



# TRILHOS DO ENDOVÉLICO

9 NOVEMBRO 2025

## REGULAMENTO





# TRILHOS DO ENDOVÉLICO



## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação

As provas competitivas do evento Trilhos do Endovélico têm as seguintes restrições de idade:

Mini Trail idade igual ou superior a 16 anos.

Trail Sprint idade igual ou superior a 18 anos.

Trail Longo idade igual ou superior a 18 anos.

Na caminhada não existe restrição de idade, mas não aconselhamos a idades inferiores a 10 anos.

Menores de idade que participem no **Mini Trail 12km** terão que **obrigatoriamente** enviar o termo de responsabilidade que se encontra no final deste regulamento, preenchido e assinado para [alandroalunited-adcra@hotmail.com](mailto:alandroalunited-adcra@hotmail.com).

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos (3 dias após inscrição) e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de relativa dureza, onde estão presentes em simultâneo, alguma quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente sinuoso, com grandes desníveis e trilhos técnicos. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades na natureza.

### 1.4. Possibilidade de ajuda externa

É permitido aos participantes a possibilidade de assistência pessoal externa, desde que realizada nas zonas dos abastecimentos e que não cause interferência com outro atleta em prova. Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

### 1.5. Colocação do 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 comunicar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



### 1.6. Conduta desportiva

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

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

Os **Trilhos do Endovélico** são coorganizados pela Associação Alandroal United e pelo Município de Alandroal. Conta ainda com a colaboração das Juntas de Freguesia de Terena, Capelins, Santiago Maior e União de Freguesias de Alandroal.

#### Provas:

Os **Trilhos do Endovélico** são uma prova de Trail Running, corrida pedestre em Natureza, com três distâncias competitivas, Trail Longo (TL) 30Km, Trail Sprint (TS) 20Km, Mini Trail de 12km e uma caminhada sem carácter competitivo 10Km. A prova terá início e fim na Vila de Terena percorrendo trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos e single tracks, com passagem por ribeiros e locais com interesse histórico.

O evento visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região e a promoção do desporto em meio natural. A prova decorre maioritariamente em meio rural, por caminhos e trilhos de terra batida.

### 2.2. Programa

**Dia 15 de julho, 00:00** - Abertura das inscrições

**Dia 26 de outubro, 23:59** – Data Limite das inscrições

#### **Dia 8 de novembro (Sábado)**

**16h00 – 19:30** – Abertura do secretariado (local a designar)

#### **Dia 9 de novembro (Domingo)**

**07h30 – 09h35** – Abertura do secretariado no Campo de Futebol (junto à linha de meta)

**09h00** – Partida **Trail Longo 30km** (Castelo de Terena)

**09h30** – Partida **Trail Sprint 20km** (Castelo de Terena)

**09h40** – Partida **Mini Trail 12km** (Castelo de Terena)

**09h45** – Partida **Caminhada 10km** (Castelo de Terena)

**12h00** – Início do almoço e da animação musical

**14h00** – Cerimónia de entrega de prémios **Trail Longo 30km, Trail Sprint 20km e Mini Trail 12km**

## 2.3. Distância e altimetria

| Distância      |          |          |
|----------------|----------|----------|
| <b>TL 30Km</b> | 1219m d+ | 1261m d- |
| <b>TS 20Km</b> | 880m d+  | 922m d-  |
| <b>TC 12Km</b> | 354m d+  | 387m d-  |

## 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações nas redes sociais do evento

Os percursos dos Trilhos do Endovélico são compostos por passagens por zonas de interesse histórico e paisagístico do concelho do Alandroal, antigos caminhos utilizados pelas populações e trilhos dos animais, estradas florestais, ribeiras, etc.

De salientar que as provas não são fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em conta o facto de haver viaturas, animais, pessoas e bicicletas a circular em partes do percurso da prova. Os atletas devem ter atenção aquando do atravessamento de estradões florestais assim como estradas nacionais e municipais. Existirão percursos alternativos, para fazer face a alguma situação alheia à organização. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

## 2.5. Tempo limite

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal, caso contrário poderá ficar impedido de participar nas próximas edições.

Os tempos limite para conclusão das diferentes distâncias serão:

**Trail Longo 30km 6h30**

**Trail Sprint 20km 5h**

**Mini Trail 12km 4h**

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de um chip que o atleta tem no seu dorsal.

## 2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

Qualquer falha de passagem nos pontos de controlo dará direito a desclassificação da prova.



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível. Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

### 2.8. Locais de abastecimento

| Identificação | TL<br>30Km | TS<br>20Km | MT<br>12Km | CAMINHADA |
|---------------|------------|------------|------------|-----------|
| PA 1          | Km 4,1     | Km 4,1     | Km 4,1     | Km 4,1    |
| PA 2          | Km 14      | -          | -          | -         |
| PA 3          | Km 24,4    | Km 14      | -          | -         |
| PA 4 (meta)   | Km 30      | Km 20      | Km 12      | Km 10     |

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança.

Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, 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. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

### 2.9. Material obrigatório e recomendado

| Material Obrigatório | Telemóvel Operacional | Manta de Sobrevida | Apito       | Reservatório de Água | Impermeável com capuz |
|----------------------|-----------------------|--------------------|-------------|----------------------|-----------------------|
| TL 30Km              | X                     | X                  | X           | X                    | Recomendado           |
| TS 20Km              | X                     | X                  | X           | X                    | Recomendado           |
| TC 12Km              | X                     | Recommended        | Recomendado | Recomendado          | Recomendado           |
| CAMINHADA            | X                     | Recomendado        | Recomendado | Recomendado          | Recomendado           |

Poderá haver controlo de material obrigatório, tendo o atleta como penalização, 10 MINUTOS no tempo final, por cada item em falta.



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas.

### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 2.11. Desqualificações

Ficará ainda desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número de dorsal visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

**A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.**

### 2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

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.

### 2.13. Seguro desportivo

A organização terá os seguros obrigatórios por lei para todos os atletas. Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante as provas ou no decorrer do evento é da responsabilidade dos participantes, em tudo o 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.

O pagamento da **franquia do seguro** (caso exista), em caso de acidente, é da **exclusiva responsabilidade dos participantes**.



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



### 2.14. Marcação do percurso

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos.

A cor da fita será anunciada no momento da partida. Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas e ainda indicações dadas por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os participantes 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, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

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

## 3. Inscrições

A inscrição é realizada *online* através do site <https://www.trilhoperdido.com/evento/Trilhos-do-Endovelico-2024>

### 3.1. Valores, períodos de inscrição, vagas

- **Trail Longo 30Km - 200 vagas**

De 15 de julho a 26 de outubro – **Fase única:** 20 Euros

- **Trail Sprint 20Km - 200 vagas**

De 15 de julho a 26 de outubro – **Fase única:** 18 Euros

- **Mini Trail 12Km - 200 vagas**

De 15 de julho a 26 de outubro – **Fase única:** 15 Euros

- **Caminhada 10Km – 200 vagas**

De 15 de julho a 26 de outubro – **Fase única:** 10 Euros

Os números limite de participantes poderão ser alterados se a organização assim o entender.



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



### 3.2. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro
- T-shirt alusiva à prova
- Abastecimentos
- Banhos
- Reforço alimentar na meta
- Todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir

### 3.3. Condições devolução do valor inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

| Data de Cancelamento | % Reembolso      |
|----------------------|------------------|
| Até 30 setembro      | 70% da inscrição |
| Até 26 outubro       | 40% da inscrição |
| Após 26 outubro      | Sem Reembolso    |

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 nova data, ou não havendo nova data, para a edição de 2026, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor.

### 3.4. Troca de titularidade das inscrições

É permitida a troca do titular da inscrição até ao dia 12 de outubro de 2024.

A mesma deve ser solicitada pelo titular da inscrição para o email [infotrilhoperdido@gmail.com](mailto:infotrilhoperdido@gmail.com).

A troca do titular da inscrição pode não permitir a troca do tamanho da camisola.

### 3.5. Faturas

As faturas serão passadas a todos aqueles que as pretendam, enviando para isso um e-mail a solicitar para [alandroalunited-adcra@hotmail.pt](mailto:alandroalunited-adcra@hotmail.pt).



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



### 3.6. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- **8 de novembro**  
**16h00 – 19:30** – Abertura do secretariado (local a designar)
- **9 de novembro**  
**07h30 – 09h35** – A Abertura do secretariado no Campo de Jogos José Vitorino, Terena (junto à chegada)

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Os prémios serão entregues às 14h00 no dia da prova na tenda convívio montada no Campo de Jogos José Vitorino, Terena.

### 4.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas masculinos e femininos no TL 30km, TS 20km e MT 12km. A caminhada não terá direito a classificação.

Haverá classificação e prémios por equipas no TL 30km e TS 20km para a qual contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

- Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários para as provas TL 30km e TS 20km:

- M/F Sub 23 - dos 18 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 34 anos
- M/F35 – dos 35 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 44 anos
- M/F45 – dos 45 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 54 anos
- M/F55 – dos 55 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Será considerada a data que o atleta tiver a 30 de setembro de 2026.



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



### 5. Informações/serviços disponibilizados

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até ao local da chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados à lotação e disponibilidade dos veículos de transporte.

#### 5.1. Como chegar?

- Campo de Jogos José Vitorino, Terena – 38.62390, -7.41081
- Castelo de Terena – 38.62161, -7.40730

#### 5.2. Onde ficar?

Dormidas – A organização tem ao dispor de quem o pretenda, 30 camas individuais, divididas por 2 salas comuns na antiga escola primária de Montejuntos (a 10km de Terena). A pernoita terá o valor simbólico de 5€ por cama/pessoa e será na sua íntegra destinado a ações sociais a definir pela organização.

#### 5.3. Onde comer?

A organização tem à disposição dos atletas e acompanhantes que o pretendam um almoço, a reservar no momento da inscrição, pelo valor de 6€ para atletas e 8€ para acompanhantes.

### 6. 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.

### 7. 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.

### 8. Apoio e emergência

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

### 9. Casos omissos

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

## 10. 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 assim o obrigarem, ou devido a força maior.

## MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desniveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor total da inscrição.
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem decopos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação.**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt nem garante T-shirt oficial da prova.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;



## TRILHOS DO ENDOVÉLICO



### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_ (nome do tutor, Pai ou Mãe), portador do C.C. nº \_\_\_\_\_ na qualidade de pai, mãe ou tutor legal de \_\_\_\_\_ (nome do menor), portador do B.I./C.C.\_\_\_\_\_ declaro para os devidos efeitos legais, autorizar o menor acima inscrito e com o dorsal \_\_\_\_\_ a participar neste evento desportivo denominado "Trilhos do Endovélico", atividade que realizar-se-á no dia 9 de novembro de 2025, organizado pela Associação alandroal United em parceria com o Município de Alandroal e o apoio da Junta de Freguesia de São Pedro (Terena), sendo de livre vontade do menor, onde assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à participação do menor.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do tutor, Pai ou Mãe)