

TRILHOS DA RAPOSA

REGULAMENTO OFICIAL

4.^a EDIÇÃO

18 DE OUTUBRO DE 2026 • CERCAL DO ALENTEJO

TRAIL LONGO 22 KM • TRAIL CURTO 16 KM • MINI TRAIL 10 KM • CAMINHADA 10 KM

Organização

CTF — Associação Crosstraining Cercal — Desporto e Aventura

Com o apoio da Junta de Freguesia do Cercal do Alentejo e da Câmara Municipal de Santiago do Cacém

Informação essencial

DATA	Domingo, 18 de outubro de 2026
LOCAL	Largo dos Caeiros, Cercal do Alentejo
PARTIDA	A partir das 09h00, de acordo com a distância
MODALIDADES	· Trail Longo 22 km · Trail Curto 16 km · Mini Trail 10 km · Caminhada 10 km
LIMITE DE PARTICIPANTES	500 participantes no conjunto das quatro provas
INSCRIÇÕES	www.acorrer.pt

Estrutura do regulamento

Disposições gerais	Princípios aplicáveis a todos os participantes
1. Condições de participação	Inscrição, idade, condição física, dorsal e conduta
2. Prova	Programa, percursos, tempos, abastecimentos, material e segurança
3. Inscrições	Processo, valores, kit do participante e condições de devolução
4. Prémios e categorias	Classificação, escalões, reclamações e direitos de imagem
5. Alterações ao regulamento	Aceitação, dúvidas e comunicações
6. Informações e contactos	Canais oficiais da organização

ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO A inscrição é pessoal e intransmissível e pressupõe a aceitação integral das normas constantes do presente regulamento.
--

Disposições gerais

- É necessário possuir condição física adequada às características e exigências da prova.
- O presente regulamento poderá ser alterado pela organização. Qualquer alteração será comunicada pelos canais oficiais.
- Ao efetuar a inscrição, o participante declara aceitar integralmente o presente regulamento.
- A inscrição é pessoal, intransmissível e aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, nomeadamente para efeitos de seguro.
- Se o participante não puder comparecer no evento, a organização não fica obrigada a devolver o valor da inscrição.
- Caso as condições climatéricas ou uma indicação das autoridades competentes impeçam a realização da prova, esta será reagendada. A inscrição transitará para a nova data, não havendo lugar à devolução do respetivo valor.
- É proibido deixar lixo ou quaisquer outros vestígios de passagem nos percursos.
- Os abastecimentos líquidos não serão disponibilizados em garrafas ou copos de plástico. Cada atleta deverá transportar o(s) recipiente(s) que considere adequado(s).
- A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- A troca de distância só será aceite até uma semana antes da realização da prova.

1. Condições de participação

1.1. Inscrição regularizada

Para participar na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada dentro dos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.2. Idade mínima

As provas competitivas destinam-se exclusivamente a atletas com idade igual ou superior a 18 anos. Na caminhada, os participantes deverão ter pelo menos 16 anos. Quando acompanhados pelos pais ou responsáveis legais, não se aplica um limite mínimo de idade, desde que reúnam as condições físicas necessárias para concluir o percurso.

1.3. Condições físicas e autonomia

Para participar, é indispensável:

- | | |
|----------|--|
| A | Estar consciente das distâncias, das dificuldades específicas da corrida por trilhos e dos desníveis positivo e negativo, encontrando-se adequadamente preparado física e mentalmente. |
| B | Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita gerir os problemas inerentes a este tipo de prova. |
| C | Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, incluindo sol, vento, nevoeiro e chuva. |
| D | Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros. |

1.4. Colocação e utilização do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado num local facilmente visível para os elementos da organização e para as entidades que apoiam ou colaboram no evento. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal no secretariado da prova, comunicando formalmente a sua desistência.

1.5. Conduta desportiva

O desrespeito pelo percurso sinalizado, o recurso à linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, o abandono de lixo nos trilhos ou qualquer outro comportamento inadequado poderão determinar a desqualificação do participante.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

Os Trilhos da Raposa são organizados pela CTF — Associação Crosstraining Cercal — Desporto e Aventura, com o apoio da Junta de Freguesia do Cercal do Alentejo e da Câmara Municipal de Santiago do Cacém. A 4.ª edição realiza-se no dia 18 de outubro de 2026, no Cercal do Alentejo.

O Trail Longo, o Trail Curto, o Mini Trail e a Caminhada decorrerão quase integralmente por trilhos e caminhos. Nos pontos de cruzamento com trânsito rodoviário existirão sinalização, elementos da organização e apoio das entidades competentes para alertar e proteger os participantes.

Por razões logísticas e para garantir boas condições de participação, o evento está limitado a 500 participantes no conjunto das quatro provas.

A partida e a chegada terão lugar no Largo dos Caeiros.

Prova	Distância	Natureza
Trail Longo	22 km	Competitiva
Trail Curto	16 km	Competitiva
Mini Trail	10 km	Competitiva
Caminhada	10 km	Não competitiva

2.2. Programa e horários

Dia	Hora	Atividade
Sábado, 17 de outubro	17h00	Abertura do secretariado — Junta de Freguesia do Cercal do Alentejo
Sábado, 17 de outubro	20h00	Fecho do secretariado
Domingo, 18 de outubro	07h30	Abertura do secretariado
Domingo, 18 de outubro	08h30	Fecho do secretariado
Domingo, 18 de outubro	08h45	Briefing do Trail Longo
Domingo, 18 de outubro	09h00	Partida do Trail Longo
Domingo, 18 de outubro	09h15	Briefing do Trail Curto
Domingo, 18 de outubro	09h30	Partida do Trail Curto
Domingo, 18 de outubro	09h35	Briefing do Mini Trail e da Caminhada
Domingo, 18 de outubro	09h45	Partida do Mini Trail e da Caminhada
Domingo, 18 de outubro	12h30	Início do almoço
Domingo, 18 de outubro	14h00	Cerimónia de entrega de prémios

2.3. Distâncias e perfil altimétrico

Prova	Distância	Desnível positivo (D+)
Trail Longo	22 km	1 000 m
Trail Curto	16 km	500 m
Mini Trail	10 km	200 m
Caminhada	10 km	200 m

2.4. Tempos limite

Prova	Tempo limite
Trail Longo	5 horas
Trail Curto	4 horas
Mini Trail	2 horas
Caminhada	Sem limite

POSSÍVEIS ALTERAÇÕES

Os tempos limite poderão sofrer alterações. Qualquer atualização será comunicada pelos canais oficiais da prova.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip. O chip só deverá ser retirado após a conclusão da prova. Este controlo aplica-se exclusivamente ao Trail Longo, ao Trail Curto e ao Mini Trail.

2.6. Postos de abastecimento e controlo

- Os elementos da organização assegurarão o bom funcionamento dos postos de abastecimento e a segurança dos atletas.
- Os postos de abastecimento estarão devidamente identificados e disponibilizarão comida e bebida para consumo no local.
- As provas realizam-se em regime de semi-autonomia. Cada atleta deverá transportar uma quantidade mínima de calorias e líquidos suficiente para satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.
- Os abastecimentos líquidos não serão disponibilizados em garrafas ou copos de plástico. Cada atleta deverá levar o(s) recipiente(s) que considere adequado(s) para a sua hidratação.

Prova	N.º de postos	Tipo de abastecimento
Trail Longo	3	Sólidos e líquidos
Trail Curto	2	Sólidos e líquidos
Mini Trail	1	Sólidos e líquidos

Prova	N.º de postos	Tipo de abastecimento
Caminhada	1	Sólidos e Líquidos

2.7. Material obrigatório e recomendado

Material	22 km	16 km	Mini Trail / Caminhada 10 km
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Boné	Recomendado	Recomendado	Recomendado

2.8. Penalizações e desclassificações

- Não cumprimento do percurso definido pela organização.
- Desrespeito pelas indicações dos elementos da organização.
- Conduta antidesportiva.
- Conduta poluidora ou abandono de resíduos nos percursos.

2.9. Seguro desportivo

A organização contratará os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições serão efetuadas através do site ACORRER.PT, de acordo com as normas aí estabelecidas. O ato de inscrição constitui a aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Modalidade	Valor inicial indicado	Fase 2 · 18 set. a 1 out.	Fase 3 · 2 a 12 out.
Trail Longo · 22 km	16 €	17 €	18 €
Trail Curto · 16 km	14 €	15 €	16 €
Mini Trail · 10 km	12 €	13 €	14 €
Caminhada · 10 km	12 €	12 €	12 €

Refeições opcionais

Opção	Valor
Almoço do atleta	8 €
Almoço de acompanhante	10 €

3.3. Material e serviços incluídos na inscrição

- Dorsal.
- Seguro de acidentes pessoais.
- T-shirt alusiva à prova.
- Abastecimentos.
- Banhos.
- Apoio dos bombeiros.
- Cobertura fotográfica.
- Outras ofertas que a organização venha a conseguir disponibilizar.

O kit do participante só poderá ser levantado nos dias e horários de funcionamento do secretariado definidos no presente regulamento.

3.4. Devolução e alteração da inscrição

Caso o atleta não possa comparecer no dia do evento, a organização não fica obrigada a devolver o valor da inscrição. Se o atleta solicitar a alteração para uma prova de distância inferior, a eventual diferença de preço não será restituída.

4. Prémios e categorias

4.1. Prémios

Serão atribuídos prémios nas classificações gerais masculina e feminina do Trail Longo (22 km), Trail Curto (16 km) e Mini Trail (10 km), bem como na classificação por equipas.

Classificação	Prémio
1.º lugar	Troféu
2.º lugar	Troféu
3.º lugar	Troféu
Equipa vencedora	Prémio de equipa
Equipa mais numerosa	Prémio de equipa mais numerosa

4.2. Classificação por equipas

A classificação por equipas será determinada pela soma das posições dos três melhores atletas classificados na geral. Para que uma equipa seja classificada, deverá ter pelo menos três atletas a concluir a prova.

4.3. Categorias

Masculinos	Idade	Femininos	Idade
M Sub-23	18–22 anos	F Sub-23	18–22 anos
M Seniores	23–29 anos	F Seniores	23–29 anos
M30	30–34 anos	F30	30–34 anos
M35	35–39 anos	F35	35–39 anos
M40	40–44 anos	F40	40–44 anos
M45	45–49 anos	F45	45–49 anos

Masculinos	Idade	Femininos	Idade
M50	50–54 anos	F50	50–54 anos
M55	55–59 anos	F55	55–59 anos
M60	60–64 anos	F60	60–64 anos
M65	A partir dos 65 anos	F65	A partir dos 65 anos

DETERMINAÇÃO DO ESCALÃO

O escalão do atleta é determinado pela idade que tiver no dia da realização da prova.

4.4. Prazos para reclamações

Qualquer reclamação ou protesto relativo às classificações afixadas deverá ser apresentado à equipa técnica da prova, no secretariado, no prazo máximo de 15 minutos após a afixação dos resultados.

4.5. Entrega de prémios

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. A organização não enviará troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou por outro meio de distribuição.

4.6. Direitos de imagem e privacidade

No ato da inscrição, o participante autoriza, de forma gratuita e incondicional, a captação e utilização da sua imagem pela CTF — Associação Crosstraining Cercal — Desporto e Aventura, através de fotografias ou filmagens realizadas durante o evento.

5. Alterações ao regulamento

Ao efetuarem a inscrição na 4.^a edição dos Trilhos da Raposa, todos os participantes aceitam o presente regulamento. Em caso de dúvida ou perante uma situação não contemplada, deverão contactar a organização.

Qualquer alteração ao presente regulamento será comunicada aos atletas inscritos através da página de Facebook do evento ou por correio eletrónico.

6. Informações e contactos

As dúvidas poderão ser colocadas e esclarecidas através dos canais oficiais abaixo indicados:

INSCRIÇÕES E PÁGINA OFICIAL	www.acorrer.pt
FACEBOOK	Trilhos da Raposa na Serra do Cercal
E-MAIL	trilhosdaraposa@gmail.com
TELEMÓVEL	963 953 415

— FIM DO REGULAMENTO —