

Regulamento

XI Trail Terras do Sardão 2026

1 - Prova

1.1 - Apresentação das provas

A 11ª edição do **Trail Terras do Sardão** será realizada no dia **31 de maio de 2026**, em Sardoal.

A prova é organizada pela Câmara Municipal de Sardoal em parceria das diversas associações do Concelho e será constituída pelo seguinte:

Trail Longo “Terras do Sardão” - 30km – Prova classificativa para o Circuito de Trail do Ribatejo

Trail Curto “Terras do Sardão” - 17km - Prova classificativa para o Circuito de Trail do Ribatejo

Mini Trail “Terras do Sardão” – 11km - Prova de carácter competitivo

Caminhada “Terras do Sardão” - 11km – Sem carácter competitivo.

O **Trail Longo**, **Trail Curto**, **Mini Trail** e a **Caminhada**, têm início no jardim da Tapada da Torre (junto à escola), com início marcado para as 08h30, 09h00 e 09h15 respetivamente.

O **XI Trail Terras do Sardão** é uma prova certificada pela **Associação de Trail Running de Portugal** e está inserida no **Circuito de Trail do Ribatejo**.

1.2 – Idade de participação

Trail Longo - 30 km	a partir 18 anos inclusive
Trail Curto - 17 km	a partir 18 anos inclusive
Mini Trail - 11km	a partir 16 anos inclusive (termo de responsabilidade)
Caminhada - 11 km	a partir 16 anos inclusive (termo de responsabilidade)

1.3 – Programa | Horário

Sábado, 30 de maio 2026

16:00h – Abertura do Secretariado no Agrupamento de escolas de Sardoal

18:00h – Encerramento do Secretariado

Domingo, 31 de maio 2026

07:00h - Abertura do Secretariado no Jardim da Tapada da Torre

08:15h – Abertura do controlo zero do **Trail Longo - 30km**

08:30h – Partida do **Trail Longo - 30km**

08:45h – Abertura do controlo zero do **Trail Curto - 17km**

09:00h – Partida do **Trail Curto - 17km**

09:15h – Abertura do controlo zero do **Mini Trail - 11km**

09:30h – Partida do **Mini Trail - 11km**

09:30h – Abertura do controlo zero do **Caminhada - 11 km**

09:35h – Partida do **Caminhada - 11 km**

14:00h – Entrega de prémios **Mini Trail - 11km**

14:30h - Entrega de prémios **Trail Curto - 17km**

15:00h - Entrega de prémios **Trail Longo - 30km**

*Horários sujeitos a alterações

1.4 – Tempo Limite

Para evitar atrasos em toda a logística das provas e para que não seja comprometida a segurança aos participantes, são estabelecidos os seguintes limites:

Prova	Tempo limite
Trail Longo - 30km	6h
Trail Curto - 17km	4h
Mini Trail - 11km	3h

Os atletas que ultrapassem o tempo definido para a realização da sua prova ficam retidos no posto de controlo seguinte, sendo transportados para a meta pela organização.

1.5 – Metodologia de Controlo de Tempo

O controlo de tempos será efetuado eletronicamente, por uma empresa especializada, para minimizar erros e para que os resultados saiam de uma forma mais célere e credível para todos os participantes.

O dorsal dos atletas em todas as distâncias classificativas integra um chip, o qual possibilita o registo da passagem do atleta no tapete eletrónico de controlo de tempo.

Além do controlo eletrónico irá haver algumas zonas de controlo de registo manual de passagem.

1.6 – Postos de Controlo

Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas poderão ter de parar a fim de ser registado o controlo do seu dorsal.

1.7 – Abastecimentos

Caminhada e Mini Trail 1 Abastecimento (sólido e líquido)	Trail Curto 2 Abastecimentos (sólidos e líquidos)	Trail Longo 4 Abastecimentos (sólidos e líquidos)
<ul style="list-style-type: none">6.8 km (Valhascos)	<ul style="list-style-type: none">6.8 km (Valhascos)12.4 km (Entrevinhas)	<ul style="list-style-type: none">6.8 km (Valhascos)14.6 km (Cabeça das Mós)19 km (Vale formoso)23 km (Entrevinhas)
A estes abastecimentos acresce o abastecimento no final, junto à zona da meta.		

1.8 – Material Obrigatório | Material Recomendado (R)

Material	Caminhada	Mini Trail	Trail Curto	Trail Longo
Dorsal Visível	✓	✓	✓	✓
Reservatório de água	✓	✓	✓	✓
Telemóvel operacional	✓	✓	✓	✓
Manta térmica	Recomendado	✓	✓	✓
A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar equipamento recomendado para equipamento obrigatório.				

1.9 – Passagem em locais com tráfego rodoviário

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego.

1.10 – Penalizações

O atleta será desclassificado nas seguintes situações:

- Caso não realize o percurso na totalidade, atalhando intencionalmente o percurso;
- Caso não realize a prova no tempo limite definido.

- Na cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem conhecimento da organização.

1.11 – Responsabilidade perante o participante

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgão públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

Todos os participantes pelo fato de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova

2 – Condições de participação

2.1 – Inscrição regularizada

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

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

2.2 – Condições Físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

2.3 – Ajuda Externa

Durante a prova, é permitido os atletas receber ajuda externa exclusivamente nos postos de abastecimento definidos pela organização. Não será permitida qualquer outra ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas ou dificuldades, de forma autónoma e segura.

2.4 – Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar visível durante toda a prova. Não é permitida qualquer alteração do número do dorsal, sob pena de desclassificação.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

3 – Inscrições

3.1 – Processo de inscrição

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: www.trilhoperdido.com a partir de fevereiro de 2026 até ao dia 20 de maio de 2026 ou assim que se atingir o número limite.

Deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.

Para mais informações:

E-mail: trail.sardao@sapo.pt | desporto@cm-sardoal.pt

Setor Desporto: 961 079 966 | 241 850 000

NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES NO DIA DA PROVA

3.2– Valores e períodos de inscrição

Valores	Caminhada	Mini Trail	Trail Curto	Trail Longo
Até 31 de março	5€	12€	14€	16€
De 1 abril a 30 abril	6€	14€	16€	18€
De 1 maio a 20 maio	7€	16€	18€	20€

Camisola técnica (opcional para caminhada) – 5€

Refeição (opcional para caminhada) – 7€

Refeição inclui Sopa, prato, bebida e sobremesa

3.3 – Material incluído com a inscrição

Mini Trail - Trail Curto - Trail Longo

- T-shirt técnica;
- Dorsal personalizado com Chip incluído;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Finishers (para os atletas que terminem a prova);
- Banhos quentes no fim da prova;
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Refeição no final da prova
- Dormida em solo duro de 30 para 31 de maio (Enviar email para trail.sardao@sapo.pt até 20 maio 2026)

Caminhada

- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Seguro de acidentes pessoais;
- Finishers para todos que terminem a caminhada

- Banhos quentes no final da caminhada;

3.4 – Alteração de inscrição

Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (exemplo: um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 17Km e que depois opte por participar na distância de 30Km), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos. Ao receber este tipo de pedidos a organização enviará uma nova referência para que seja paga a taxa de alteração. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

Nota importante:

- DEPOIS DO DIA 20 DE MAIO TODAS AS ALTERAÇÕES DE INSCRIÇÃO APENAS CONTARÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO GERAL.
- NÃO SÃO PERMITIDAS TROCAS DE DISTÂNCIAS NO DIA DA PROVA (31 DE MAIO 2026).

4 – Prémios individuais e coletivos

Mini Trail - Trail Curto - Trail Longo

Escalões	Idade
Sub – 23 F/M	18 – 22 anos
Sénior – F/M	23 – 34 anos
Veteranos F/M 35	35 – 39 anos
Veteranos F/M 40	40 – 44 anos
Veteranos F/M 45	45 – 49 anos
Veteranos F/M 50	50 – 54 anos
Veteranos F/M 55	55 – 59 anos
Veteranos F/M 60	>= 60

Nota: Como a prova XI Trail Terras do Sardão está inserida no **Circuito de Trail do Ribatejo**, os atletas irão pontuar de acordo com os escalões definidos no regulamento deste circuito.

Nota: Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época desportiva.

4.1 – Prémios

Mini Trail - Trail Curto - Trail Longo

- Prémio para os 3 primeiros classificados da classificação geral da Prova;
- Prémio para os 3 primeiros classificados (por escalão e sexo);
- Prémio para o atleta melhor classificado da geral, **residente** no concelho de Sardoal (Masculino/Feminino);
- Prémio para as 3 primeiras equipas classificadas da geral:
 - Contam os 3 melhores atletas classificados de cada equipa (independentemente do género);
 - A equipa terá de ser composta no mínimo por 3 elementos

Outros Prémios:

- Prémio para a equipa com mais elementos **de toda a competição.**
- Prémio para o/a atleta com mais idade **de toda a competição.**

5 – Direitos de imagem

Todos os participantes aceitam ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento.

6 – Casos omissos

As questões omissas no presente regulamento serão resolvidas pela entidade organizadora.

AUTORIZAÇÃO PARENTAL

Eu, _____, CC nº _____ e nº
Contribuinte _____, **AUTORIZO** o meu educando, menor sobre o(a) qual
exerço a responsabilidade parental, de nome _____
a participar na **11ª edição do Trail Terras do Sardão**, na seguinte distância (marcar com um X):

- **Mini Trail** - _____
- **Trail Curto** - _____

(Assinatura) _____

_____, ____ de _____ de _____