



XIV EDIÇÃO TRILHOS DOS TEMPLÁRIOS  
28 DE SETEMBRO DE 2025



## ÍNDICE

ÍNDICE.....	1
1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	4
1.1. COMPETIÇÃO .....	4
1.2. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS.....	4
1.2.1. ULTRA TRAIL - 46K.....	4
1.2.2. TRAIL LONGO - 32K .....	5
1.2.3. TRAIL CURTO - 20K .....	5
1.2.4. MINI TRAIL - 14K .....	6
1.2.5. CAMINHADA - 10K.....	6
1.3. INSCRIÇÃO REGULARIZADA .....	7
1.4. CONDIÇÕES FÍSICAS .....	7
1.4.1. ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO E TRAIL CURTO .....	7
1.4.2. MINI TRAIL.....	7
1.4.3. CAMINHADA.....	7
1.5. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA.....	7
1.6. COLOCAÇÃO DORSAL.....	7
1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA.....	7
2. PROVA .....	8
2.1. ORGANIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DA PROVA .....	8
2.1.1. ULTRA TRAIL - 46K.....	8
2.1.2. TRAIL LONGO - 32K .....	8
2.1.3. TRAIL CURTO - 20K .....	8
2.1.4. MINI TRAIL - 14K .....	8
2.2. SUSPENSÃO, CANCELAMENTO DO EVENTO E REEMBOLSO .....	9
2.3. PROGRAMA / HORÁRIO .....	9
2.4. DISTANCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP .....	10
2.4.1. ULTRA TRAIL - 46K.....	10
2.4.2. TRAIL LONGO - 32K .....	10
2.4.3. TRAIL CURTO - 20K .....	10
2.4.4. MINI TRAIL - 14K .....	10
2.4.5. CAMINHADA – 12K.....	10
2.5. PARTIDAS / BARREIRAS HORÁRIAS .....	11
2.5.1. ULTRA TRAIL - 46K.....	11
2.5.2. TRAIL LONGO - 32K .....	11



2.5.3.	TRAIL CURTO - 20K .....	12
2.5.4.	MINI TRAIL - 13K .....	12
2.5.5.	CAMINHADA - 10K.....	12
2.6.	ABANDONO / DESISTÊNCIA / EMERGÊNCIA .....	12
2.7.	METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS .....	13
2.8.	POSTOS DE CONTROLE .....	13
2.9.	MATERIAL OBRIGATÓRIO OU RECOMENDADO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL .....	13
2.9.1.	MATERIAL OBRIGATÓRIO.....	13
2.9.2.	MATERIAL RECOMENDADO .....	13
2.10.	POSTOS DE ABASTECIMENTO .....	14
2.11.	INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO .....	14
2.12.	PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES.....	14
2.13.	RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE .....	15
2.14.	SEGURO DESPORTIVO.....	15
3.	INSCRIÇÕES .....	15
3.1.	PROCESSO INSCRIÇÃO .....	15
3.2.	VALORES, PERÍODOS DE INSCRIÇÃO E MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO.....	15
3.3.	CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO.....	16
3.4.	SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS .....	16
3.5.	SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS .....	16
4.	CATEGORIAS E PRÉMIOS .....	17
4.1.	DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS .....	17
4.2.	ULTRA TRAIL – 46K.....	17
4.3.	TRAIL LONGO – 32K .....	18
4.3.1.	TRAIL CURTO - 20K .....	19
4.3.2.	MINI TRAIL - 14K .....	20
4.4.	PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES .....	20
5.	INFORMAÇÕES .....	21
5.1.	COMO CHEGAR .....	21
5.2.	ONDE FICAR .....	21
5.3.	LOCAIS A VISITAR .....	21
6.	MARCAÇÃO E CONTROLES .....	22
7.	RESPONSABILIDADE AMBIENTAL .....	23
8.	DIREITOS DE IMAGEM .....	23
9.	DADOS PESSOAIS.....	23

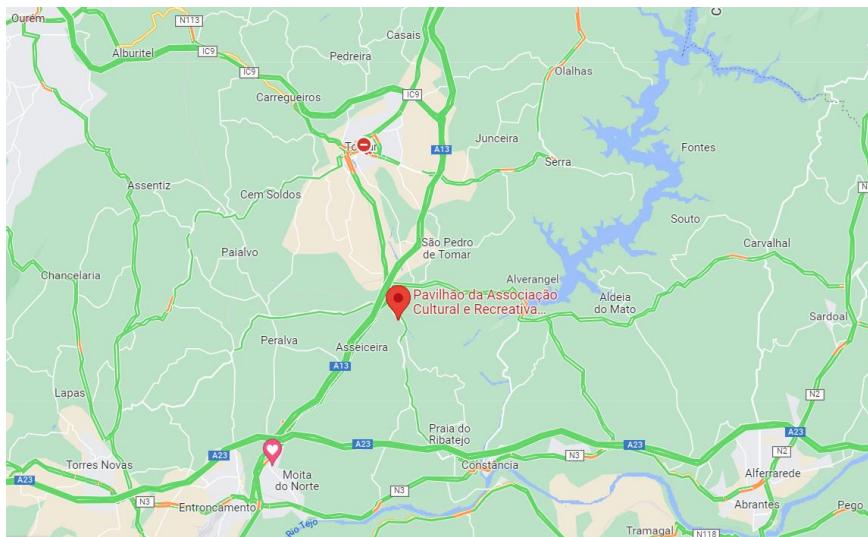


10.	APOIO E EMERGÊNCIA .....	23
11.	CASOS OMISSOS.....	23
12.	DIVERSOS.....	23
13.	NOTAS E ALTERAÇÕES.....	23
14.	ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO .....	24
	ANEXO: A .....	25

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. COMPETIÇÃO

XIV Edição dos Trilhos dos Templários, a realizar no dia 28 de setembro de 2025, em Santa Cita, Tomar, nas distâncias aproximadas de 46K (Ultra Trail), 32K (Trail Longo), 20K (Trail Curto) e 14K (Mini Trail) e Caminhada (10K).



Coordenadas: 39°32'14.68"N; 8°23'7.89"W

### 1.2. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

#### 1.2.1. ULTRA TRAIL - 46K

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos na tabela seguinte:

MASCULINOS	FEMININOS
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.



### 1.2.2. TRAIL LONGO - 32K

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos na tabela seguinte:

MASCULINOS	FEMININOS
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.

### 1.2.3. TRAIL CURTO - 20K

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos na tabela seguinte:

MASCULINOS	FEMININOS
M Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)	F Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35 – 35 a 39 anos	F35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.



#### 1.2.4. MINI TRAIL - 14K

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos na tabela seguinte:

MASCULINOS	FEMININOS
M Juvenil – 16 a 17 anos (Até 15K)	F Juvenil – 16 a 17 anos (Até 15K)
M Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)	F Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35 – 35 a 39 anos	F35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.

Para o caso dos atletas menores de idade, estes só podem participar mediante autorização dos pais e/ou encarregado de educação, através da entrega no dia da prova, do respetivo Termo de Responsabilidade em anexo no presente documento (Anexo A).

#### 1.2.5. CAMINHADA - 10K

Aberta a indivíduos de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, com idade superior a 12 anos.

Para o caso dos indivíduos menores de idade, estes só podem participar mediante autorização dos pais e/ou encarregado de educação, através da entrega no dia da prova, do respetivo Termo de Responsabilidade em anexo no presente documento (Anexo A).



### **1.3. INSCRIÇÃO REGULARIZADA**

Para a participação no evento, o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada e o pagamento da mesma ter sido efetuado dentro dos prazos estipulados.

### **1.4. CONDIÇÕES FÍSICAS**

#### **1.4.1. ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO E TRAIL CURTO**

As provas de ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO e TRAIL CURTO percorrem maioritariamente trilhos técnicos de acentuado desnível acumulado, o que as tornam especialmente duras, exigindo dos atletas experiência prévia no Trail, uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

#### **1.4.2. MINI TRAIL**

A prova MINI TRAIL é indicada para todos quantos se estão a iniciar na modalidade ou possuem um nível de experiência mais reduzido e ainda para todos os outros que pretendem efetuar uma prova mais curta e rápida.

Ainda assim, e tendo em conta o seu desnível acumulado, exige também uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

#### **1.4.3. CAMINHADA**

A CAMINHADA é indicada para todos quantos possuem um nível de experiência reduzido e ainda para todos os outros que pretendem efetuar apenas um passeio por trilhos sem competição.

Ainda assim, e tendo em conta a distância, o seu desnível acumulado, os declives das subidas e descidas, os atravessamentos de rios e linhas de água e as zonas de circulação condicionada, exige também uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

### **1.5. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização, deverá apenas ser executado nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto anterior, ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

Todas as provas decorrem em regime semiautónomo e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a sua prova em segurança.

### **1.6. COLOCAÇÃO DORSAL**

O dorsal é pessoal e intransmissível.

O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.7. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado à organização sempre que o ato seja merecedor de tal.



## 2. PROVA

### 2.1. ORGANIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DA PROVA

A XIV Edição dos Trilhos dos Templários 2025, contextualiza-se na vontade de dar a possibilidade a todos os atletas de poder usufruir de trilhos fantásticos no centro de Portugal, em Santa Cita, Tomar, num percurso aperfeiçoado e adaptado ao longo dos últimos anos acessíveis a todos os participantes, que inclui passagens por caminhos e trilhos florestais, sempre acompanhados pelo Rio Nabão e pelo Rio Zêzere.

O conceito dos Trilhos dos Templários advém da história e dos caminhos dos nossos antepassados Templários que neles viajaram e deixaram a sua marca neste local, para agora serem adaptados a percursos competitivos de componente técnica elevada e com grau de dificuldade exigente, com necessária capacidade física e psicológica para superar o desafio.

A partida e a chegada de todas as provas do evento, serão no Pavilhão da Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita, em Santa Cita, Tomar.

O evento é organizado pelo departamento de atletismo da ACR Santa Cita, designado por Trilhos dos Templários.

#### 2.1.1. ULTRA TRAIL - 46K

A prova de ULTRA TRAIL – 46K, integra os circuitos e campeonatos nas seguintes associações:

- ATRP: Circuito Nacional de ULTRA TRAIL da ATRP – Série 100 – Trail Ultra Médio – Grau 2;

#### 2.1.2. TRAIL LONGO - 32K

A prova de TRAIL LONGO – 32K, integra os circuitos e campeonatos nas seguintes associações:

- ATRP: Circuito Nacional de TRAIL da ATRP – Série 100 – Trail Longo – Grau 2;
- CTR: Circuito de Trail do Ribatejo, na distância de TRAIL LONGO.
- AAS: Circuito Regional de TRAIL LONGO da Associação de Atletismo de Santarém.

#### 2.1.3. TRAIL CURTO - 20K

A prova de TRAIL CURTO – 20K, integra os circuitos e campeonatos nas seguintes associações:

- ATRP: Circuito Nacional de TRAIL SPRINT da ATRP – Série 150 – Grau 2;
- CTR: Prova do Circuito de Trail do Ribatejo, na distância de TRAIL CURTO.
- AAS: Prova do Circuito Regional de TRAIL CURTO da Associação de Atletismo de Santarém.

#### 2.1.4. MINI TRAIL - 14K

A prova de MINI TRAIL – 14K, integra os circuitos e campeonatos nas seguintes associações:

- ATRP: Circuito Nacional de TRAIL JOVEM da ATRP – Série 150 – Grau 1;



## 2.2. SUSPENSÃO, CANCELAMENTO DO EVENTO E REEMBOLSO

Por motivos de força maior, nomeadamente em condições climatéricas extremas ou em situações de catástrofe que coloquem em risco a segurança dos participantes, a organização poderá, por decisão própria, suspender, reduzir ou cancelar o evento.

A suspensão ou cancelamento do evento pode também ser tomada por decisão de entidades oficiais, como a Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, etc., particularmente no caso desta primeira entidade que se reserva o direito de o fazer em situações de risco de incêndio.

Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maior acima descritos, até ao dia 14 de setembro, os inscritos serão reembolsados da seguinte forma:

- Cancelamento da prova:
  - Reembolso de 50% do valor pago, ou;
  - Transferência da inscrição para a edição do ano seguinte.
- Adiamento da prova:
  - Reembolso de 50% do valor pago, ou;
  - Transferência da inscrição para a nova data da edição, a realizar no mesmo ano.

Serão aceites trocas ou alterações de inscrições, até ao dia 14 de setembro, apenas através da plataforma de inscrições. A partir desta data, não são aceites os pedidos desta natureza.

## 2.3. PROGRAMA / HORÁRIO

### Pavilhão ACR Santa Cita

- **27 de setembro de 2025**
  - 18h00 – Abertura do secretariado
  - 21h00 – Encerramento do secretariado

### Pavilhão ACR Santa Cita

- **28 de setembro de 2025**
  - 06h30 – Abertura do secretariado
  - 07h45 – Briefing Ultra Trail
  - 08h00 – Partida Ultra Trail
  - 08h15 – Briefing Trail Longo
  - 08h30 – Partida Trail Longo
  - 08h45 – Briefing Trail Curto
  - 09h00 – Partida Trail Curto
  - 09h05 – Briefing Mini Trail e Caminhada
  - 09h15 – Partida Mini Trail
  - 09h20 – Partida Caminhada
  - 09h20 – Encerramento do secretariado
  - 12h30 – Cerimónia de entrega de prémios
  - 12h30 – Almoço.



#### **2.4. DISTANCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP**

São aproximadas, as distâncias e altimetrias abaixo descritas, pelo que, podem estar sujeitas a ligeiras alterações ou acertos, tendo em consideração a definição final do percurso.

Previamente à data da prova, serão publicadas no Guia do Atleta, as distâncias e as altimetrias definitivas de todos os percursos.

##### **2.4.1. ULTRA TRAIL - 46K**

A prova de ULTRA TRAIL desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 46km com 1800 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de ULTRA TRAIL, GRAU 2.

Observações: A distância aproximada de 46K e a altimetria de 1800 metros, estão sujeitas a alterações ou acertos, tendo em consideração a definição final do percurso. No Guia do Atleta serão publicadas a distância e a altimetria definitiva do percurso.

##### **2.4.2. TRAIL LONGO - 32K**

A prova de TRAIL LONGO desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 32km com 1300 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de TRAIL, GRAU 2.

Observações: A distância aproximada de 32K e a altimetria de 1300 metros, estão sujeitas a alterações ou acertos, tendo em consideração a definição final do percurso. No Guia do Atleta serão publicadas a distância e a altimetria definitiva do percurso.

##### **2.4.3. TRAIL CURTO - 20K**

A prova de TRAIL CURTO desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 18km com 800 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de TRAIL SPRINT, GRAU 2.

##### **2.4.4. MINI TRAIL - 14K**

A prova de MINI TRAIL desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 14km com 400 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de TRAIL JOVEM, GRAU 1.

##### **2.4.5. CAMINHADA – 12K**

A CAMINHADA desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 10km com 350 metros de desnível positivo acumulado.



## 2.5. PARTIDAS / BARREIRAS HORÁRIAS

Nas tabelas seguintes, são definidas as barreiras horárias com o respetivo tempo limite, para cada passagem nos postos de abastecimento, que se encontram distribuídos ao longo do percurso. Caso seja ultrapassada a hora de corte, na respetiva barreira horário, os atletas são automaticamente desclassificados da prova.

Qualquer participante excluído da prova por motivos de barreira horária num dos PA e que pretenda prosseguir no percurso, poderá fazê-lo sob a sua própria responsabilidade e autonomia, tendo em conta que a balizagem poderá já ter sido retirada. Deverá antes de prosseguir, entregar o seu dorsal ao responsável pelo PA em que foi barrado.

### 2.5.1. ULTRA TRAIL - 46K

Partida	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	Meta
0K	9,7K	17,8K	26,4K	35,8K	42,3	46K
00:00	08:00					
Tempo Máximo em prova	2:30	10:30				
	4:00	12:00				
	5:30	13:30				
	7:00	15:00				
	8:00	16:00				
	9:00	17:00				

- Hora prevista de chegada do 1º classificado: 12h00 (4h00 de prova)
- Hora prevista de chegada do último classificado: 16H00 (8h00 de prova)

### 2.5.2. TRAIL LONGO - 32K

Partida	PA1		PA3	PA4	PA5	Meta
0K	9,7K		11,8K	21,2K	27,7K	31,3K
00:00	08:30					
Tempo Máximo em prova	2:00	10:30				
	5:00	13:30				
	6:30	15:00				
	7:30	16:00				
	8:30	17:00				

- Hora prevista de chegada do 1º classificado: 11H00 (2h30 de prova)
- Hora prevista de chegada do último classificado: 14H30 (6h00 de prova)



### 2.5.3. TRAIL CURTO - 20K

Partida	PA1		PA3		PA5	Meta
0K	9,7K		11,8K		16,5K	20,1K
00:00	09:00					
Tempo Máximo em prova	1:30	10:30				Barreira Horária
	4:30	13:30				Hora Local
			7:00	16:00		
			8:00	17:00		

- Hora prevista de chegada do 1º classificado: 10H30 (1h30 de prova)
- Hora prevista de chegada do último classificado: 13H30 (4h30 de prova)

### 2.5.4. MINI TRAIL - 13K

Partida					PA5	Meta
0K					10K	13,6K
00:00	09:15					
Tempo Máximo em prova			6:45	16:00	6:45	Barreira Horária
						Hora Local
					7:45	17:00

- Hora prevista de chegada do 1º classificado: 10H20 (1h05 de prova)
- Hora prevista de chegada do último classificado: 12H00 (2h45 de prova)

### 2.5.5. CAMINHADA - 10K

Partida					PA5	Meta
0K					6,8K	10,4K
00:00	09:20					
Tempo Máximo em prova			6:40	16:00	6:40	Barreira Horária
						Hora Local
					7:40	17:00

## 2.6. ABANDONO / DESISTÊNCIA / EMERGÊNCIA

Se estiver em condições de progredir no terreno, o atleta deve deslocar-se até ao próximo PA.

Em alternativa deve deslocar-se até aos outros pontos de recolha a indicar no Guia do Atleta, que será oportunamente enviado a todos os inscritos.

Deve também informar a organização através do número de telefone existente no dorsal, sobre o local para onde se dirigiu.

Se não estiver em condições de progredir no terreno, deve ligar para a organização através do número indicado no dorsal informando sobre a sua localização e aguardar pelos “vassouras” da prova ou por um elemento da organização.

Em caso de emergência deverá ligar para o 112.



## 2.7. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos, por intermédio de um chip colocado no dorsal. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.

## 2.8. POSTOS DE CONTROLE

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos, sob pena de desclassificação.

Os atletas deverão facultar o dorsal nos postos de controlo em que haja controlo manual.

## 2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO OU RECOMENDADO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Poderão ser feitas verificações de material à partida, durante o percurso e à chegada. A organização reserva-se o direito de aplicar os critérios de verificação de material que entender relevantes.

Reserva-se ainda o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório e recomendado, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via email, até 48h antes da realização do evento. Os participantes devem de transportar o material obrigatório durante toda a prova.

Cada participante deverá marcar de forma prévia e bem legível, com o recurso a marcador permanente, e em todas as embalagens/invólucros dos produtos de nutrição a utilizar na prova (gel, barra, etc.), o seu número de dorsal.

Deverá ainda transportar todas as embalagens/invólucros vazios até à linha de meta ou depositá-los nos locais indicados nos postos de abastecimento.

### 2.9.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

MATERIAL OBRIGATÓRIO	ULTRA TRAIL 46K	TRAIL LONGO 32K	TRAIL CURTO 20K	MINI TRAIL 14K	CAMINHADA 10K
Dorsal visível	<input checked="" type="checkbox"/>				
Recipiente(s) água Mínimo 500 ml (cantil, bidon, softflask ou garrafa);	<input checked="" type="checkbox"/>				
Telemóvel operacional	<input checked="" type="checkbox"/>				
Apito	<input checked="" type="checkbox"/>				
Manta térmica	<input checked="" type="checkbox"/>				

### 2.9.2. MATERIAL RECOMENDADO

MATERIAL RECOMENDADO	ULTRA TRAIL 46K	TRAIL LONGO 32K	TRAIL CURTO 20K	MINI TRAIL 14K	CAMINHADA 10K
Reserva alimentar	<input checked="" type="checkbox"/>				
Porta dorsal	<input checked="" type="checkbox"/>				
Chapéu de sol	<input checked="" type="checkbox"/>				



## 2.10. POSTOS DE ABASTECIMENTO

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nos mesmos, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes. Os participantes devem sempre obedecer as orientações dos elementos da organização.

As várias provas deste evento são semiautónomas, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos, pelo que, cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação. Apenas os elementos do staff tocarão nos recipientes com a comida e bebidas disponibilizadas. Os atletas não devem tocar nos recipientes e apenas indicar o que pretendem.

Partida	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	Meta
ULTRA TRAIL	9,7K	17,8K	26,4K	35,8K	42,3K	45,9K
TRAIL LONGO	9,7K		11,8K	21,2K	27,7K	31,3K
TRAIL CURTO	9,7K		11,8K		16,5K	20,1K
MINI TRAIL					10K	13,6K
CAMINHADA					6,8K	10,4K

## 2.11. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, havendo, contudo, alguns atravessamentos de estradas. Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes.

Nos atravessamentos de vias abertas ao trânsito o atleta deverá redobrar a atenção e acatar as indicações dos controladores de passagem, sob pena de ter de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.12. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Os atletas deverão cumprir este regulamento, ter uma conduta desportiva e ambiental adequada e deverão ainda cumprir com as normas da FPA, ATRP e da Lei Portuguesa.

As provas decorrem em zonas florestais e como tal deverão também ser respeitadas todas as regras em vigor.

O não cumprimento destas regras, a ser comprovado, acarreta automaticamente a desqualificação do atleta, nomeadamente:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Falhar a passagem num PA;
- Exceder barreiras horárias parciais ou totais;
- Deixe qualquer tipo de lixo nos trilhos (embalagens de gel, invólucros de barras, etc.);
- Recusar mostrar dorsal quando pedido;
- Recusar mostrar material obrigatório;
- Falta de qualquer material obrigatório;
- Retirar ou alterar sinalética e marcações do percurso;
- Não prestar auxílio: Os participantes devem prestar auxílio e informar os membros da organização caso algum atleta se encontre em perigo;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

Em situações específicas, a organização reserva-se ainda no direito, de impedir em futuras edições as inscrições de participantes que não cumpram as alíneas anteriores.



## 2.13. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar em prova.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

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

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de 2 metros do atleta a ser ultrapassado.

Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

Em caso de necessidade de paragem durante o percurso, se o atleta se ausentar do trilho em que se encontra, deverá o mesmo assinalar a sua paragem no local em questão, com o seu equipamento, de forma que seja identificada a sua paragem e ausência durante a prova.

## 2.14. SEGURO DESPORTIVO

A organização é possuidora de um seguro desportivo em nome da Câmara Municipal de Tomar, em que estão abrangidos todos os atletas participantes nas diferentes provas e caminhada.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é realizada online através da plataforma digital a definir pela organização. As inscrições estão limitadas a 1000 atletas.

Serão aceites trocas ou alterações de inscrições, até ao dia 14 de setembro, apenas através da plataforma de inscrições. A partir desta data, não são aceites os pedidos desta natureza.

### 3.2. VALORES, PERÍODOS DE INSCRIÇÃO E MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

As inscrições online abrem no dia 1 de junho de 2025. Fecho das inscrições a 14 de setembro 2025.

PROVA	1 de junho a 31 de agosto	1 de setembro a 14 de setembro	Kit Atleta
ULTRA TRAIL 46K	25,00€	27,00€	Dorsal personalizado Seguro de acidentes pessoais T-Shirt técnica Prémio finalista Almoço Abastecimentos Duches
TRAIL LONGO 32K	22,00€	24,00€	
TRAIL CURTO 18K	20,00€	22,00€	
MINI TRAIL 13K	18,00€	20,00€	
CAMINHADA 10K	15,00€	17,00€	

O Almoço inclui: Sopa, bifana, fruta e bebida



### 3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2026 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição, aos participantes que requeiram o reembolso.

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu adiamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a nova data a agendar no mesmo ano ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição, aos participantes que requeiram o reembolso.

### 3.4. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais no secretariado, no Pavilhão da Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita, durante os períodos abaixo indicados:

#### Pavilhão ACR Santa Cita

- **27 de setembro de 2025**
  - 18h00 – Abertura do secretariado
  - 22h00 – Encerramento do secretariado

#### Pavilhão ACR Santa Cita

- **28 de setembro de 2025**
  - 06h30 – Abertura do secretariado
  - 09h20 – Encerramento do secretariado

### 3.5. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

São permitidas dormidas em solo duro, no Pavilhão da ACR Santa Cita, durante a noite de 27 para 28 de setembro, devendo a entrada ser feita até às 23h30 do dia 27.

Os duches estão disponíveis no Pavilhão da ACR Santa Cita, após a conclusão de cada prova.

As instalações sanitárias do Pavilhão da ACR Santa Cita, estão disponíveis para serem utilizadas durante o dia do evento.

Estará disponível parque de estacionamento, não vigiado, junto ao Pavilhão da ACR Santa Cita.



## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A cerimónia de entrega dos prémios terá lugar no Pavilhão ACR Santa Cita, no dia da prova, 28 de setembro às 12h30, assim que a maioria dos resultados estiver disponível, pela seguinte ordem:

- Mini Trail;
- Trail Curto;
- Trail Longo;
- Ultra Trail.

### 4.2. ULTRA TRAIL – 46K

Serão atribuídos prémios:

- Aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina;
- Aos 3 primeiros classificados de cada escalão etário;
- Às 3 melhores equipas.

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.

Classificação por equipas:

- A classificação coletiva será obtida através do somatório das classificações dos 3 primeiros atletas de cada equipa a concluir a prova, independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar o somatório de classificações total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35 – 35 a 39 anos	F35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F60 – mais de 65 anos



#### 4.3. TRAIL LONGO – 32K

Serão atribuídos prémios:

- Aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina;
- Aos 3 primeiros classificados de cada escalão etário;
- Às 3 melhores equipas.

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.

Classificação por equipas:

- A classificação coletiva será obtida através do somatório das classificações dos 3 primeiros atletas de cada equipa a concluir a prova, independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar o somatório de classificações total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35 – 35 a 39 anos	F35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F60 – mais de 65 anos

#### 4.3.1. TRAIL CURTO - 20K

Serão atribuídos prémios:

- Aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina;
- Aos 3 primeiros classificados de cada escalão etário;
- Às 3 melhores equipas.

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.

Classificação por equipas:

- A classificação coletiva será obtida através do somatório das classificações dos 3 primeiros atletas de cada equipa a concluir a prova, independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar o somatório de classificações total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)	F Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos



#### 4.3.2. MINI TRAIL - 14K

Serão atribuídos prémios:

- Aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina;
- Aos 3 primeiros classificados de cada escalão etário;
- Às 3 melhores equipas.

Para efeitos de escalão, é contabilizada a data que o atleta terá no dia 30 de setembro de 2025.

Classificação por equipas:

- A classificação coletiva será obtida através do somatório das classificações dos 3 primeiros atletas de cada equipa a concluir a prova, independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar o somatório de classificações total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Juvenil – 16 a 17 anos (Até 15K)	F Juvenil – 16 a 17 anos (Até 15K)
M Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)	F Júnior – 18 a 19 anos (Até 25K)
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 a 64 anos	F60 – 60 a 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos

#### 4.4. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

As reclamações das classificações deverão ser executadas, nas plataformas de classificação e nas associações regionais, nacionais e internacionais, que fazem parte integrante dos circuitos e campeonatos em que se inserem as respetivas competições, dentro dos prazos estipulados para o efeito.

## 5. INFORMAÇÕES

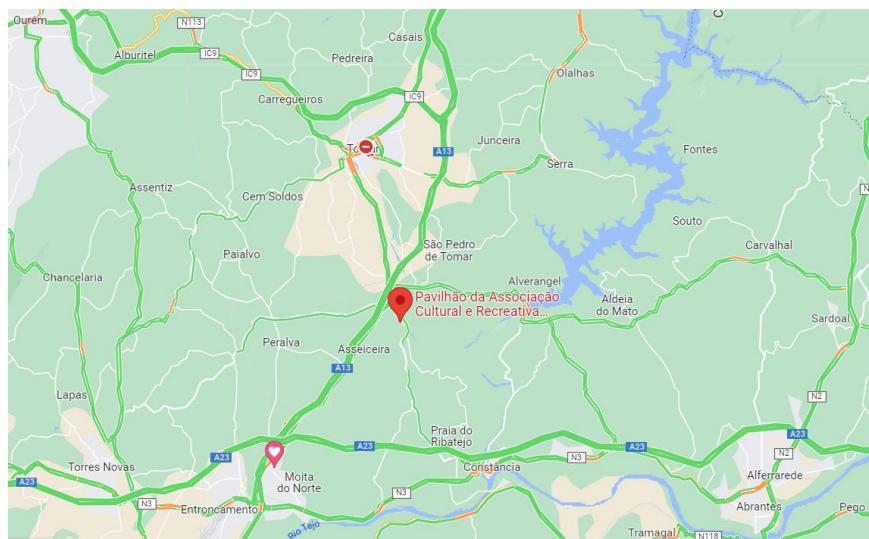
### 5.1. COMO CHEGAR

Pavilhão da Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita

Largo Dom Dinis 5, 2305-123;

Santa Cita, Tomar

Coordenadas: 39°32'14.68"N; 8°23'7.89"W



### 5.2. ONDE FICAR

São permitidas dormidas em solo duro, no Pavilhão da ACR Santa Cita, durante a noite de 27 para 28 de setembro, devendo a entrada ser feita até às 23h30 do dia 27.

Para outros alojamentos na região, consultar informações em: [CM Tomar - Onde dormir \(cm-tomar.pt\)](#)

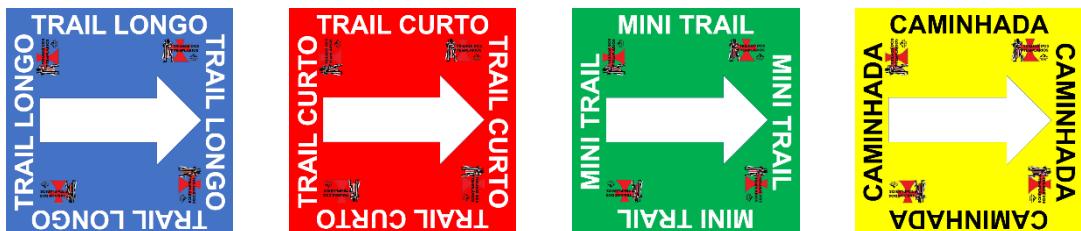
### 5.3. LOCAIS A VISITAR

Mais informações em [CM Tomar - O que visitar \(cm-tomar.pt\)](#)

## 6. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado com placas, fitas e cal, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

Placas de sentido de percurso:



Placas de Aviso:



Sinalização rodoviária:



Fitas de percurso:





## 7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## 8. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 9. DADOS PESSOAIS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa responsável pelo controlo de tempos e classificações, para efeitos de processamento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [trilhosdostemplariosmail.com](mailto:trilhosdostemplariosmail.com).

No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela associação.

## 10. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## 11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 12. DIVERSOS

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.

## 13. NOTAS E ALTERAÇÕES

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas através de e-mail e na página de Facebook da prova.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto deste regulamento ou sobre eventuais interpretações do texto do presente regulamento.



#### 14. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Li, comprehendi e aceito na íntegra este regulamento, publicado nas plataformas digitais de inscrição e classificações do evento.

1. Reconheço as dificuldades e os riscos envolvidos nesta modalidade, estou devidamente preparado física e psicologicamente, para enfrentar o desafio colocado por essas dificuldades e riscos, e asseguro que gozo de boa saúde, fui objeto de exame médico e não sofro de nenhuma doença, alergia, ou lesão, que me impeça de participar no referido evento.
2. Tenho o conhecimento e a capacidade técnica necessários, para garantir a minha própria segurança no ambiente natural em que decorre o evento, posso o equipamento obrigatório exigido pela organização em perfeitas condições de utilização, sei como utilizá-lo devidamente e comprometo-me a transportá-lo durante todo o evento.
3. Comprometo-me a respeitar todas as regras e protocolos de segurança definidos pela organização na prova em que participarei e a manter um comportamento responsável, cumprindo as instruções de todo o staff organizativo.
4. Reconheço à organização o direito de proceder às respetivas alterações necessárias com vista ao ajustamento da inerente logística do evento, ao protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local, e comprometo-me a seguir todas as indicações emitidas pela organização.
5. Autorizo os serviços médicos da organização, a realizarem na minha pessoa todos os testes de diagnóstico ou atos médicos que considerem necessários para manter a minha integridade física, mesmo que não tenham sido por mim requisitados. Comprometo-me ainda a abandonar o evento ou a ser hospitalizado se for para tal instruído pelos serviços médicos da organização, se assim o entenderem necessário para o meu próprio bem.
6. Comprometo-me por último a respeitar as regras gerais de respeito pela natureza, ambiente e outras pessoas.



## ANEXO: A

### Termo de Responsabilidade para participação de menores nos XII Trilhos dos Templários

Eu, \_\_\_\_\_,  
portador do CC nº \_\_\_\_\_, na qualidade de Representante Legal do menor  
\_\_\_\_\_  
portador do CC nº \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o mesmo a participar na prova  
\_\_\_\_\_ que engloba o evento XII Trilhos dos Templários  
a realizar-se no dia 17 de setembro de 2023.

Mais declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso. (nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei n2 5/07).

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025.

\_\_\_\_\_ (Assinatura do Representante)