

REGULAMENTO

9^A EDIÇÃO

01 MAR

TERRUGEM
TRAIL

2026



ORGANIZAÇÃO

PARCEIROS



CIRCUITOS





1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 1.1 Idade mínima de participação
- 1.2 Inscrição regularizada
- 1.3 Condições físicas
- 1.4 Ajuda Externa
- 1.5 Colocação dorsal
- 1.6 Regras de conduta desportiva
- 1.7 Segurança

2 PROVA

- 2.1 Apresentação das provas + Organização
- 2.2 Programa + Horário
- 2.3 Distância + Altimetria
- 2.4 Tempo limite
- 2.5 Metodologia Controlo de Tempos
- 2.6 Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)
- 2.7 Material Obrigatório
- 2.8 Material Recomendado
- 2.9 Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.10 Penalizações + Desclassificações
- 2.11 Responsabilidade perante o atleta/participante
- 2.12 Seguro Desportivo



3 INSCRIÇÕES

- 3.1 Processo de inscrição
- 3.2 Valores e período de inscrição
- 3.3 Material incluído na inscrição
- 3.4 Condições de devolução do valor de inscrição

4 CATEGORIAS E PRÉMIOS

- 4.1 Prémios individuais, escalões e coletivos
- 4.2 Definição das categorias etárias/sexo individuais
- 4.3 Prazo para reclamação de classificações

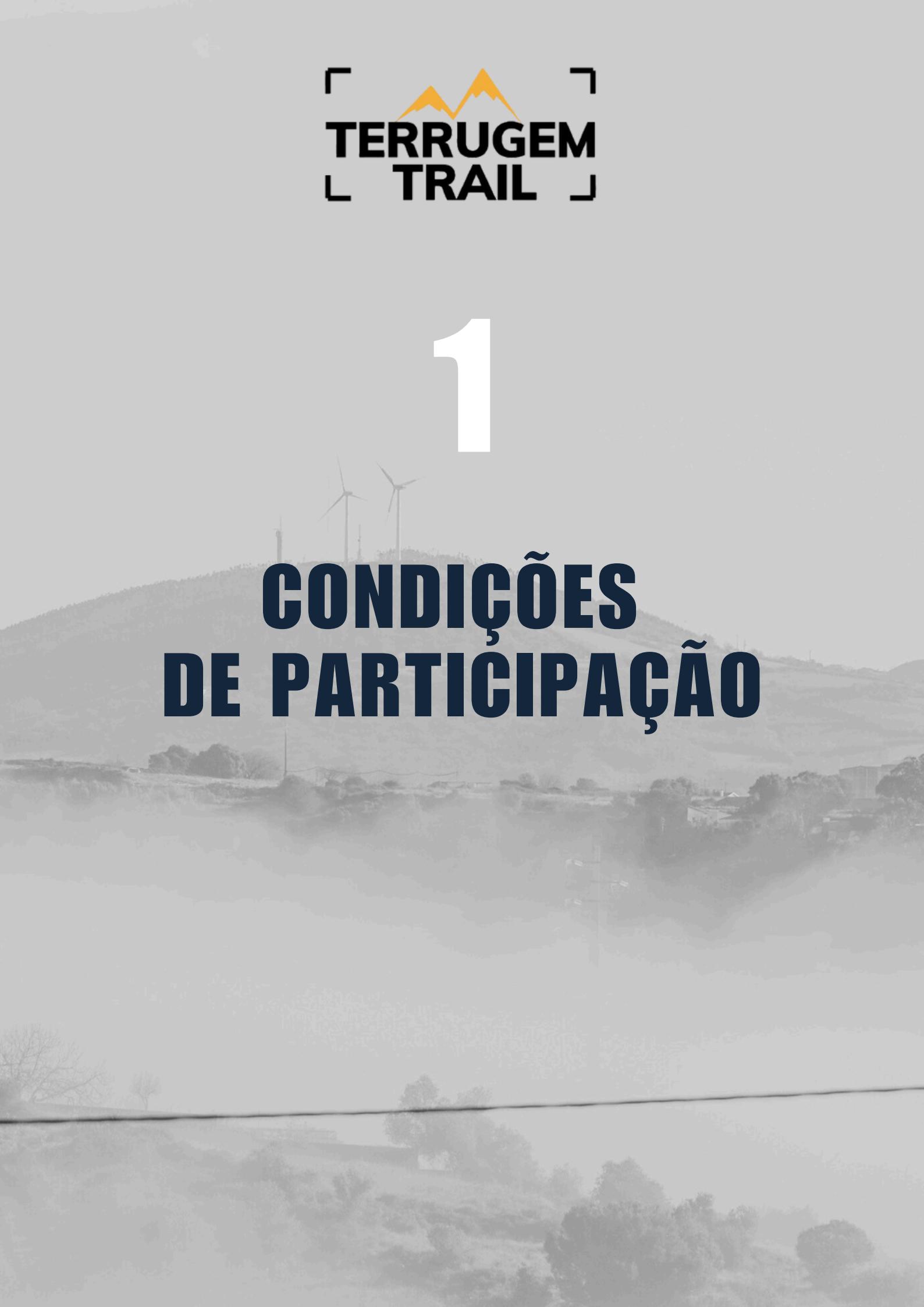
5 DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

6 PROTEÇÃO DE DADOS

7 OUTROS



1



A faint, grayscale landscape photograph serves as the background for the page. It depicts a rural scene with rolling hills, a cluster of wind turbines on a hilltop, and a small town or cluster of houses in the distance. The foreground is dominated by a road and some trees. The overall atmosphere is misty and atmospheric.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

TERRUGEM TRAIL

O 9º Terrugem Trail é um evento de trail running, que percorre trilhos e caminhos da nossa Região enquadrado nas vertentes de:



Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

1.1.

Idade mínima de participação

Para participar no **Trail Longo** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos. Relativamente ao **Trail Curto** e **Mini Trail** os participantes deverão ter pelo menos 16 (dezasseis) anos a 31 de outubro de 2026 (final da época desportiva). Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal deverão assinar um Termo de Responsabilidade.

A **Caminhada** será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.



1.2.

Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos, no site da www.recordepessoal.pt e apenas ficarão válidas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.

1.3.

Condições físicas

É indispensável que os participantes aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física:

- Estarem conscientes das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vão participar;
- Estarem suficientemente treinados, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- Estarem conscientes que a sua segurança depende da capacidade em se adaptarem aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização promover ajuda externa ao atleta;
- Terem adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente:
 - conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (vento, frio, calor, chuva, nevoeiro);
 - saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;
 - ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.



1.4.

Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar à posteriori pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da Organização.

1.5.

Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova. O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

1.6.

Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactar a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.



Qualquer comportamento considerado inadequado pela Organização, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará em desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural, pelo que terão de colocar os seus lixos nos locais próprios localizados nos abastecimentos.

1.7. Segurança

Os participantes têm de levar todo o material obrigatório durante a prova e cumprir com as normas de segurança e higiene à data da realização do evento.

Haverá policiamento nas travessias de estrada contudo apelamos sempre ao bom senso de todos os atletas e ao respeito das regras normais de trânsito.





2

PROVA





2.1.

Apresentação das provas + Organização

A prova **9º Terrugem Trail** tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos, valorização e divulgação do território e promoção da nossa região.

Este evento irá decorrer no dia **01 de março de 2026**, organizado pela ABIT - Associação Recreativa de Bicicletas de Terrugem.

O Trail Longo e Trail Curto são ainda provas que integram e pontuam para o **Círculo Trail da Freguesia**. O Trail Curto e Mini Trail são provas integrantes do **Círculo de Trail Regional de Lisboa - AAL**.



TERRUGEM TRAIL

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o 9º Terrugem Trail será limitado a 800 participantes, no total das 3 (três) Provas e Caminhada.



25KM

150



17KM

300



12KM

200



12KM

150

9º EDIÇÃO | REGULAMENTO

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos. A Organização reserva-se ainda no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página Facebook.

TERRUGEM TRAIL



Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 25km que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água da Freguesia.

É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, sendo adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas, altimétricas e de quilometragem da prova.

Círculo Longo do CTF – Círcito de Trail das Freguesias



Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 17km que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água da Freguesia.

É também uma prova de carácter competitivo, com elevado grau de exigência a vários níveis. Necessária uma cuidada avaliação da condição física e mental dos atletas para a inscrição nesta distância.

Círculo Curto do CTF – Círcito de Trail das Freguesias

Círculo Curto da AAL - Círcito de Trail de Lisboa





TERRUGEM TRAIL



Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 12 km, que percorre trilhos, caminhos rurais e zonas de grande beleza natural da Freguesia.

De carácter competitivo, esta distância foi pensada também como uma excelente oportunidade para quem se inicia no Trail Running, permitindo experimentar a modalidade em segurança, num percurso desafiante mas acessível.

Requer preparação física adequada, mas é indicada tanto para atletas menos experientes como para os que procuram testar a sua velocidade em distâncias mais curtas.



Tendo como principal objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, paralelamente às provas de carácter competitivo irá decorrer uma caminhada com uma distância aproximada de 12km.



2.2.

Programa + Horário

SÁBADO

28 FEV

16:30 Abertura do Secretariado na sede da ABIT

18:30 Encerramento do Secretariado

DOMINGO

01 MAR

07:00 Abertura do Secretariado

08:30 Abertura do Controlo 0
Encerramento do Secretariado

08:45 Briefing

09:00 Partida dos atletas
Trail Longo - 25km

09:10 Partida dos atletas
Trail Curto - 17km

09:20 Partida dos atletas
Mini Trail - 12km

09:20 Partida dos atletas
Caminhada - 12km

13:00* Início da Cerimónia
de Entrega de Prémios

*Poderá ser antecipada caso estejam reunidas as condições necessárias.

9^ª EDIÇÃO

REGULAMENTO

2.3.

Distância + Altimetria

PROVA	DISTÂNCIA	DESNÍVEL POSITIVO
Trail Longo	25km	aprox. 800 m
Trail Curto	17km	aprox. 450 m
Mini Trail	12km	aprox. 250 m



2.4.

Tempo Limite

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Abastecimento e Controlo (PAC) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o chip, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de alterar as barreiras horárias.

Prova Tempo Limite PAC

Trail Longo	1º Controlo 1h	2º Controlo 3h	Meta 6h
Trail Curto	1º Controlo 1h		Meta 5h
Mini Trail	1º Controlo 1h		Meta 3h

2.5.

Metodologia Controlo de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão do evento.



2.6.

Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida fornecida/manuseada exclusivamente pelos elementos da Organização.

Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Trail Longo 25km	2 Abastecimentos	+	Abastecimento Final
Trail Curto 17km	2 Abastecimentos	+	Abastecimento Final
Mini Trail 12km	1 Abastecimento	+	Abastecimento Final
Caminhada 12km	1 Abastecimento	+	Abastecimento Final

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

Durante a prova poderão existir “controles surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização. O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento sem aviso prévio, em caso de condições climatéricas adversas e/ou segurança.



2.7.

Material Obrigatório

O material obrigatório pode ser solicitado e verificado a qualquer momento do percurso por um elemento da organização, caso não cumpra com o quadro abaixo poderá ser desclassificado.

	Caminhada	Mini Trail	Trail Curto	Trail Longo
000 Dorsal visível todo o percurso				
Depósito de água				
Telemóvel				
Apito				
Manta térmica				
	Obrigatório	Recomendado		

2.8.

Material Recomendado

Aconselha-se os participantes a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade, transportarem consigo uma cópia do documento de identificação.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.



2.9.

Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2.10.

Penalizações + Desclassificações

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

Desclassificação

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo e Abastecimento (PAC);
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização.



A Direção de prova, baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

2.11.

Responsabilidade perante o atleta / participante

Os participantes inscritos no **9º Terrugem Trail** aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

2.12.

Seguro Desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, em caso de ativação do seguro, o mesmo conta com uma franquia que terá de ser paga pelo segurado.

O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e transporte impliquem. A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

As condições da Apólice serão divulgadas oportunamente.



3

INSCRIÇÕES



3.1.

Processo de Inscrição

Somente as inscrições realizadas na página web www.recordepessoal.pt serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na Lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado por e-mail: abit.terrugem@gmail.com

3.2.

Valores e período de inscrição

	1 ^a Fase	2 ^a Fase		1 ^a Fase	2 ^a Fase
Trail Longo	17€	19€	Mini Trail	12€	14€
Trail Curto	15€	17€	Caminhada	10€	11€

O período de inscrições decorrerá até **22 de Fevereiro de 2026**.

A 1^a fase decorre até **08 de Fevereiro de 2026**.

A 2^a fase decorre de **08 de Fevereiro de 2026 a 22 de Fevereiro de 2026**.

No caso das alterações de uma distância superior para uma distância inferior, não haverá devolução do diferencial.

Após o fecho das inscrições não é permitida qualquer alteração.



3.3.

Material incluído com a inscrição

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Banhos;
- Dorsal Personalizado;
- Chip integrado ou similar (Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail);
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos;
- Reforço alimentar;
- Lembrança finisher oficial do evento;
- T-shirt técnica alusiva ao evento (opcional).

3.4.

Condições devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail abit.terrugem@gmail.com pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 50% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização (exemplo: indicações das Autoridades de Saúde, Proteção Civil ou outra), não haverá direito a reembolso do valor da inscrição. Neste caso todas as inscrições transitam automaticamente para o ano seguinte.



4

CATEGORIAS E PRÉMIOS



4.1.

Prémios Individuais, Escalões e Coletivos

Para cada prova de carácter competitivo haverá uma **classificação geral individual e escalão**. As provas Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo.

Para as diversas provas somente os participantes que passaram em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

Ainda será premiada a **equipa mais numerosa**.

4.2.

Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

Masculinos Femininos

M Iniciado – 14 a 15 anos (até 12 km) | **F Iniciado** – 14 a 15 anos (até 12 km)

M Juvenil – 16 a 17 anos (até 12 km) | **F Juvenil** – 16 a 17 anos (até 12 km)

M Júnior – 18 a 19 anos (até 25 km) | **F Júnior** – 18 a 19 anos (até 25 km)

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 – 65 a 69 anos | **F65** – 65 a 69 anos

M70 – mais de 70 anos | **F70** – mais de 70 anos



Apenas para o Mini Trail



4.3.

Prazo para reclamação de classificações

As classificações serão atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Direção de Prova até à hora de entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail abit.terrugem@gmail.com

5 DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento **9º Terrugem Trail** e dos registo audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registo jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova e do CTF – Circuito de Trail da Freguesia, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.



6

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa de cronometragem para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para abit.terrugem@gmail.com.

7

OUTROS

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

