anos

F Sub23- dos 18 aos 22 anos

F Séniores- dos 23 aos 39 anos

F40- dos 40 aos 44 anos

F45- dos 45 aos 49 anos

F50- dos 50 aos 54 anos

F55- dos 55 aos 59 anos

F60- a partir dos 60 anos

Escalões para a prova 21k:

Nota: não é permitida a participação de menores nos 21k.

Masculinos:

M Sub23- dos 18 aos 22 anos

M Séniores- dos 23 aos 39 anos

M40- dos 40 aos 44 anos

M45- dos 45 aos 49 anos

M50- dos 50 aos 54 anos

M55- dos 55 aos 59 anos

M60- dos 60 aos 64 anos

M65- a partir dos 65 anos

Femininos:

F Sub23- dos 18 aos 22 anos

F Séniores- dos 23 aos 39 anos

F40- dos 40 aos 44 anos

F45- dos 45 aos 49 anos

F50- dos 50 aos 54 anos

F55- dos 55 aos 59 anos

F60- a partir dos 60 anos

Caminhada: sem escalões

14.2. Prémios

- Prémio à equipa com mais elementos inscritos nos 3 percursos.
- Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão dos 10kms masculinos e femininos e dos 21kms masculinos e femininos
- Prémio aos 3 primeiros classificados da geral masculino e feminino das provas de 10 kms e 21 kms.

15. Marcação do percurso

- A marcação do percurso será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos . 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 estradas.

16. Direitos de imagem

Ao participar no evento, o participante autoriza, de forma gratuita e por tempo indeterminado, a captação e utilização da sua imagem, voz ou nome, para fins promocionais, institucionais ou publicitários relacionados com o evento e com a entidade organizadora.

17. Proteção de Dados

Os dados pessoais recolhidos serão tratados pela organização exclusivamente para:

- Gestão das inscrições
- Seguro
- Comunicação com participantes

O tratamento cumpre o disposto no regulamento geral sobre a proteção de dados (RGPD).

O participante poderá exercer os seus direitos de acesso, retificação ou eliminação através dos contactos da organização.

18. Interpretação e Jurisdição

18.1. Todos os participantes ao inscreverem-se, aderem e aceitam sem restrições o presente Regulamento;

18.2. Todos os Anexos e Aditamentos ao presente Regulamento, que a organização entender publicar, terão força de lei, do mesmo modo que o Regulamento;

18.3. À organização não poderá ser imputada qualquer responsabilidade no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causados pelos participantes, quer tenham sido estes as vítimas, quer provenham ou não do veículo do participante. Do mesmo modo não lhe será imputada qualquer responsabilidade, quanto às consequências de infração às leis, regulamentos e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores;

18.4. A organização não é responsável pelo estado de saúde dos participantes e alerta para o facto de se tratar de uma manifestação desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica pelo que manifesta esta preocupação a todos os inscritos;

18.5. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Comissão Organizadora;

18.6. A organização do evento reserva-se o direito de aplicar sanções que poderão ir até à

desclassificação ou exclusão da prova, a qualquer participante que não respeite à letra o presente Regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da mesma e/ou qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

19. Casos omissos

- Os casos omissos serão resolvidos pela organização, de acordo com a legislação em vigor.

Contatos organização:

937550855- Ilidia José
916819730 - João Cruz
afddesportivo@gmail.com