

Regulamento



TRAIL INTERNACIONAL DA RAIA

Sábado, 8 de Agosto de 2026



FEMÉDICA® | 25



Sumário

1. Apresentação	3
1.1 Valores – evento eco-responsável	3
1.2 As provas / Organização	3
1.3 Distâncias e perfis altimétricos	4
1.5 Sinalização	4
1.7 Metodologia de controle e tempo limite	5
1.8 Postos de controle e abastecimento	5
2 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	6
2.1 Idade participação na prova	6
2.2 Condições físicas	6
2.3 Dorsais	6
2.4 Desclassificações	7
2.5 Material obrigatório / aconselhável	7
2.6 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	7
2.7 Número de emergência	7
2.8 Seguro desportivo	8
3 INSCRIÇÕES	8
3.1 Processo inscrição	8
3.2 Valores e períodos da inscrição	8
3.3 Condições de devolução do valor da inscrição	8
3.4 Material incluído com a inscrição	8
3.5 Secretariado da prova/horários e locais	9
3.6 Proteção de dados	9
3.7 Direito de imagem	9
4.2 Prazos para reclamação de classificações	10
4.3 Lixo	10
5. DISPOSIÇÕES FINAIS	10
5.1 Disposições finais	10

1. Apresentação

1.1 Valores – evento eco-responsável

Face à ameaça das alterações climáticas, torna-se cada vez mais urgente adotar práticas sustentáveis no nosso quotidiano, sensibilizar à fragilidade dos ecossistemas e alertar para o risco de catástrofes (nomeadamente incêndios).

Por estas razões, procuramos criar um evento sustentável e ecológico com o uso responsável dos recursos nas diferentes áreas do evento :

- nos trilhos : os trilhos são elaborados segundo as recomendações estipuladas para as áreas protegidas no intuito de reduzir a pegada ecológica ;
- na sinalização : utilização de sinalética temporária e reutilizável retirada após o evento ;
- no transporte : a organização promove na sua comunicação aos participantes, o recurso ao transporte partilhado ;
- desenvolvimento sustentável : proibição do uso de garrafas de plástico. Na refeição, utilização de pratos de louça e de talheres metálicos, nos abastecimentos, recipientes em cartão reciclável ;
- redução do lixo no evento, através da sua minimização ou da sua reciclagem ;
- disponibilizando vários pontos de reciclagem no recinto
- troféus : materiais naturais confeccionados por artesões locais ;

Também por estas razões, temos vindo a realizar ações de recolha de lixos dispersos assim como de limpeza de nascentes e desobstrução do leito da ribeira.

1.2 As provas / Organização

O Trail da Raia é uma manifestação desportiva transfronteiriça com percursos elaborados por caminhos rurais e pelos trilhos dos contrabandistas de Portugal e Espanha.

A atividade do contrabando ocasionou excursões repetidas, que, para além dos laços económicos, criou laços culturais e pessoais de amizade entre os habitantes « de los pueblos hermanos » que agora relembramos.

Integram este evento, quatro provas competitivas Trail Ultra, Trail Longo, Trail Curto, Trail Minil e dois percursos de iniciação - Caminhada e Trail Kids.

A organização está a cargo da Raiar - Associação de Aldeia do Bispo e da associação Mocidade de Aldeia do Bispo em parceria com o Lar de Santo Antão e com o apoio da Junta de Freguesia de Aldeia do Bispo e da Câmara Municipal do Sabugal.

Os trilhos, apresentam um piso acidentado com obstáculos naturais próprios à morfologia das serras de Gata (Espanha), da Malvana e das Mesas no limite da área protegida da Serra da Malcata.

A prova tem como objectivos, a nível individual, de proporcionar um contacto directo com a natureza permitindo a expressão ou melhoramento da condição física e psíquica assim como dar a conhecer um território de elevada riqueza natural e sensibilizar para a sua preservação

Os vários percursos foram definidos com vista à obtenção de resultados em competição mas também de forma a permitir a participação de todos independentemente do nível.

1.3 Distâncias e perfis altimétricos

	Trail Ultra	Trail Longo	Trail Curto	Trail Mini Caminhada
Distância	46 km	30 km	18 km	12 km
D +	1.370 m	750 m	450 m	220 m
Declive max. ↓	34,2 %	16,5 %	21,0 %	16,5%
Desnível max. ↑	20,0 %	35,7 %	16,8 %	19,0 %

As provas desenrolam-se a uma altitude média de 1.000 m.

Os mapas das provas e plano de altimetria estarão disponíveis no site oficial do evento : www.traildaraia.pt.

Se a organização o entender e a segurança dos atletas o justificar, os percursos poderão ser alterados.

1.4 Programa / Horário

Sexta-Feira, dia 7 de Agosto :

17h-20h – entrega dos dorsais no pavilhão multiusos (junto às piscinas) ;

Sábado, dia 8 de Agosto :

06h45 – abertura do secretariado no local da meta, junto à igreja matriz.

07h30 – verificação do material obrigatório e briefing Trail Ultra e Trail Longo;

08h00 – partidas Trail Ultra e Trail Longo;

08h05 - controlo do material e briefing Trail Curto e Mini-Trail/caminhada,

08h15 – partidas Trail Curto e Mini-Trail/Caminhada,

10h30 – partida Trail kids

13h00 – Início do almoço no pavilhão multiusos

14h30 – entrega dos prémios.

1.5 Sinalização

Os percursos serão sinalizados com painéis próprios, bandeiras, bandeirinhas e fitas de cor indiferenciada marcadas com o símbolo « Trail da Raia ».

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado, o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível.

O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso, ganhando vantagem.

Além dos pontos posteriormente indicados, haverá controlos durante o percurso em local desconhecido dos participantes. A organização poderá solicitar a apresentação

do registo gps do percurso realizado.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

1.7 Metodologia de controle e tempo limite

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por chip incluído no dorsal. Nos postos de controlo existirão meios técnicos on-line que registam a passagem dos atletas.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas um registo manual de passagem.

Os participantes podem fazer os percursos a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite é de 7 horas no Trail Ultra e no Trail Longo (com uma tolerância de 30 minutos na classificação feminina) e de 5 horas nas restantes provas.

A barreira horária do Trail Ultra na Serra das Mesas, aos 23,8 km :

- Masculinos após 4h00 de prova – equivalente 395 pontos ITRA,
- Femininos após 4h30 de prova – equivalente 350 pontos ITRA.

Os barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir o percurso do Trail Ultra. Conforme decisão dos membros da organização no local, podem regressar à meta com o apoio dos meios de resgate ou continuar no percurso do Trail Longo podendo obter classificação na prova de consolação de 34 km.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

1.8 Postos de controle e abastecimento

Ao longo dos percursos, os voluntários da organização asseguram vários tipos de postos : uns de orientação e de apoio outros integram também abastecimentos líquidos e/ou sólidos.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autosuficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas sendo obrigatório o uso de recipiente próprio.

Todos os postos integram pessoal formado na gestão de eventuais incidentes e estarão distribuídos ao longo do percurso, por forma a que os atletas nunca se encontrem a uma distância superior a 2,5 km.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento.

Os trilhos das provas do Trail da Raia, percorrem maioritariamente espaços florestais (AAPS), para os quais o ICNF definiu restrições de acesso e circulação em caso de perigo máximo de incêndio rural.

Caso as previsões do IPMA apontem para um alerta de risco de incêndio máximo para o dia 8 de Agosto, as provas terão início às 18h sendo que o Trail Ultra e o Trail Longo terão, parcialmente, características de prova noturna,

Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser avançada ou atrasada no máximo duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas.

2 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 Idade participação na prova

Podem participar indivíduos de ambos os sexos.

A idade mínima de participação :

- Trail Ultra : de 20 anos ;
- Trail Longo : 18 anos ;
- Trail Curto : 16 anos ;
- Mini-Trail : 12 anos ;
- Caminhada : 10 anos ;
- Trail Kids : todos os detentores de um dorsal.

2.2 Condições físicas

Todos os participantes devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para estas provas, que decorrem em terreno montanhoso, com desníveis importantes e a uma altitude média de 1.000 m (culminando o ponto mais elevado a 1.260 m nos trails Ultra e Longo).

A qualquer momento, os elementos da organização podem não permitir a continuação de um atleta em prova se este não apresentar condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança.

A responsabilidade da participação no evento pertence aos atletas. No momento da sua inscrição, o atleta/participante, declara encontrar-se física e psicologicamente apto para o esforço inerente à prova em que pretende participar.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas que possam ocorrer aos participantes (Lei Nº 5/2007, de 16 de Janeiro – Artº 40º, nº2).

2.3 Dorsais

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação, no dia 7 de Agosto, no pavilhão multiusos do Lar de Santo Antão, das 17h às 20h e no dia 8 de Agosto, no local da partida, a partir das 6h45.

Será atribuído a cada atleta, um dorsal equipado de um chip que o habilita à participação no evento. Durante a prova os atletas deverão usar o dorsal à frente, bem visível e numa posição de fácil consulta.

O corredor que se retirar da prova, deverá fazê-lo num ponto de apoio e indicar a um membro da organização o número do seu dorsal.

2.4 Desclassificações

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que manifeste mau estado físico, não cumpra a passagem pelos pontos de controlo, não complete o percurso, não possua dorsal ou não o apresente de forma visível e legível na parte frontal, esteja a correr com o dorsal de outro atleta, manifeste comportamento anti-desportivo.

2.5 Material obrigatório / aconselhável

	Ultra Trail		Trail Longo		Trail Curto		MiniT/C	
	Obrig.	Acons.	Obrig.	Acons.	Obrig.	Acons.	Obrig.	Acons.
dorsal colocado à frente	X		X		X		X	
recipiente para líquidos	X		X		X		X	
telemóvel operacional	X		X		X		X	
manta térmica	X		X		X		X	
apito	X		X		X		X	
banda elástica ou ligadura		X		X		X		X
impermeável / corta vento		X		X		X		X
boné		X		X		X		X

Verificação Material : haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de um ou mais itens considerados obrigatórios.

O atleta será penalizado de 60 minutos por falta de material obrigatório nos postos de controlo.

2.6 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os locais do percurso foram verificados e identificados e constituem, na sua quase totalidade, caminhos rurais existentes sem obstáculos particulares a ultrapassar.

No entanto, o percurso da prova não está totalmente fechado ao trânsito e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular, num ou noutro sentido dos percursos da prova. Ao atravessar ou ao percorrer estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.

2.7 Número de emergência

A organização disponibiliza um número de emergência (SOS) inscrito no dorsal, para onde qualquer participante deve ligar em caso de acidente, doença súbita ou qualquer tipo de incidente.

O plano de segurança, estará a cargo de uma equipa da Cruz Vermelha que em situações de emergência médica, tomará as decisões mais adaptadas a cada situação.

Ambulâncias e viaturas todo-o-terreno tipo pick-up estarão disponíveis para prestar apoio em caso de incidente.

Devido às dificuldades de acesso a certos troços do percurso, o tempo de intervenção

em caso de acidente não poderá, em caso algum, ser usado como fundamento para qualquer reclamação contra a organização

2.8 Seguro desportivo

A prova dispõe de um seguro de acidentes pessoais subscrito junto da companhia de Seguros Allianz, para todos os atletas inscritos, relativo a qualquer acidente que possa vir a ocorrer durante a realização da mesma.

A apólice de seguro estará válida desde o início da prova até à sua conclusão.

Em caso de acidente durante a prova, os atletas devem contactar de imediato a organização.

3 INSCRIÇÕES

3.1 Processo inscrição

A inscrição nas provas do Trail da Raia, implica compreender e aceitar sem reservas o presente regulamento. A inscrição prévia online é obrigatória, sendo o pagamento efectuado através do cartão Visa ou por referência Multibanco.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.

Só depois de efetuado o pagamento da inscrição é que será confirmada a participação do atleta na prova.

Os participantes podem inscrever-se individualmente, podendo associar-se, por um mínimo de 3 participantes, para a classificação por equipas (mistas ou não).

As inscrições poderão ser efetuadas até às 23h59 do dia 31 de Julho 2026, salvo para o Mini-Trail/Caminhada que terminam a 09/08/2026 às 07h45.

3.2 Valores e periodos da inscrição :

Prova	de 01/03/2026 a 30/06/2026	de 01/07/2026 a 01/08/2026
Trail Ultra	25 €	30 €
Trail Longo	22 €	27 €
Trail Curto	18 €	23 €
Mini-Trail	15 €	20 €
Caminhada	14 €	
Trail Kids	5 €	

Para qualquer esclarecimento adicional contactar a organização : geral@traildaraia.pt

3.3 Condições de devolução do valor da inscrição

É permitida a alteração de titular da inscrição, até às 23h59 do dia 31 de Julho 2026.

Após a inscrição, é possível alterar a prova até 31/07/2026, nas seguintes condições:

- a prova para a qual quer mudar, não deve estar completa,
- caso opte por uma prova com preço superior, será solicitado o pagamento da diferença,
- se escolher uma prova com preço menor, a diferença não será reembolsada.

No caso do atleta cancelar a sua participação até 20/07/2026 será devolvido 80 % do valor já pago, após essa data já não será possível efetuar o reembolso.

3.4 Material incluído com a inscrição

As inscrições válidas permitem aos participantes usufruir de :

- t-shirt técnica nas provas Trail Curto, Mini-Trail e Caminhada (inscrições confirmadas até 20/07/2026),
- abastecimentos líquidos e sólidos,
- almoço,
- medalha de finisher,
- massagem de recuperação,
- acesso a local para banhos frios,
- entrada livre nas piscinas.
- seguro individual.

3.5 Secretariado da prova/horários e locais

O secretariado da prova estará aberto para levantamento dos dorsais :

- Sexta-Feira dia 7 de Agosto no Pavilhão multiusos das 17h00 às 20h00 ;
- Sábado dia 8 de Agosto, no local da partida das 6h45 às 8h00.

3.6 Proteção de dados

3.6.1 A organização respeita integralmente a lei de proteção de dados, atualmente em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução e o tratamento dos seus dados pessoais nos ficheiros da organização da prova, para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa e comercial e outras atividades. Os atletas autorizam também que os seus dados sejam transmitidos a empresas terceiras, sempre que justificado para a organização e bom funcionamento do evento (são exemplos: empresas de cronometragem, organizações de difusão dos resultados, seguradora...). Os atletas devem indicar o nome que pretendem ver inscrito no dorsal, listas de inscritos e classificação final que serão publicadas no sítio do evento, sítio de inscrições e sítio de classificações.

3.6.2 A política de privacidade permite, que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efetuado por e-mail para: geral@traildaraia.pt.

3.7 Direito de imagem

Os participantes inscritos autorizam o uso sem finalidade comercial, das suas imagens em fotos ou filmes, captadas no âmbito da realização do Trail da Raia.

Esta autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todas as suas modalidades. Fica expressamente autorizado o uso acima descrito renunciando desde já a quaisquer direitos ou compensação que desta utilização possa eventualmente resultar.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1 Definição das categorias etárias/sexo individuais e equipas

Na prova individual, a ordem de classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.

Serão premiados com troféu os três primeiros atletas da classificação geral e de cada um dos seguintes escalões Masculinos e Femininos :

M-Sub23 / F-Sub23 (18 - 22 anos),

M-Sen / F-Sen (23 - 39 anos),

M-40 / F-40 (40 - 49 anos),

M-50 / F-50 (50 - 59 anos),
M-60 / F-60 (> 60 anos).

Na prova por equipas, a classificação resulta do somatório dos melhores tempos realizados por três membros da mesma equipa, não havendo distinção de sexo ou idade

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva. Os resultados das classificações serão afixados no local da prova e depois ficarão disponíveis no site www.traildaraia.pt.

4.2 Prazos para reclamação de classificações

As reclamações devem ser apresentadas a um membro da organização após a chegada e antes da entrega dos prémios.

Os atletas pretendentes a pódio, devem poder apresentar o percurso realizado registado por intermédio de um dispositivo GPS.

4.3 Lixo

Cada participante deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente nem danificar os locais por onde transita.

5. DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1 Disposições finais

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, a qual será soberana nas suas decisões. Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.

Nota final : O presente regulamento está sujeito a alterações que a organização entenda necessárias por razões de segurança, de ordem administrativa ou por outras razões de força maior.

A informação será comunicada atempadamente aos participantes.