



10º TRAIL VITORIANO

Ermidas Sado

15 de novembro de 2026 (domingo)

9:30 horas

REGULAMENTO

1. FINALIDADE

O 10º TRAIL VITORIANO de Ermidas Sado é um evento de natureza desportiva, organizado pela secção de atletismo do Vitória Futebol Clube Ermidense (VFCE), com os apoios da Câmara Municipal de Santiago do Cacém, Junta de Freguesia de Ermidas Sado, Câmara Municipal de Grândola, Junta de Freguesia de Azinheira dos Barros, Guarda Nacional Republicana, Cruz Vermelha Portuguesa – delegação de Ermidas Sado e Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alvalade, entre outros.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

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

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

3. ORGANIZAÇÃO

3.1. Data e local do Evento

O evento realiza-se no dia 15 de novembro de 2026 (domingo), com início às 9:30 horas, com partida e chegada em frente à sede do Vitória Futebol Clube Ermidense.

3.2. Percursos

O evento é composto por dois percursos a decorrer em simultâneo, Trail longo de 21km e Trail curto de 13km de carácter competitivo e a caminhada de 13km de carácter não competitivo.



- Trail longo de 21km: A decorrer pelas ruas e pelos caminhos rurais de Ermidas Sado e Lousal, numa distância aproximada de 21km, num percurso devidamente sinalizado.
- Trail curto 13km: A decorrer em simultâneo com o trail longo, numa distância aproximada de 13km, num percurso rural devidamente sinalizado.
- Caminhada de 10 km:

3.3. Duração

O Trail longo e o Trail curto / Caminhada de 13km terão uma duração máxima de 03:00 horas terminando às 12:30 horas.

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 LONGO – 21KM	
Escalão	Ano de nascimento / Idade – Masculinos e Femininos
Juniores e Seniores	Masculinos e femininos dos 18 aos 34 anos
M35 / F35	Masculinos e femininos dos 35 aos 39 anos
M40 / F40	Masculinos e femininos dos 40 aos 44 anos
M45 / F45	Masculinos e femininos dos 45 aos 49 anos
M50 / F50	Masculinos e femininos dos 50 aos 54 anos
M55 / F55	Masculinos e femininos dos 55 aos 59 anos
M60 / F60	Masculinos dos 60 aos 64 anos e femininos dos 60 em diante
M65	Masculinos dos 65 anos em diante



TRAIL CURTO – 13KM	
Escalão	Ano de nascimento / Idade – Masculinos e Femininos
Juniores e Seniores	Masculinos e femininos dos 18 aos 34 anos
M35 / F35	Masculinos e femininos dos 35 aos 39 anos
M40 / F40	Masculinos e femininos dos 40 aos 44 anos
M45 / F45	Masculinos e femininos dos 45 aos 49 anos
M50 / F50	Masculinos e femininos dos 50 aos 54 anos
M55 / F55	Masculinos e femininos dos 55 aos 59 anos
M60 / F60	Masculinos dos 60 aos 64 anos e femininos dos 60 em diante
M65	Masculinos dos 65 anos em diante

CAMINHADA	
Escalão	Descrição
Único	Participação livre aberta a todas as idades

4. INSCRIÇÕES E PRAZOS

As inscrições para o Trail longo e Trail curto / Caminhada decorrem até ao dia 10 de novembro de 2026 no site www.acorrer.pt

5. VALORES

Preço por inscrição para o Trail longo, Trail curto e Caminhada:

- Trail Longo: até dia 30/9 – 16€; 01/10 a 02/11 – 17€; 03/11 a 10/11 – 20€
- Trail Curto: até dia 30/9 – 14€; 01/10 a 02/11 – 15€; 03/11 a 10/11 – 18€
- Caminhada: até dia 30/9 – 9€; 01/10 a 02/11 – 10€; 03/11 a 10/11 – 13€



- Almoço: 10,00€
- Acompanhantes: 12,00€

O valor de inscrição inclui: dorsal (Trail), seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica oficial alusiva à prova, prémio finisher, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.

6. LIMITES DE INSCRIÇÕES

Limite de inscrições para o Trail longo, Trail curto e Caminhada:

- Trail longo: 200 participantes
- Trail curto e Caminhada: 400 participantes;

Limite de almoços: 300 pessoas

As inscrições serão encerradas assim que se atinjam os limites definidos.

7. IDADES

No Trail longo e no Trail curto só é permitida a participação a atletas com idade superior a 18 anos.

Na Caminhada não existe limite de idade.

8. KIT DO ATLETA

O kit do atleta para o Trail Longo e Trail Curto é composto por t-shirt técnica unissexo, dorsal com chip e brindes diversos angariados até à data do evento. Para a Caminhada é composto por t-shirt técnica unissexo e brindes diversos angariados até à data do evento.

8.1. Local para entrega do kit

O kit do atleta será entregue no secretariado do evento, na sede do Vitória Futebol Clube Ermidense.

8.2. Levantamento do kit

O kit do atleta poderá ser levantado no dia antes e no dia da prova, de acordo com o programa geral provisório e mediante o comprovativo da sua inscrição. A recolha do kit do atleta em nome de outro participante pode ocorrer desde que seja apresentado o respetivo comprovativo de inscrição.



9. DORSAL DA PROVA

A utilização do dorsal é obrigatória no Trail Longo e Trail curto.

O dorsal 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 no Trail Longo e no Trail curto e t-shirt da prova na caminhada, não serão autorizados a circular no percurso.

10. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

O Programa Geral provisório do evento é o seguinte:

Dia 14 de novembro

- 17h00 – Abertura do Secretariado da prova;
- 20h00 – Fecho do Secretariado da prova.

Dia 15 de novembro

- 07h30 – Abertura do Secretariado da prova;
- 09h00 – Fecho do Secretariado da prova;
- 09h15 – Concentração;
- 09h30 – Partida do Trail Longo;
- 09h45 – Partida do Trail curto e Caminhada;
- 14h30 – Cerimónia protocolar com entrega de prémios.

NOTA: A ENTREGA DE PRÉMIOS IRÁ DECORRER DURANTE O ALMOÇO. NÃO SE ENVIAM, NEM SE ENTREGAM PRÉMIOS APÓS A PROVA.

11. PRÉMIOS

No Trail 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 (4 melhores resultados individuais de cada equipa). Serão atribuídos pontos por ordem de chegada a cada atleta. Em caso de empate, o 4º atleta que fizer melhor resultado, fechando assim primeiro a pontuação da equipa, ficará à frente da equipa adversária.

No Trail curto 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 (4 melhores resultados individuais de cada equipa). Serão atribuídos pontos por ordem de chegada a cada atleta. Em caso de empate, o atleta que fizer melhor resultado, fechando assim primeiro a pontuação da equipa, ficará à frente da equipa adversária.

Nota: Prémio Finisher a todos os participantes.

12. ABASTECIMENTOS

Trail longo: haverá abastecimentos de sólidos e líquidos.

Trail curto / Caminhada: haverá abastecimento de sólidos e líquidos.

13. ARBITRAGEM

Haverá um controlo de passagem dos atletas, pelo que qualquer infração implica a desclassificação do atleta.

14. 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.

15. COMPORTAMENTOS ANTIDESPATIVOS

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 (no Trail longo e Trail curto);
- Manifeste mau estado físico;
- Não tenha dorsal (no Trail longo e Trail curto);
- Não leve o dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização (no Trail longo e Trail curto);
- Utilize o dorsal de outro atleta;
- 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.

Nota: A organização não aceitará nas suas provas a inscrição de atletas que recorram a práticas antidesportivas.

16. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA NO PERCURSO

Caberá às forças policiais a gestão, planeamento, controlo e eliminação do trânsito não autorizado no decorrer das provas, bem como a garantia da segurança dos participantes.

O trânsito automóvel será cortado dentro da localidade e nos caminhos rurais serão mandados encostar pela organização.

A organização da prova disponibilizará aos participantes do Trail Longo e do Trail curto / Caminhada, apoio médico com ambulância na zona.

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

A equipa médica 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.



17. RECLAMAÇÕES

As reclamações deverão ser efetuadas por escrito e dirigidas à organização do evento.

18. 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.

18.1. 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.
- e) Participo na prova de livre e espontânea vontade, isentando a organização, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas e entidades ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação na prova, durante e depois da mesma (ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

18.2. Tratamento de Dados

Caso o participante não queira que os seus dados sejam usados, deverão alertar/informar a organização no ato do levantamento do Kit do atleta.

19. SEGUROS

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.

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

20. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante/encarregado de educação, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

21. DIVERSOS

Serão disponibilizados os balneários do Pavilhão Desportivo do VFCE, duches no jardim público e na Cruz Vermelha Portuguesa de Ermidas Sado para todos os atletas que queiram tomar duche após terminarem a sua prova.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a caso de força maior. O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela Proteção Civil, Direção Geral da Saúde ou qualquer outra instância superior.

22. APOIO AOS ATLETAS



A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos atletas.

Entidade: Vitória Futebol Clube Ermidense

Secção: Atletismo

Email: trailvitoriano@hotmail.com

925497929

23. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização.

A Organização do evento,

VFCE – Vitória Futebol Clube Ermidense

Secção de atletismo