



REGULAMENTO – 4º TRAIL DE MELIDES 2026

1. Condições de participação

1.1 Idade de participação na prova

Para a participação no Trail longo é necessário que o atleta tenha no mínimo 18 anos, já para o Trail Curto é permitido a participação a menores de 18 anos com termo de responsabilidade devidamente preenchido pelo encarregado de educação, na caminhada não existe idade mínima, no entanto, menores de 15 anos devem estar acompanhados por uma pessoa responsável e maior de idade.

1.2 Inscrição regularizada

As inscrições serão efectuadas *online* através da plataforma *acorrer*.

1.3 Condições físicas

O Trail de Melides é um evento que decorre maioritariamente por trilhos e caminhos com subidas íngremes e descidas acentuadas, e por isso, é necessário que os participantes possuam uma boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psicológica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a testarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

1.4 Ajuda

Não deve haver qualquer ajuda externa. Em caso de existir ajuda, exceto em situação de emergência, os atletas envolvidos serão desqualificados.

1.5 Colocação do dorsal

O atleta deverá possuir o dorsal durante toda a corrida, e este deve estar sempre visível, caso não seja visível o atleta é desqualificado.

2. Prova

2.1 Descrição do evento

No dia 24 de maio de 2026, irá realizar-se a 4ª edição do Trail de Melides onde se irão percorrer os trilhos da região através de um Trail Longo de (+/-) 25km, Trail Curto de (+/-) 15km e uma Caminhada não competitiva de (+/-) 10km. Com partida e chegada na Rua Nova (junto á igreja) com início às



9:00. Este Trail tem como objectivo incentivar a prática desportiva ao ar livre, através da corrida e a promoção de um estilo de vida saudável e activo.

2.2 Organização

O Trail de Melides é organizado pela Juventude Desportiva Melidense e pela Junta de Freguesia de Melides com o apoio da mesma e do Município de Grândola.

2.3 Programa/Horário

Horas do secretariado – das 8:00h às 8:45h, mas poderá haver alterações

Partida do trail longo – 9:00h

Partida do trail curto – 9:10h

Partida da caminhada – 9:15h

Hora da entrega de prémios para todas as distâncias – 13:00h

(Haverá controlo 0 para as distâncias Trail Longo e Curto, 30 minutos antes de cada partida)

Ainda poderá sofrer alterações

2.4 Distâncias/Altimetria

As competições decorrem essencialmente por trilhos e caminhos de terra batida, em duas distâncias: 25km e 15km.

A prova com (+/-) 25km é considerada o trail longo.

A prova com (+/-) 15km é considerada o trail curto.

A caminhada terá (+/-) 10km.

2.5 Descrição dos percursos

Os percursos estarão assinalados com fitas e marcações de cal no solo, sendo ainda colocadas placas indicativas de direcção.

Em função das condições climáticas que se verificarem nos dias que antecedem a realização do evento, poderá existir a necessidade de alterar partes dos percursos, com o objectivo de garantir a segurança dos atletas participantes.

2.6 Tempo limite

Trail Longo: 4h30

Trail Curto: 3h00



Caminhada: 4h00

Ainda poderá sofrer alterações

2.7 Metodologia de registo de tempos

Durante a prova será efectuado o registo electrónico de tempos, sendo o controlo de tempo feito desde a partida até à linha da meta.

Ao longo da prova existirá registo de tempos de passagem em pontos intermédios de passagem obrigatória.

2.8 Abastecimentos e a sua localização

Caminhada – abastecimento 5km (líquidos e sólidos)

Trail Curto – abastecimento 5 e 11km (líquidos e sólidos)

Trail Longo – abastecimento 11km, 13km e 19km (líquidos e sólidos)

2.9 Material obrigatório

Para o Trail Longo e Curto é obrigatório um reservatório de água, ou cinto porta bidons, ou cantil, ou copo.

A organização não colará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente para se abastecerem.

É recomendado que o atleta possua um telemóvel e um apito.

2.10 Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário

A partida e a chegada serão em zona urbana e controlada pela organização e pelas autoridades. Quando os atletas se deslocarem pela estrada, deverão prosseguir na berma e em fila indiana.

Existirão elementos da organização nos locais mais suscetíveis a possíveis enganos. Serão percorridos trilhos e caminhos abertos ao público, podendo existir a passagem de outras pessoas ou veículos, deste modo, os atletas deverão tomar as medidas de precaução necessárias para evitar eventuais acidentes

2.11 Penalizações/desclassificações

Serão desclassificados os atletas que:

- Não realize o percurso completo para o qual estão inscritos;
- Não cumpra o presente regulamento, não tenha o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo e deteriore ou suje o meio ambiente durante a prova;



- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros;

Em caso de desistência, os atletas estão obrigados a dar conhecimento ao 1º elemento da organização que encontrarem.

2.12 Segurança e responsabilidades perante os atletas

Para segurança de todos os participantes não será permitida a participação de pessoas que se desloquem em bicicletas, acompanhadas por animais, motas ou outros meios que a organização considere inapropriados.

Em caso de emergência no dorsal serão facultados números de telemóvel a serem usados caso seja necessário.

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e facilitando transporte até à meta.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada atleta participante.

2.13 Seguro desportivo

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem fisicamente e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos.

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

3. Inscrições

3.1 Processo de inscrição

As inscrições para o Trail de Melides serão efectuadas online em acorrer

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram correctos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites rectificações até dia limite de inscrições.

Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube. O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.



3.2 Valores e fases para a inscrição

As inscrições iniciam-se no momento da divulgação dos regulamentos e encerram no dia 19 de maio de 2026.

Tabela de preços:

Competição	Preço
Trail Longo	16€
Trail Curto	14€
Caminhada	12€
Almoço do Atleta ou Acompanhante	10€

A organização poderá a qualquer momento suspender, prorrogar os prazos, adicionar ou limitar o número de inscrições do evento em função de necessidades/ disponibilidades técnicas/ estruturais, sem aviso prévio.

3.3 Devoluções do valor da inscrição

Não serão devolvidas taxas de inscrição exceptuando cancelamento da prova por motivo imputável à organização.

3.4 O que inclui a inscrição

A inscrição no Trail de Melides inclui:

- Dorsal
- Registo electrónico de tempos (Trail Longo e Curto)
- Abastecimentos
- Seguro
- T-shirt do evento do género feminino e masculino (S, M, L e XL)
- Outros brindes a definir

Após o pagamento da inscrição, todos os inscritos no trail podem proceder à actualização e alteração de dados inscrição na plataforma de inscrições de forma a completar a sua inscrição. Assim sendo o participante poderá ceder o seu dorsal e chip a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito.



3.5 Secretariado da prova

Para levantamento do dorsal e respectivo kit atleta é obrigatório apresentar o documento de identificação e respectivo comprovativo de prova.

O secretariado da prova irá funcionar no campo do Castelo.

4. Escalões e Prémios

4.1 Local e hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada a partir das 13h para todas as distâncias no campo do Castelo (campo de futebol).

4.2 Escalões

Masculinos:

- Sub 23 (até aos 22 anos)
- Seniores (23 a 34 anos)
- M 35 (35 a 39 anos)
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)

Femininos:

- Sub 23 (até aos 22 anos)
- Seniores (23 a 34 anos)
- F 35 (35 a 39 anos)
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)

NOTAS: Escalão definido pelo ano de nascimento.

4.3 Prémios individuais e por equipas

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas de cada escalão e aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina do Trail Longo e Curto.

Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas do Trail Longo e Curto.

As equipas são constituídas no mínimo por 4 atletas. Para efeitos de classificação de equipa, será considerada a chegada dos 3 primeiros atletas de cada equipa.

4.4 Prazos para reclamações

Qualquer reclamação ou protesto às classificações afixadas terá de ser apresentado à equipa técnica da prova, no secretariado, 15 min após afixados os resultados.

4.5 Direitos de imagem e privacidade



Filmagens captadas durante a realização da prova. Autorizando assim a sua reprodução para efeitos de divulgação do evento.

5. Informações adicionais

5.1 Estacionamento

Estacionamento junto à praça de Melides para a partida e meta.

Campo do Castelo para banhos, almoço e entrega de prémios.

5.2 Duches

Campo do Castelo.

6. Notas e Alterações

6.1 Cancelamento da prova

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, restrições do governo, nova legislação, entre outros.

Em caso de cancelamento do evento, por motivos alheios à organização (ex.: restrições do governo, limitações impostas pelas normas e orientações da DGS no âmbito da pandemia COVID-19), a organização irá transitar todos os inscritos para o Trail de Melides 2026.

6.2 Alterações no regulamento

Todos os participantes ao fazerem a inscrição na 4ª edição do Trail de Melides aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

Qualquer alteração no presente regulamento, será comunicada a todos os atletas inscritos, através do email e no Facebook do evento.



A organização do evento,

JDM – Juventude Desportiva Melidense

JFM – Junta de Freguesia de Melides



7 Contactos

juventude.melidense@gmail.com