



*Alter Runners*

## REGULAMENTO 8º TRAIL DO CAVALO

25 DE JANEIRO DE 2026

[traildocavalo@gmail.com](mailto:traildocavalo@gmail.com)

# Índice

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. A PROVA .....	3
2.1. Distâncias e tempo .....	3
2.2. Abastecimentos .....	4
2.3. Ética desportiva .....	4
2.4. Material obrigatório e facultativo .....	4
2.5. Programa .....	5
3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	5
3.1. Condição Física .....	5
3.2. Possibilidade de ajuda externa .....	6
3.3. Idade de participação .....	6
3.4. Regularização da inscrição .....	6
3.5. Colocação do dorsal .....	6
3.6. Conduta desportiva .....	6
4. INSCRIÇÕES.....	6
4.1. Processo de inscrição .....	6
4.2. Período de inscrições e valores .....	6
4.3. Condições de devolução dos valores pagos .....	7
4.4. Material incluído na inscrição .....	7
4.5. Secretariado, horário e local .....	8
5. CATEGORIAS E PRÉMIOS .....	8
5.1. Local e entrega de prémios .....	8
5.2. Categorias .....	8
5.3. Prémios .....	9
6. INFORMAÇÕES .....	9
7. MARCAÇÃO E CONTROLES .....	9
8. Penalizações/Desclassificações .....	10
9. DIRETOR DA PROVA .....	10
10. RESPONSABILIDADE E EDUCAÇÃO AMBIENTAL .....	10
11. DIREITOS DE IMAGEM .....	10
12. APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA .....	11
13. CASOS OMISSOS .....	11
14. DIVERSOS.....	11

## 1. INTRODUÇÃO

O 8º Trail do Cavalo é uma prova de resistência que combina vários tipos de pisos e desníveis onde os atletas competirão num percurso pela natureza.

Organizada pela R&W - Alter Runners Associação, esta prova será realizada no dia 25 de janeiro de 2026 em Alter do Chão, distrito de Portalegre, com início às 09:00 horas e para os mais novos o Trail Kid's, a realizar no dia 24 de janeiro pelas 18:00 horas.

Pretende-se assim trazer a esta vila alentejana, uma prova de atletismo nesta modalidade, para cativar todos os amantes da corrida, e assim ajudar a dinamizar a prática do desporto no seio da população em geral.

Este evento é parte integrante dos Circuitos Distritais de Trail Curto, Trail Longo e Trail Jovem da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP) e dos Circuitos Nacionais de Trail, Trail Sprint e Trail Jovem. O presente regulamento assentará no regulamento da Federação Portuguesa de Atletismo e da ATRP.

## 2. A PROVA

O 8º Trail do Cavalo consiste numa competição aberta a todos os interessados que cumpram os pressupostos do presente regulamento.

Esta prova assentará no conceito de Trail Running que é uma corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 20% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc.) e terrenos (estradão, caminho florestal, trilho, single track, etc.), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou autossuficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade e solidariedade e pelo meio ambiente.

3

Nesta 8ª edição do Trail do Cavalo, os participantes percorrerão trajetos de aproximadamente 32Km, 20Km e 13Km, distribuídos em Trail Longo, Trail Curto, Trail Jovem e Caminhada, dentro do concelho de Alter do Chão, com uma dificuldade baixa/média que combina vários tipos de piso tais como, asfalto, pedra, terra e escadas.

Os atletas do Trail Longo e do Trail Curto terão a partida nas instalações da Coudelaria de Alter do Chão (transporte assegurado pela organização) e, os atletas do Trail Jovem e da Caminhada terão a partida no Largo dos Doze Melhores de Alter (junto ao Castelo). Todas as distâncias terão a meta no Largo dos Doze Melhores de Alter (junto ao castelo).

Nesta edição teremos também o Trail Kid's que promove a iniciação ao atletismo com distâncias adequadas aos escalões mais jovens. Esta atividade irá decorrer no Largo dos Doze Melhores de Alter (junto ao castelo).

### 2.1. Distâncias e tempo

As distâncias serão as seguintes: +-32Km com 1150d+ (Trail Longo), +-20Km com 750d+ (Trail Curto) e +-13Km com 275d+ (Mini Trail e Caminhada).

Estas distâncias poderão ser alteradas por algum motivo imprevisto.  
O tempo limite será de 6h e 30m para o Trail e 5h para as restantes distâncias.  
Posteriormente serão disponibilizados os respetivos gráficos altimétricos.

O Trail Kid's respeitará as seguintes distâncias:

Traquinhas - 100 metros (aproximadamente)  
Benjamins A - 300 metros  
Benjamins B - 600 metros  
Infantis - 1000 metros  
Iniciados + Desporto Adaptado - 2000 metros

## 2.2. Abastecimentos

Existirão vários abastecimentos ao longo dos percursos e um junto da chegada (Largo dos Doze Melhores de Alter).

Nestes abastecimentos existirão produtos sólidos e líquidos de apoio aos atletas.  
Brevemente serão anunciados os locais (juntamente com os gráficos altimétricos).

## 2.3. Ética desportiva

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de trânsito em todos os locais onde existam estradas e dentro da vila.

Os participantes que se preparem para ultrapassar outro concorrente, deverão dar indicação vocal para essa pretensão dizendo (direita / esquerda), deverão ter-se todos os cuidados para não provocar acidentes.

A utilização de atalhos ou a saída do percurso num ponto e entrada noutro ponto destino levará à desclassificação desse concorrente.

Está completamente proibida a utilização de linguagem verbal ou gestual abusiva, profana e obscena, e qualquer outro tipo de comportamento antidesportivo, podendo levar à desclassificação do concorrente.

Será automaticamente desclassificado da prova, qualquer atleta que se dirija de forma imprópria e abusiva a qualquer membro da organização e empresa de controlo de tempos.

O não cumprimento destes procedimentos levará à desclassificação do atleta em causa.

4

## 2.4. Material obrigatório e facultativo

Ficam todos os atletas informados e comprometidos pela utilização do seguinte material:

	Trail Longo	Trail Curto	Mini Trail	Caminhada
Dorsal sempre visível	X	X	X	*
Reservatório de água (Mínimo 0.5lts)	X	X	*	*
Telemóvel com bateria e saldo	X	X	X	X
Manta térmica	X	X	*	*
Apito	X	X	*	*
Copo	X	X	X	X

X - Obrigatório

\* - Recomendado

## 2.5. Programa

O evento terá o seguinte programa:

### Sábado dia 24 de janeiro

17:00h às 20:00h – Secretariado no Cineteatro de Alter do Chão

18:00horas – Início do Trail Kid's com o escalão Traquinas

18:05horas – Benjamins A

18:10horas – Benjamins B

18:20horas – Infantis

18:30horas – Iniciados + Desporto Adaptado

19:00horas – Início da entrega de prémios

### Domingo dia 25 de janeiro

07:00horas – Abertura do secretariado no Cineteatro de Alter do Chão

08:00horas – Transporte dos atletas do Trail Longo para a partida

08:30horas – Transporte dos atletas do Trail Curto para a partida

08:45horas – Abertura do controle O Trail Longo

09:00horas – Início do Trail Longo

09:15horas – Abertura do controle O Trail Curto

09:30horas – Início do Trail Curto

10:00horas – Encerramento do secretariado

10:15horas – Abertura do controle O Trail Jovem

10:30horas – Início do Trail Jovem e de seguida início da caminhada

14:00horas – Início da entrega de prémios

*Nota: Entrega de prémios realizar-se-á assim que estiverem fechados os pódios e estiver presente a maioria dos atletas.*

*Este programa pode sofrer alterações.*

**Secretariado:** Cineteatro de Alter do Chão

**Banhos:** Pavilhão Gimnodesportivo e/ou Piscinas Municipais

## 3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 3.1. Condição Física

Será imprescindível a todos os participantes ter a condição física adequada às características desta prova de resistência, onde estarão presentes vários fatores, tais como a longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno com diferentes tipos de piso e dificuldades, com algum desnível em determinados pontos e locais técnicos. O local onde se realiza a prova está sujeito a alterações climatéricas previstas, pelo que os atletas deverão estar precavidos para as diferentes situações. Será fundamental que os atletas tenham noção da autogestão do esforço a todos os níveis, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições, entre outras situações decorrentes de atividades deste género. Todos os que tenham algum problema associado, embora se responsabilizem por ele, deverão informar a organização (Ex. alergia ao Glúten).

### **3.2. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização **NÃO É PERMITIDO**, devendo o(s) atleta(s) de acordo com o ponto 3.1., ter a noção das suas limitações e necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

Poderá ser dado apoio a cada atleta somente junto às zonas de abastecimento (50 metros para cada lado).

### **3.3. Idade de participação**

Trail Longo – Atletas a partir dos 20 anos

Trail Curto – Atletas a partir de 18 anos

Trail Jovem – Atletas a partir de 16 anos

Caminhada – Atletas a partir de 14 anos

Trail Kid's – Atletas a partir dos 5 anos até aos 15 anos e desporto adaptado.

Os menores terão de apresentar autorização do encarregado de educação.

### **3.4. Regularização da inscrição**

Para participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e consequentemente, aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **3.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser colocado em local de fácil visionamento (**FRENTE**) para a organização e demais entidades que apoiam e colaboram com esta. Em caso de desistência deverá o atleta informar a organização que estará devidamente identificada e entregar o dorsal que será entregue posteriormente, assim o desejem.

6

### **3.6. Conduta desportiva**

Não será permitido qualquer tipo de comportamento inadequado, linguagem ofensiva, agressão verbal, física ou de qualquer outra espécie, devendo os envolvidos serem punidos pela organização, podendo ser comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal situação.

## **4. INSCRIÇÕES**

### **4.1. Processo de inscrição**

Inscrições realizadas e regularizadas através do site: [www.trilhoperdido.com](http://www.trilhoperdido.com)

### **4.2. Período de inscrições e valores**

Abertura das inscrições a 12 de novembro de 2025

#### **1ª Fase de 12 a 30 de novembro de 2025:**

OPÇÃO 1 - Inscrição Trail Longo – 22 €

OPÇÃO 2 - Inscrição Trail Curto – 18 €

OPÇÃO 3 – Trail Jovem – 16 €

OPÇÃO 4 – Caminhada – 12 €

**2ª Fase de 1 a 31 de dezembro de 2025:**

- OPÇÃO 1 - Inscrição Trail Longo – 24 €
- OPÇÃO 2 - Inscrição Trail Curto – 20 €
- OPÇÃO 3 - Trail Jovem – 18 €
- OPÇÃO 4 - Caminhada – 14 €

**3ª Fase de 1 a 14 de janeiro de 2026:**

- OPÇÃO 1 - Inscrição Trail Longo – 26 €
- OPÇÃO 2 - Inscrição Trail Curto – 22 €
- OPÇÃO 3 - Trail Jovem – 20 €
- OPÇÃO 4 - Caminhada – 16 €

Refeição para acompanhante – 6€

**Trail Kid's Fase única de 12 novembro a 14 de janeiro:**

- Traquinhas – Grátuoto
- Restantes escalões – 5 €

**Inscrição solidária (Opcional):**

- ANGEL – Associação de Síndrome de Angelman Portugal – 1€
- Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alter do Chão – 1€

**Filiados na Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre:**

Desconto de 2€ na inscrição.

Este desconto será devolvido depois de confirmada a filiação após o encerramento das inscrições.

O valor será transferido para o Clube com o total de descontos acumulados.

7

**Encerramento das inscrições a 14 de janeiro de 2026 impreterivelmente.**

**Apenas serão aceites trocas de dados e distâncias até 14 de janeiro de 2026.**

**4.3. Condições de devolução dos valores pagos**

A organização não se vê no direito de devolver o montante da inscrição e extra, dos atletas confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para outra prova, a eventual diferença não será restituída. Qualquer mudança poderá ser feita até o dia do término das inscrições, mediante solicitação por escrito para a organização.

**4.4. Material incluído na inscrição**

Trail Longo, Trail Curto, Trail Jovem e Caminhada - seguro, lembrança alusiva à prova, prémios, abastecimentos, duches, refeição, animação, assim como todas as ofertas que a organização venha a conseguir. Poderão ser algumas destas ofertas substituídas por outras similares.

Trail Kid's - seguro, lembrança alusiva à prova, prémios, lanche convívio no final, duches, animação, assim como todas as ofertas que a organização venha a conseguir. Poderão ser algumas destas ofertas substituídas por outras similares.

#### **4.5. Secretariado, horário e local**

O secretariado da prova funcionará no dia 24 de janeiro, no Cineteatro de Alter do Chão, entre as 17:00horas e as 20:00horas, e no dia 25 de janeiro entre as 07:00horas e as 10:00horas no mesmo local.

O levantamento do Kit de participante só poderá ser levantado pelo próprio atleta, ou em alternativa por alguém devidamente identificado e constar em registo.

Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de identificação pessoal.

### **5. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

#### **5.1. Local e entrega de prémios**

A entrega de prémios realiza-se no Mercado Municipal, quando tiver fechado o pódio e tenha chegado a maioria dos atletas.

#### **5.2. Categorias**

Os escalões das provas **Trail Longo, Trail Curto e Trail Jovem** estarão na seguinte forma:

Juvenis Masc. e Fem. – (2009 e 2010 - apenas Trail Jovem)

Juniores Masc. e Fem. – (2007 e 2008 - apenas Trail Curto)

Sub-23 Masc. e Fem. – (20 a 22 anos)

Seniores Masc. e Fem. – (23 a 34 anos)

V 35 Masc. e Fem. – (35 a 39 anos)

V 40 Masc. e Fem. – (40 a 44 anos)

V 45 Masc. e Fem. – (45 a 49 anos)

V 50 Masc. e Fem. – (50 a 54 anos)

V 55 Masc. e Fem. – (55 a 59 anos)

V 60 Masc. e Fem. – (60 a 64 anos)

V 65 Masc. e Fem. – (65 a 69 anos)

V 70 Masc. e Fem. – (70 a 74 anos)

V 75 Masc. e Fem. – (75 a 79 anos)

V 80 Masc. e Fem. – (80 a 84 anos)

V 85 Masc. e Fem. – (85 a 89 anos)

V 90 Masc. e Fem. – (90 a 94 anos)

V 95 Masc. e Fem. – (95 a 99 anos)

V 100+ Masc. e Fem. – (100 e mais anos)

8

#### **Nota:**

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, considera-se a idade que o atleta terá a 30 de setembro de 2026.

Para os circuitos Distrital e Nacional obedecerá aos respetivos regulamentos.

Os escalões da prova **Trail Kid's** estarão da seguinte forma:

Traquinhas – 2020 e seguintes

Benjamins A – 2017, 2018 e 2019

Benjamins B – 2015 e 2016

Infantis – 2013 e 2014

### 5.3. Prémios

**Trail Jovem, Trail Curto e Trail Longo** – Troféus para os três primeiros classificados (cada distância, Masculinos e Femininos);

Prémios por escalões masculinos e femininos das provas **Trail Longo, Trail Curto e Trail Jovem**, conforme alínea 5.2;

Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas de cada distância, determinada **por pontos**.

**Exemplo:** 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.

**Trail Kid's** – Troféu para os três primeiros de cada escalão com exceção do escalão traquinhas que todos terão medalha de finalista.

Todos os que terminarem a prova terão direito a medalha de finalista.

A participação nas cerimónias protocolares é obrigatória. Em caso de ausência, o atleta perderá o direito ao prémio e poderá incorrer em sanções disciplinares, salvo em casos devidamente justificados pelos atletas, e aceites pelo presidente do colégio de comissários.

9

## 6. INFORMAÇÕES

Está incluído no valor da inscrição, a possibilidade de dormida em "Solo Duro" no Pavilhão Gimnodesportivo de Alter do Chão, com acesso a WC's e balneários com duche gratuito.

Todo o material de dormida será da responsabilidade de cada um. Os interessados deverão informar a organização até a data de término das inscrições através do correio eletrónico [traildocavalo@gmail.com](mailto:traildocavalo@gmail.com)

## 7. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado e/ou delimitado com fita, bandeirolas, marcações em cal no solo e setas. Existirão controlos que poderão ser feitos por membros da organização em vários locais para evitar saídas do percurso.

## **8. PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES**

Poderão ser imputadas as seguintes penalizações:

<b>Incumprimento</b>	<b>Penalização</b>
Não cumprimento do percurso sinalizado	2 horas
Falta de material obrigatório – por item	30 minutos
Falta da picagem de ponto de controlo	Desclassificação
Não acatar ordens dos elementos da segurança, organização e colaboradores	Desclassificação
Conduta antidesportiva	Desclassificação
Participar com dorsal de outro atleta	Desclassificação

## **9. DIRETOR DA PROVA**

A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para público e participantes), é da organização, na pessoa do Diretor da prova por este indicado.

Ao diretor da prova compete celebrar os necessários contratos de seguro temporário de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais, a favor dos participantes não cobertos por outra modalidade adequada de seguro desportivo da FPA ou ATRP, publicando-os em local visível no dia da prova, junto ao secretariado.

Ao diretor da prova compete também definir e implementar o Plano de Segurança da Prova, e garantir a devida articulação com as entidades competentes (FPA, Autarquias, GNR, Bombeiros, Proteção Civil Municipal, Estradas de Portugal, Instituto da Conservação da Natureza, entre outras) para assegurar o cumprimento de todos os requisitos necessários para o seu licenciamento e realização.

Todas as reclamações e questões de participantes, público e elementos da Organização, Parceiros ou Fornecedores deverão ser endereçados ao Diretor da prova, que é o responsável pelo seu devido encaminhamento e resposta em tempo útil.

10

## **10. RESPONSABILIDADE E EDUCAÇÃO 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 ou outros. Deverá transportar todo o lixo até ao final, ou depositar na zona de abastecimento. Caso esta situação não se verifique (deixe os resíduos nos trilhos) incorre numa pena de desclassificação.

## **11. DIREITOS DE IMAGEM**

A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza a organização 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 (em toda

a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, 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 ou em espécies. Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e vídeos do evento.

No equipamento individual, todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva.

## 12. APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA

Existirá durante todo o evento, equipas de apoio devidamente identificadas, de Socorro e Emergência (Bombeiros Voluntários de Alter do Chão) e de Segurança (GNR de Alter do Chão) para prestar todo o tipo de ajuda necessária aos participantes, público e demais utentes.

## 13. CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, aos quais não existirá recurso.

## 14. DIVERSOS

11

A organização reserva-se ao direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obriguem, por indicação da Proteção Civil ou forças de segurança, devido a força maior, ou por falta do número mínimo de participantes.

A prova poderá ser alterada por falta do número mínimo credível de participantes, mudando a data do evento, informando sempre todos os atletas inscritos e com a possibilidade de estes poderem transitar ou não com a inscrição para a data futura.

**Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário:**

**Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.**

A Organização

