



(01-03-2026)

Regulamento

Nota Justificativa

Se a arqueologia e o património são produtos caracterizadores da vila de Mértola, fazendo dela um destino turístico bastante procurado, as excelentes condições que o concelho oferece para a prática de atividades de ar livre são, sem sombra de dúvida, o principal motivo para a organização do evento Trilhos de Mértola – Trail Run. Tendo como pano de fundo a vila de Mértola e integrado no Parque Natural do Vale do Guadiana, Trilhos de Mértola – Trail Run desafia os mais ativos na exploração dos seus próprios limites (re)descobrindo espaços e paisagens de beleza extrema.

Artigo 1º

Objeto

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo Trilhos de Mértola - Trail Run.

Artigo 2º

Âmbito de Aplicação

O evento desportivo Trilhos de Mértola – Trail Run é promovido pelo Município de Mértola e pela Associação de Desportos de Natureza de Mértola (ADN Mértola), sendo organizado no âmbito do protocolo celebrado entre ambas as entidades, e destina-se a todos os cidadãos que cumpram o disposto no presente regulamento.

Artigo 3º

Condições de participação

1 – As idades de participação são as seguintes:

- a) – Trail Kids – serão admitidos* participantes com idades compreendidas entre os 5 anos e os 15 anos;
- b) – Caminhada - serão admitidos* participantes com idade igual ou superior a 12 anos;
- c) – Mini Trail - serão admitidos* participantes com idade igual ou superior a 16 anos;
- d) – Trail Sprint - serão admitidos atletas a partir dos 18 anos;
- e) – Trail – serão admitidos atletas a partir dos 20 anos ou que os completem até 30 de setembro;

*sendo que os menores de idade terão que apresentar termo de responsabilidade / declaração de autorização do encarregado de educação acompanhada de cópia de documento do responsável.

Artigo 4º

Inscrição

1 - As inscrições devem ser efetuadas na plataforma de inscrições **StopandGo**.

2 - O período de inscrições (incluindo confirmação com pagamento) termina às 23:59h de dia 22 de fevereiro de 2026 ou antes caso se atinja o limite de inscrições (de acordo com o artigo 6º).

3 - A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento. Não será necessário o envio de comprovativo de pagamento.

4 - Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite poderão não ser consideradas. Cabe à organização avaliar a possibilidade de as adicionar e decidir em função das vagas, prazos e condições.

5 - As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

6 - Todos os pedidos de informação deverão ser solicitados para os emails adnmertola@gmail.com e luisruas@cm-mertola.pt ou telemóvel nº. 968342673.

7 - A presente atividade desportiva está aberta a pessoas filiadas numa federação ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações Desportivas, Empresas).

Artigo 5º

Valores e períodos de inscrição

1 - As inscrições devem ser concretizadas (com pagamento efetuado) até às 23:59h do dia 22 de fevereiro de 2026:

	1º período de inscrições (até 8 de fevereiro de 2026)	2º período de inscrições (de 9 de fevereiro de 2026 a 22 de fevereiro de 2026)
Trail Kids	-	-
Caminhada	15.00 €	18.00 €
Mini Trail	17.00 €	20.00 €
Trail Sprint	19.00 €	24.00 €
Trail	22.00 €	27.00 €

A eventual taxa de federado por um dia, aplicada pela Federação Portuguesa de Atletismo a atletas não federados, será assegurada pela organização.

Artigo 6º

Limite de inscrições

Trail Kids	100
Caminhada / Mini Trail	250
Trail Sprint	350
Trail	300

Nota: Caso alguma das distâncias não atinja o limite de inscrições ou por outra decisão da organização, reserva-se a esta o direito de admitir novas vagas.

Artigo 7º

Devolução do valor de inscrição

1 - Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis exclusivamente à organização.

Artigo 8º

Serviços / Material Fornecido

1 - A participação no evento desportivo inclui:

- Peitoral;
- Controlos de passagem de chegadas e tempos;
- Produto alusivo ao evento;
- Seguro para os atletas não federados;
- Abastecimentos;
- Transporte dos atletas desistentes desde os postos de abastecimento até Mértola;
- Duches quentes (Pavilhão Desportivo Municipal e Piscina Municipal).

Artigo 9º

Condições físicas

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar cientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e de uma preparação física e psíquica apta a esforços prolongados, estando preparados para terrenos acidentados, com riscos e condições atmosféricas adversas.

A participação implica a aceitação dos riscos inerentes à prática de trail running em meio natural.

Artigo 10º

Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto em situações de emergência/primeiros socorros ou para assistência nos postos de abastecimento (fornecimento de alimentação/hidratação).

Artigo 11º

Peitoral e chip

- 1 - A identificação por número de peitoral do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar sempre à frente e bem visível.
- 2 - O participante é responsável pela integridade do peitoral e do chip.
- 3 - Os peitorais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o documento de identificação no momento de recolha dos mesmos.
- 4 – Os meios de fixação do peitoral são da responsabilidade do participante.
- 5 – Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização. O não cumprimento desta regra pode comprometer a sua inscrição em futuras edições.

Artigo 12º

Regras de conduta desportiva

- 1 - Considerando que se trata de um desporto na natureza, será importante zelar por um impacto ambiental nulo, pelo que todos os atletas serão responsáveis pelo transporte de todo o seu “lixo”, depositando esses resíduos no abastecimento mais próximo ou levando-os consigo até à meta.
- 2 - O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Artigo 13º

Prova

- 1 - O evento desportivo Trilhos de Mértola - Trail Run integra as seguintes distâncias:
 - a) - Trail Kids
 - Benjamins A – 400m
 - Benjamins B – 800m
 - Infantis – 1200m
 - Iniciados – 2000m
 - b) – Caminhada e Mini Trail - 9 km
 - c) – Trail Sprint - 19 km
 - d) – Trail – 30 km



2 - O Trail Kids será realizado num percurso circular, em trilhos, junto ao Pavilhão Multiusos de Mértola.

3 - A Caminhada e o Mini Trail partilham o mesmo percurso, que se desenvolve numa zona próxima da Vila de Mértola. O trajeto inclui caminhos, trilhos e ribeiras, apresentando um grau de dificuldade elevado.

4 - O Trail Sprint e o Trail serão realizados por percursos que englobam caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros. Não são percursos fáceis.

5 - Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, às exceções das estradas de entrada/saída de Mértola e do atravessamento de algumas vias ou povoações.

6 - As marcações principais dos percursos são efetuadas com fita sinalizadora, placas informativas ou marcação no solo.

Artigo 14º

Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

1 – Trail Kids

Partida e Chegada no Pavilhão Multiusos de Mértola

Distâncias: Benjamins A 400m; Benjamins B 800m; Infantis 1200m; Iniciados 2000m.

Tipo de piso: Trilhos de terra batida.

Percorso: Circuito junto ao Pavilhão Multiusos.

2 – Caminhada / Mini Trail

Partida e Chegada no Pavilhão Multiusos de Mértola

Distância: 9 km

D+: 300m

Tipo de piso: Asfalto, caminhos e trilhos de terra batida.

Percorso a disponibilizar em

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>



3 - Trail Sprint

Partida e Chegada no Pavilhão Multiusos de Mértola

Distância: 19 km

Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP:

D+: 950m

Restante informação a disponibilizar em

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

4 - Trail

Partida e Chegada no Pavilhão Multiusos de Mértola

Distância: 30 km

Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP:

D+: 1700m

Restante informação a disponibilizar em

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

Artigo 15º

Mapa e Perfil Altimétrico

A disponibilizar em <https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

Artigo 16º

Tempo limite

1 – As distâncias de Trail Sprint e Trail estão sujeitas a tempos limite e a barreiras horárias intermédias, nos seguintes termos:

- a) **Trail Sprint** – tem um tempo limite máximo de **04h30**, existindo **barreiras horárias nos postos de abastecimento**. Os participantes que não cumpram os tempos definidos em qualquer uma dessas barreiras horárias serão obrigatoriamente retirados da prova, devendo aguardar transporte disponibilizado pela organização.

- b) **Trail** – tem um tempo limite máximo de **06h45**, existindo **barreiras horárias no primeiro e no segundo postos de abastecimento**. Os participantes que cheguem a qualquer um desses postos após a hora limite definida serão obrigatoriamente retirados da prova, devendo aguardar transporte disponibilizado pela organização.
- c) **Mini Trail e Caminhada** – o percurso encerra **03h45 após o respetivo início**, não sendo garantida a manutenção de serviços e apoio fora desse período.

2 – Os horários das barreiras horárias serão divulgados previamente pela organização nos canais oficiais do evento: <https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

Artigo 17º

Programa

Sábado, 28 de fevereiro de 2026

18:00h - Abertura do secretariado no Pavilhão Multiusos de Mértola;
23:30h - Encerramento do Secretariado.

Domingo, 1 de março de 2026

07:00h - Abertura do secretariado (Pavilhão Multiusos de Mértola);
08:30h – Início do controle zero para o Trail (obrigatório), no Pavilhão Multiusos de Mértola;
08:40h – Briefing do Trail;
08:45h – Partida do Trail;
09:00h – Partidas do Trail Kids;
09:40h - Início do controle zero para o Trail Sprint (obrigatório), no Pavilhão Multiusos de Mértola;
09:55h – Briefing do Trail Sprint;
10:00h – Partida do Trail Sprint;
10:15h – Partida do Mini Trail e da Caminhada;
14:00h – Entrega de prémios do Trail Kids, Mini Trail e Trail Sprint;
15:00h – Entrega de prémios do Trail;
16:00h – Cerimónia de encerramento.



Artigo 18º

Secretariado

Sábado, 28 de fevereiro de 2026

18:00h - Abertura do secretariado no Pavilhão Multiusos de Mértola;
23:00h – Encerramento do secretariado

Domingo, 1 de março de 2026

07:00h – Abertura do secretariado no Pavilhão Multiusos de Mértola.

Artigo 19º

Controlo de tempos

O controlo de tempos da prova será da responsabilidade de entidade especializada.

Artigo 20º

Postos de controle

- 1 - Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos definidos pela organização sob pena de desqualificação.
- 2 - Os postos de controle são colocados em locais estratégicos.
- 3 - A não passagem por um posto de controle levará à desqualificação do atleta.

Artigo 21º

Abastecimentos

1 - Ao longo das provas será fornecido abastecimento composto por sólidos e líquidos:

- a) Caminhada / Mini Trail – 1 posto de abastecimento;
- b) Trail Sprint – 2 postos de abastecimento;
- c) Trail – 3 postos de abastecimento;

A localização dos postos de abastecimento será disponibilizada em:
<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

2 - Existirá um abastecimento complementar na zona de meta com sólidos e líquidos.

Artigo 22º

Material obrigatório

Todos os participantes (exceto as provas Trail Kids) são obrigados a ser portadores do seguinte material durante toda a prova:

- Trail, Trail Sprint, Mini Trail:

- Peitoral à frente e bem visível.
- Reservatório(s) para líquidos com capacidade de, pelo menos, 0,5L (não há fornecimento de copos nos postos de abastecimento);
- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel carregado e operacional.

- Caminhada:

- Reservatório(s) para líquidos (não há fornecimento de copos no posto de abastecimento);
- Telemóvel carregado e operacional.

Se as condições meteorológicas estiverem adversas, a organização poderá tornar como obrigatório a utilização de corta-vento / impermeável. Caso isso aconteça, será devidamente anunciado, com uma antecedência superior a 48 horas, na página <https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mértola-483036995524188/>

Alertamos para a importância de utilização de sapatilhas adequadas (que não escorrem), mesmo para quem participe na caminhada.

Artigo 23º

Passagem de locais com tráfego rodoviário

- 1 - Existem locais com tráfego rodoviário, pelo que todos os atletas deverão cumprir as regras de circulação rodoviária para peões.
- 2 - Nas estradas com mais movimento, existirão membros da organização em pontos estratégicos para facilitar a passagem dos atletas.

Artigo 24º

Penalizações / desclassificações

1 - O não cumprimento do disposto no presente regulamento inviabiliza a participação caso seja prévio à partida e poderá levar à penalização ou desclassificação se a infração respeitar a atos que ocorram durante a prova.

2 - As penalizações serão decididas pela equipa técnica da prova em função das condicionantes e gravidade da transgressão.

3 – Penalizações:

Atleta que não apresente o dorsal bem visível	Acresce 2 minutos ao tempo total
Atleta que perca o dorsal	Acresce 4 minutos ao tempo total
Não se fazer acompanhar de material obrigatório durante a prova	Acresce 15 minutos, por cada item em falta, ao tempo total

4 - Desclassificações

Não cumprir a totalidade do percurso, tirando vantagem disso
Deteriorar ou sujar, de forma consciente, o meio ambiente
Ignorar as indicações da Organização
Conduta antidesportiva (ex: insulto, agressão, retirar/alterar marcações indevidamente, trocar dorsal entre atletas, tentar falsear a classificação)
Receber assistência do exterior, fora dos postos/ condições definidas para esse efeito

Artigo 25º

Responsabilidades perante o participante

1 - A inscrição na prova implica a total aceitação do presente regulamento na medida legalmente permitida.

2 - 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.

3 - A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente ou negligência por parte do participante ou furto de objetos e/ou valores pertencentes a cada participante.

Artigo 26º

Seguro desportivo

1 - Todos os participantes não federados beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização.

2 - As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro.

3 - A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento até 24h após o encerramento da prova.

Artigo 27º

Prémios

1 - Prémios do Trail Kids:

a) – Prémios para todos os participantes;

2 - Prémios do Mini Trail:

a) - Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (de cada género);

3 - Prémios do Trail Sprint e do Trail:

a) - Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (de cada género);

b) – Prémio Simbólico para os três primeiros classificados por escalão etário masculino e feminino;

c) – Prémio simbólico às três primeiras equipas (classificação aferida pelas três melhores classificações, independentemente do género);

Artigo 28º

Categorias etárias

Faixa etária	Masculino	Feminino
Nascidos em: 2017 - 2018 – 2019 - 2020	Benj A Masc.	Benj A Fem.
Nascidos em: 2015 – 2016	Benj B Masc.	Benj B Fem.
Nascidos em: 2013 – 2014	Inf. Masc.	Inf. Fem.
Nascidos em: 2011 – 2012	Inic. Masc.	Inic. Fem.
Nascidos em: 2009 – 2010	Juv. Masc.	Juv. Fem.
18 e 19 anos	Jun. Masc.	Jun. Fem.
20 a 22 anos	Sub. 23 Masc.	Sub. 23 Fem.
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 a 69 anos	M65	F65
Mais de 70 anos	M70	F70

Nota: para efeito de categorias etárias e respetiva classificação, a partir dos 18 anos, será considerada a idade que o atleta tiver a 30 de setembro de 2026.

Artigo 29º

Reclamação de classificações

1 - Os atletas poderão fazer reclamação das classificações, após publicação das mesmas, num prazo de 5 dias úteis.

Artigo 30.º

Proteção de Dados Pessoais

1 - Os dados pessoais recolhidos no âmbito do evento desportivo Trilhos de Mértola – Trail Run destinam-se exclusivamente às seguintes finalidades:

- Gestão de inscrições e participação;
- Organização logística e operacional da prova;

- Segurança dos participantes;
- Contratação e gestão de seguros desportivos;
- Controlo de tempos, apuramento e divulgação de classificações e resultados;
- Cumprimento de obrigações legais;
- Divulgação institucional do evento, nos termos do artigo seguinte, quando aplicável.

2 - O Município de Mértola e a Associação de Desportos de Natureza de Mértola (ADN Mértola) atuam como responsáveis conjuntos pelo tratamento dos dados pessoais, nos termos do artigo 26.º do Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD), uma vez que determinam conjuntamente as finalidades e os meios essenciais do tratamento no contexto do evento.

No âmbito das suas responsabilidades, os responsáveis conjuntos podem recorrer a entidades subcontratadas, nomeadamente plataformas de inscrição, empresas de cronometragem, seguradoras e outros prestadores de serviços técnicos e informáticos, que tratarão os dados pessoais por conta e sob instruções documentadas dos responsáveis pelo tratamento.

3 - Os dados pessoais tratados podem incluir, entre outros, nome, data de nascimento, género, contactos, clube ou equipa, escalão etário, tempos e classificações, dados de localização, dados necessários à contratação de seguros, bem como imagens e vídeos captados no âmbito do evento, nos termos previstos no presente regulamento.

4 - A base de licitude para o tratamento dos dados pessoais assenta:

- Na execução do contrato celebrado com o participante aquando da inscrição;
- No cumprimento de obrigações legais, nomeadamente em matéria de seguros e segurança;
- No interesse público, no caso do Município de Mértola, no exercício das suas atribuições legais;
- Nos interesses legítimos da organização, designadamente na realização, segurança, gestão do evento e divulgação dos respetivos resultados, desde que salvaguardados os direitos e interesses dos titulares dos dados;
- No consentimento do titular dos dados, apenas quando legalmente exigido.

5 - As classificações e resultados da prova serão disponibilizados publicamente, incluindo através da plataforma de inscrições e outros meios oficiais do evento, contendo apenas os dados estritamente necessários para efeitos desportivos, de transparência e histórico da prova.

6 - Os dados pessoais serão conservados apenas pelo período necessário às finalidades que motivaram o seu tratamento, podendo as classificações permanecer acessíveis por tempo indeterminado enquanto histórico desportivo, limitadas a dados classificativos essenciais.

7- Os participantes podem, nos termos da lei, exercer os seus direitos de acesso, retificação, apagamento, limitação, oposição e portabilidade, mediante pedido escrito dirigido a qualquer um dos responsáveis conjuntos, através dos contactos indicados no regulamento.

8 - Sem prejuízo de qualquer outra via de recurso administrativo ou judicial, os titulares dos dados têm o direito de apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD).

Artigo 31.º

Tratamento de Dados e Participação de Menores

1 - A participação de menores de idade nas provas Trail Kids e em quaisquer outras provas admitidas a menores depende obrigatoriamente de autorização expressa do respetivo representante legal, a prestar no ato de inscrição, nos termos do Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD).

2 - Os dados pessoais dos menores são tratados exclusivamente para as seguintes finalidades:

- Organização e gestão da prova;
- Garantia da segurança, assistência e acompanhamento;
- Cumprimento de obrigações legais e regulamentares, incluindo a contratação de seguros;
- Apuramento e divulgação de classificações e resultados desportivos.

3 - O tratamento de dados pessoais de menores observa princípios de especial proteção, designadamente os princípios da minimização e da limitação das finalidades, sendo limitada a divulgação pública de dados ao estritamente necessário para fins desportivos, evitando-se, sempre que possível, a identificação nominativa associada a imagens.

4 - A captação e utilização de imagens de menores rege-se pelo disposto no artigo seguinte, carecendo sempre de autorização expressa do respetivo representante legal, prestada de forma específica e informada, a qual pode ser retirada a todo o tempo, sem prejuízo da licitude do tratamento efetuado até essa data.

Artigo 32.º

Direitos de Imagem

1 - No âmbito do evento poderão ser captadas imagens e vídeos dos participantes, individualmente ou em grupo, por fotógrafos e operadores de imagem devidamente autorizados pela organização.

2 - A captação e utilização de imagens e vídeos dos participantes para fins de divulgação, promoção e comunicação institucional do evento e da modalidade pode ter como fundamento o interesse público, no caso do Município de Mértola, e os interesses legítimos da Associação de Desportos de Natureza de Mértola (ADN Mértola), nos termos do artigo 6.º, n.º 1, alíneas e) e f) do Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD), desde que seja assegurada informação clara, acessível e transparente aos participantes.

3 - A informação relativa ao tratamento de imagem e som é prestada no presente regulamento e no momento da inscrição, incluindo a indicação das finalidades do tratamento, dos meios e canais de divulgação utilizados e da possibilidade de exercício do direito de oposição, nos termos legais.

4 - Sem prejuízo do disposto nos números anteriores, quando aplicável, poderá ser solicitado consentimento para utilizações específicas de imagem, o qual não constitui condição obrigatória para a participação no evento e pode ser retirado a qualquer momento, produzindo efeitos apenas para utilizações futuras.

5 - No caso de menores de idade, a captação e utilização de imagens depende sempre de autorização expressa do respetivo representante legal, prestada de forma específica e informada.

6 - As imagens poderão ser utilizadas em meios de comunicação social, plataformas digitais, redes sociais, materiais promocionais e suportes institucionais relacionados com o evento, sem direito a qualquer compensação financeira.

7 - A prova decorre em espaços públicos, podendo os participantes surgir de forma meramente incidental em imagens de caráter geral do evento, o que não constitui utilização individualizada da imagem para efeitos promocionais.

8 - A organização compromete-se a utilizar as imagens de forma respeitadora da dignidade dos participantes, observando princípios de necessidade e proporcionalidade, não fazendo uso das mesmas para fins alheios ao evento ou suscetíveis de afetar a honra ou reputação dos titulares.

Artigo 33º

Aceitação

A inscrição na prova implica a aceitação integral do presente regulamento.

Artigo 34º

Alterações

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para melhorar as provas ou sob influência das condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão do mesmo se não existirem condições que permitam a realização prevista ou a sua segurança.

Artigo 35º

Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

Informação útil

- Evento**

Toda a informação referente a este evento será disponibilizada no site

<https://www.facebook.com/Trilhos-de-Mertola-483036995524188/>

- Onde ficar**

Para uma pernoita cómoda são vários os hotéis, pensões e turismos rurais onde ficar.

No site www.visitmertola.pt, no marcador “Onde ficar?” encontra toda a informação.

- Locais a visitar**

A Vila de Mertola possui um vasto património histórico.

No site www.visitmertola.pt, está disponível informação acerca de todos os locais de interesse no concelho.