



# REGULAMENTO

## 5ª Edição Trilhos da Lapa

### 2026



**Organização:**



## DESCRIÇÃO DO EVENTO/ORGANIZAÇÃO

A Associação Recreativa, Cultural e Desportiva da Mendiga leva a cabo a organização da 5ª Edição dos “Trilhos da Lapa”, evento a realizar-se no dia 21 e 22 de março de 2026.

O evento realizar-se-á na aldeia da Mendiga, concelho de Porto de Mós, na União de Freguesias de Arrimal e Mendiga e conta com a colaboração da Câmara Municipal de Porto de Mós, da União de Freguesias de Arrimal e Mendiga.

O evento contará com duas provas competitivas de aproximadamente 12km e 21km e uma caminhada de caráter não competitivo de aproximadamente 11km. A partidas e chegadas serão realizadas junto à sede da A.R.C.D. Mendiga.

A prova tem como diretor desportivo António Narciso.





## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### IDADE DE PARTICIPAÇÃO

No trail sprint e no mini trail, poderão participar todos os atletas cuja condição física assim o permita e os menores de 18 anos, mediante autorização parental a preencher no formulário presente na última página do regulamento.

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro de 2026.

Os atletas com idade superior ou igual a 70 anos podem-se inscrever, mas não serão abrangidos pela apólice de seguro incluída na inscrição e, em caso de sinistro, a organização, também, não se responsabilizará.

A caminhada é aberta a todos, no entanto, todos os menores devem de ter consentimento parental.

Podem participar crianças com idade mínima de 3 anos desde que os Pais (Tutores

Legais) autorizem e entreguem o Termo de Responsabilidade no momento do levantamento dos dorsais.

### CONDIÇÕES FÍSICAS

Podem participar todos os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Resumidamente, todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar de modo a concluírem a mesma.



### DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos locais de abastecimento, sob pena de desclassificação na prova.

### COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado num local visível, preferencialmente na parte da frente do corpo, de modo a facilitar os elementos da organização e demais entidades envolvidas na mesma.

Em caso de perda ou caso o dorsal não esteja corretamente colocado e que, por esse motivo, o chip não seja detetado serão desclassificados.

Destacam-se duas situações em que o dorsal poderá não ser detetado:

- a) dorsal dobrado;
- b) dorsal guardado dentro do bolso, mochila ou similar.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo poder ser devolvido no final da prova.

### REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O evento “Trilhos da Lapa” promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play, o contacto com a natureza e os hábitos de vida saudável.

Caso algum atleta detete a existência de perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico da organização.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. Serão, também, alvo de exclusão os participantes que, mesmo antes do início da prova, condicionem a gestão e/ou bom funcionamento do evento, não sendo reembolsados.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos.

## PROVA

### APRESENTAÇÃO DA PROVA

A prova é constituída por duas provas competitivas e uma caminhada de carácter não competitivo, conforme abaixo:

- a) Mini Trail – Prova inserida no Troféu Trail do Município de Porto de Mós
- b) Trail Sprint – Prova inserida na taça de Portugal da ATRP, no Circuito de Trail Sprint ADAL –Deroovo – Fullprotein e no Troféu Trail do Município de Porto de Mós
- c) Caminhada – Inserida no Tok’andar do Município de Porto de Mós
- d) Trail Kids



Independentemente das condições climatéricas a prova será realizada nos dias 21 e 22 de março, desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

Os percursos percorrem, na sua maioria (94%), estradões, caminhos antigos e trilhos nas serras e vales do maciço calcário estremenho no parque natural das Serras de Aire e Candeeiros. Durante a prova é possível observar:

- Moinhos da Mendiga;
- Lapa da Mendiga;
- Pedreiras;
- Muros de pedra seca;
- Lagoas.





## HORÁRIO/LOCAIS

### **Dia 20 de março (sexta):**

20:30h\* – Abertura do secretariado;

22h30\* – Fecho do secretariado.

### **Dia 21 de março (sábado):**

14h00\* – Abertura do secretariado;

16h00\* - Início do Kids Run;

22h30\* – Fecho do secretariado.

***\*Horários sujeitos a alteração.***

### **Dia 22 de março (domingo):**

07h00\* – Abertura do secretariado;

08h30h\* – Controlo zero trail sprint;

09h:00\* – Início do trail sprint;

09h:10\* - Controlo zero mini trail;

09h:20\* – Início do mini trail;

09h30\* – Início da Caminhada.

***\*Horários sujeitos a alteração.***

O secretariado assim como as partidas e as chegadas das provas decorrerão na sede da A.R.C.D. Mendiga.

## DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

O percurso do mini trail terá uma distância de, aproximadamente, 12km com 300m de desnível positivo, enquanto o trail sprint terá uma distância de, aproximadamente, 21km com 750m de desnível positivo.

A caminhada terá uma distância de cerca de 11km com grau de dificuldade média-alta.

## MARCAÇÃO DO PERCURSO

### **Trail:**

Os percursos dos trail serão marcados com fitas identificativas, com 50m entre si. Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.

Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.

Nalguns cruzamentos ou desvios existirão placas de sinalização igualmente identificativas do evento. No entanto, não haverá lugar ao “corte” do trânsito sendo necessária a maior precaução possível ao atravessar a via pública.

Seguindo os últimos atletas, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.

### **Caminhada:**

O percurso da caminhada será realizado em grupo e acompanhado por membros da organização.

## TEMPO LIMITE

O mini trail deverá ser concluído num tempo máximo de 3 horas, conta após a passagem no pórtico de partida, enquanto no trail sprint, o mesmo deverá ser concluído num tempo máximo de 4 horas.

## METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A contabilização de tempos e respetivas classificações de prova serão realizadas através de um sistema de controlo de tempos eletrónico com recurso a um chip colocado no dorsal. O controlo zero é realizado automaticamente pela passagem no tapete durante a partida.

## POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou posto de abastecimento, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

A prova terá, pelo menos, dois postos de controlo em que a sua localização será definida pela organização.

## LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Ao longo das provas vão existir vários pontos de abastecimento de líquidos e sólidos, a organização atempadamente informará para cada prova a tipologia do ponto de abastecimento e a sua localização.

Em ambas as provas só poderão abastecer quem tiver o peitoral visível.

## MATERIAL – Verificação de material

- a) Calçado adequado à prática desportiva da modalidade;
- b) Mochila/cinto de hidratação (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- c) Manta térmica (obrigatório);
- d) Telemóvel operacional (obrigatório);
- e) Apito (obrigatório);
- f) Alfinetes ou porta-dorsal;
- g) Lanterna (obrigatório)

Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório. Será realizada a verificação do material obrigatório.



## PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Além do referido anteriormente serão alvo de desclassificação os atletas que:

- a) Não cumpram com o presente regulamento;
- b) Utilizarem o dorsal de outro atleta;
- c) Não passarem pelos pontos de controlo;
- d) Não cumprirem a totalidade do percurso definido;
- e) Não acatarem as ordens dos membros da organização ou colaboradores envolvidos;
- f) Apresentarem uma conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;
- g) Retirar a sinalização do percurso;
- h) Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- i) Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso.

A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.

## RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA

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.

## SEGURO DESPORTIVO

A organização disponibiliza um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição.

No trail sprint e mini trail é disponibilizado aos participantes não federados um seguro de acidentes pessoais incluído no valor da inscrição, com idade limite os 70 anos. A franquia será da responsabilidade do sinistrado bem como qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo 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.

Na caminhada existe um seguro realizado pelo Município de Porto de Mós, dado que se encontra inserido no Tok' Andar.

Na kids run não será disponibilizado seguro de acidentes pessoais.



## INSCRIÇÕES

### PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito na página [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt), onde deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt).

### VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO

#### **Trail:**

Inscrições	Atletas federados na ADAL	Atletas não federados naADAL
Trail Sprint	18,00€	19,00€
Mini Trail	15,00€	16,00€
Kids Run	Grátis	

São aceites inscrições até às 24H00 do dia 25 de maio de 2025, após esta data a Associação reserva este tempo para a organização logística e pessoal da prova.

#### **Caminhada:**

A caminhada terá o valor de 6€.

### INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação na prova cada atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada e aceitar todas as normas constantes no presente regulamento.

As inscrições só serão validadas após o seu pagamento.

### CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência, independentemente do motivo da mesma.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios à organização, nomeadamente fatores climáticos ou similar, não haverá devolução de qualquer valor da inscrição por parte da organização.

### MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

A inscrição das provas de trail incluirá o seguinte:

- a) dorsal;
- b) brinde;
- c) abastecimento(s);
- d) refeição ligeira (sopa e bifana e bebida);
- e) Seguro.

A inscrição da caminhada incluirá o seguinte:

- a) dorsal;
- b) brinde;
- c) abastecimento;
- d) Seguro.

## PRÉMIOS E CATEGORIAS

### DEFINIÇÃO DA DATA, LOCAL E HORÁRIO DA ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será efetuada no local da prova, assim que estejam reunidas as condições para fechar as classificações dos vários escalões e equipas. A entrega de prémios será efetuada apenas aos premiados ou a quem os represente no ato.

### DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

Para a prova de **Trail Sprint e Mini Trail** a entrega de prémios será realizada de acordo com o seguinte:

- a) três primeiros classificados da geral, masculina e feminina;
- b) três melhores equipas;
- c) três primeiros classificados de cada escalão, conforme tabela abaixo;

Idade	Masculino	Feminino
Até ao 18 anos	Juniores M	Juniores F
18 a 22 anos	M Sub-23	F Sub-23
23 a 34 anos	M Seniores	F Seniores
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
60 a 64 anos	M60	F60
>65 anos	M65	F65

**Nota:** Os escalões referem-se à idade dos participantes a 30 de setembro 2025.



No **Mini Trail** a entrega de prémios será realizada de acordo com o seguinte:

- a) cinco primeiros classificados da geral, masculina e feminina;
- b) três melhores equipas;

c)

## Premio para maior equipa

Para o prémio da maior equipa, entende-se pelo número total de atletas a participar e terminar as provas de Mini Trail e Trail Sprint.

Para uma equipa pontuar numa prova, terá de ser formada no mínimo por três elementos inscritos com o mesmo nome de equipa, sendo que a classificação por equipas no trail spint e mini trail será definida pelo somatório dos três melhores atletas obtidos nos vários escalões (independentemente do sexo).

No KIDS RUN, as classificações serão divididas nos escalões definidos pela ADAL:

- Bambis (Prova Aberta) Depois de 2018 (inclusive) - 100m
- Sub-10 (Benjamins A) (Nascidos em 2017 e 2018) - 300m
- Sub-12 (Benjamins B) (Nascidos em 2015 e 2016) - 600m
- Sub-14 (Infantis) (Nascidos em 2013 e 2014) - 1000m
- Sub-16 (Iniciados) (Nascidos em 2011 e 2012) - 2000m

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão (M/F) e prémio de participação.





## NOTAS

- a) A entidade organizadora reserva-se no direito de utilizar imagens ou fotos dos participantes, recolhidas ao longo dos percursos na promoção e divulgação deste ou de outros eventos;
- b) A necessidade de emissão de recibo referente à(s) inscrições(s) deverá ser comunicado;
- c) Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento, informando atempadamente os participantes;
- d) Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e- mail para [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt).
- e) Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana, não cabendo recursos a essas mesmas decisões;
- f) Alguma dúvida deverá ser submetida preferencialmente via e-mail: [arcdmendiga@hotmail.com](mailto:arcdmendiga@hotmail.com) ou, em alternativa, telefonicamente para o 918084864 (Inês Pires).

A direção da A.R.C.D.



Eu (nome) \_\_\_\_\_,  
nascido a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) no \_\_\_\_\_,  
residente em \_\_\_\_\_,  
C. P. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, Localidade \_\_\_\_\_, na  
qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação) \_\_\_\_\_, do  
atleta (nome) \_\_\_\_\_,  
nascido a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) no \_\_\_\_\_,  
para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade,

**DECLARO QUE:**

1) Não possui, o menor, quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do evento

\_\_\_\_\_ dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de  
2024;

2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

3) Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4) Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

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

O declarante \_\_\_\_\_

(Assinatura conforme documento de identificação)