

REGULAMENTO

3º Edição Trail dos Moinhos

Pinhôa – Moita dos Ferreiros

19 de Abril de 2026



A collage of three photographs: the top left shows a group of children in white shirts running; the bottom left shows two women in green shirts cheering; the right shows a group of women in green shirts posing for a photo at the finish line under a white tent.

**TRAIL
dos MOINHOS**
PINHÓA
MOITA DOS FERREIROS

19 DE ABRIL 2026

**TRAIL SPRINT
14 KM** **TRAIL
24 KM** **TRAIL
KIDS** **CAMINHADA
11 KM**

Organização:  Parceiro:       

Organização:



Parceiro:



O presente documento tem por objetivo definir e regular a 3º edição do Trail dos Moinhos, que se realiza no dia 19 de abril de 2026, com início e chegada no alto dos Moinhos da Pinhôa na freguesia de Moita dos Ferreiros.

O Trail dos Moinhos é uma organização do Sporting Clube Moitense em parceria com a Junta de Freguesia de Moita dos Ferreiros e com o apoio da Câmara Municipal da Lourinhã, Moinho do Boneco e varias associações e instituições da freguesia, com o objetivo fomentar a prática da atividade física e estilo de vida saudável, promover os vários moinhos espalhados pela Freguesia, a sua cultura, costumes e tradições percorrendo vários caminhos e trilhos outrora feitos pelos moleiros, promover e divulgar o nome da freguesia de Moita dos Ferreiros, celebrar o Dia Nacional dos Moinhos promovendo a divulgação do evento Moinhos Abertos organizado pela Junta de Freguesia.

O evento vai-se realizar independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não está em causa a segurança de todos os participantes.

Condições de Participação

O evento irá dividir-se em quatro provas;

- Kids Trail
- Caminhada 11km
- Trail Sprint 14km
- Trail 24km

Os valores aproximados da distância a percorrer e altimetria para as diferentes provas serão entretanto publicados.

Nota: Os valores de distâncias e acumulados de cada prova irão ser calculados com equipamentos GPS, e leitura em software apropriado. É natural que possa haver algumas diferenças entre os valores indicados e os valores medidos pelos atletas no dia da prova.

Escalões:

Podem participar todos os atletas desde que formalizam a sua inscrição nos prazos definidos no presente regulamento e que se enquadrem e aceitem as condições aqui apresentadas.

Para efeito de classificação dos atletas no Trail Sprint e Trail será considerada a idade que o atleta terá no dia 19 de Abril de 2025.

A prova será cronometrada pela empresa Trilhos Perdidos.

Organização:



Parceiro:



Programa/Horário

- 7:00 – Abertura do Secretariado
- 8:30 – Início do Kids Trail
- 8:50 – Briefing Trail
- 9:00 – Início do Trail
- 9:20 – Briefing Trail Sprint
- 9:30 – Início Trail Sprint
- 9:35 – Briefing Caminhada
- 9:40 – Início da Caminhada
- 11:30 – Entrega de Prémios Trail Sprint
- 12:00 – Entrega de Prémios Trail

Marcações:

Todo o percurso será marcado com uma fita colorida com logotipo da organização.

Vão estar também elementos da organização no terreno para evitar qualquer tipo de engano.

Controlos Intermédios:

Vai existir 2 pontos de controlo intermédio durante a prova em local não divulgado, sendo desclassificados os atletas que não passem pelos mesmos.

Condições físicas:

Todos os atletas terão de ter consciência do tipo de prova em questão, do tipo de piso e das condições climatéricas. O piso poderá estar escorregadio e enlameado.

Terão de estar em boa forma física para a prova.

Inscrições:

As inscrições serão feitas na plataforma www.trilhoperdido.com

Mais informações poderão contactar:

Email: trailmoinhos@gmail.com

Ricardo Silva Rego 918 126 481

Ricardo Rosa 916182513

Daniela Silva Rego 914 601 261

Organização:



Parceiro:



Será disponibilizado balneários para banhos, no polidesportivo do Sporting Clube Moitense, junto ao complexo escolar na Rua estrada nacional Nº361, Nº11, Moita dos Ferreiros.

Organização:



Parceiro:



A inscrição inclui:

- Seguro desportivo
- Medalha de participação
- Trail Sprint e Caminhada
- 3 abastecimentos (1 só líquidos e 2 sólidos e líquidos)
- Trail
- 4 abastecimentos (1 só líquidos e 3 sólidos e líquidos)
- Brindes (dependente do que a organização conseguir angariar)

Valor das inscrições:

- **Fase promocional 24h 17 de Janeiro**
 - Trail Kids Gratuito
 - Trail Sprint 14km – 6€
 - Trail 24km – 8€
 - Caminhada – 5€
- **1ºFase - 18 de Janeiro a 23 de Fevereiro**
 - Trail Kids Gratuito
 - Trail Sprint 14km – 8€
 - Trail 24km – 12€
 - Caminhada – 6€
- **2ºfase 24 de Fevereiro a 15 de Março**
 - Trail Kids Gratuito
 - Trail Sprint 14km – 9 €
 - Trail 24km – 14€
 - Caminhada – 6€
- **3ºfase 16 de Março a 5 de Abril**
 - Trail Kids Gratuito
 - Trail Sprint 14km – 10 €
 - Trail 24km – 15 €
 - Caminhada – 6 €

As inscrições terminam no dia 5 de Abril

Poderá adquirir junto com a inscrição:

- 3€ - T-shirt técnica 42K Running
- 2€ - Gola

Prémios:

Irão existir medalhas de participação para todos os participantes das provas de Trail, Trail Sprint caminhada e Kids Trail.

Irão existir prémios para a equipa com maior número de atletas, todas as provas, e para as 3 equipas com

Organização:



Parceiro:



melhor classificação, Trail e Trail Sprint.

Terão direito a prémio os três primeiros classificados na prova de Trail e Trail Sprint nas seguintes categorias:

- Geral M/F
- Sub 23 M/F (16 a 22 anos)
- Seniores M/F (23 a 34 anos)
- M/F 35 (35 a 39 anos)
- M/F 40 (40 a 44 anos)
- M/F 45 (45 a 49 anos)
- M/F 50 (50 a 54 anos)
- M/F 55 (55 a 59 anos)
- M/F 60 (60 ou mais anos)

Para a classificação coletiva contarão os 4 primeiros atletas de cada equipa a cortarem a linha da meta, independentemente do seu escalão ou género, 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)

Terão direito a prémio os três primeiros classificados na prova Trail Kids nas seguintes categorias:

Benjamins A M/F (até aos 9 anos – ano de nascimento 2017, 2018 e 2019)

Benjamins B M/F (10 a 11 anos – ano de nascimento 2015 e 2016)

Infantis M/F (12 a 13 anos – ano de nascimento 2013 e 2014)

Iniciados M/F (14 a 15 anos – ano de nascimento 2011 e 2012)

Colocação de dorsal:

Odorsal terá de ser colocado na frente do atleta e estar visível durante toda a prova.

Desclassificações:

- Será desclassificado o atleta que:
 - Não cumpra o percurso estipulado, falhando os pontos de controlo efetuados pela organização;
 - Não siga as instruções dos elementos envolvidos na organização;
 - Tenha uma conduta antidesportiva;
 - Tenha uma conduta poluidora;
 - Não acudir caso vejam um atleta caído, magoado ou ferido.

Organização:



Parceiro:



Secretariado:

O dorsal poderá ser levantado no local, no dia 18 de abril na tenda do Sporting Clube Moitense ou no dia 19 de Abril entre as 7h00 e as 8h45.

Abastecimentos:

Trail Sprint 14K - haverá 1 abastecimento líquido ao km 5 e 2 abastecimentos de sólidos e líquidos ao km 11 e no final da prova.

Trail 24K - haverá 1 abastecimento líquido e sólidos ao km 7, líquidos ao km 13 e 2 abastecimentos de sólidos e líquidos ao km 16 e no final da prova.

Caminhada 11K - haverá 1 abastecimento líquido ao km 5 e 2 abastecimentos de sólidos e líquidos ao km 11 e no final da prova.

A fim de minimizar o impacto ambiental do evento, a organização não disponibilizará garrafas ou outros recipientes, pelo que os atletas deverão ser portadores do seu próprio recipiente para os líquidos.

Material obrigatório:

À semelhança de todas as regras estabelecidas no presente regulamento, também, e muito especialmente o material obrigatório, tem como objetivo principal garantir a segurança dos participantes. Este é o material que faz parte das primeiras medidas em caso de emergência: as medidas de autoproteção do próprio atleta.

Material Obrigatório	Trail 24km	Trail Sprint 14km	Caminhada
RECIPIENTE DE LÍQUIDOS (min 0.5L)	X	X	
COPO	X	X	X
APITO	X	X	
TELEMÓVEL	X	X	X
MANTA TÉRMICA	X	X	
IMPERMEÁVEL	X (Consoante condições)	X (Consoante condições)	

Organização:



Parceiro:





Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica que o atleta autorize a organização da prova, à gravação parcial ou total da sua prestação na prova, e, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar as imagens dos atletas para a promoção e divulgação 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 contribuição financeira.

A inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas.

O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.

Organização:



Parceiro:

