III Edição TRAIL "TERRA DO SOL"

2026

REGULAMENTO

O "TRAIL "TERRA DO SOL" é organizado pela S.F.U.M.A. (Sociedade Filarmónica União Musical Amarelejense).

Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região, nomeadamente a prática do trail running, trazendo à Freguesia da Amareleja e territórios adjacentes, atletas de vários locais para que possamos partilhar a experiência desta modalidade.

1- A organização conta com o apoio do Município de Moura e da Junta de Freguesia da Amareleja, bem como de outras entidades e empresas locais.

2- TRAIL "TERRA DO SOL" é uma prova de corrida, constituída por Trail, Trail Sprint, Mini Trail, e uma caminhada, realizados predominantemente em trilhos, caminhos rurais, vias de terra batida e ribeiras circundantes à Freguesia da Amareleja.

3- As provas, curta, longa e mini trail são abertas a todas as pessoas, podendo participar indivíduos filiados numa federação ou não, com idade igual ou superior a 18 anos à data do evento.

4- Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde, preparação física e psíquica apta para esta prova, a decorrer em terreno montanhoso e grandes desníveis que possam surgir ao longo do percurso.

5- Será entregue a cada participante ou por ele representado, após apresentação do comprovativo da inscrição, o kit de atleta que deverá ser levantado até 30 minutos antes do início da respetiva prova.

6- Os atletas deverão usar o dorsal bem visível, na parte da frente do corpo do concorrente, numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a prova.

7- O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e à organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta-dorsal.

8- Todos os comportamentos no evento deverão ser pautados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscreverem-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem, procurando um impacto ambiental nulo.

9- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio.

10- A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autorize aos organizadores 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 (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 compensação económica.

11- Programa / Horário

14 de novembro:

- 15H00 /19H00 - Abertura do secretariado no pavilhão multiusos das Cancelinhas.

15 de novembro:

- 06:30 h - Abertura do Secretariado, no pavilhão multiusos das Cancelinhas;
- 07:30h – Transporte dos atletas do Trail da Vila de Amareleja até ao local da partida (Ponte romana)
- 08:30 h – Encerramento do secretariado;
- 08:45 h - Abertura do Controlo 0, (início da entrada dos atletas para a zona da partida);
- 08:50 h - Briefing;
- 08:15 h - Inicio da prova Trail (Partida junto à ponte romana – Rio Ardila);
- 09:15 h - Inicio da prova Trail Sprint;

- 09:30 h - Início do Mini Trail e da caminhada;
- 12:15 h – Encerramento do Mini Trail (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);
- 12:30 h – Encerramento da prova curta (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);
- 13:00 h - Encerramento da prova longa (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);
- 13:30 h - Almoço

12- Distâncias:

- Trail : +/-32km (aprox. 1000D+)
- Trail Sprint +/-18km (aprox. 400D+) (**Prova integrada no circuito de trail do Baixo Alentejo**)
- Mini Trail: +/-10km (aprox. 200D+)
- Caminhada: +/-10km (aprox. 200D+)

13- Partida:

- Caminhada, Mini Trail e Trail Sprint junto à sede da SFUMA (Praça da República, junto à torre do relógio em Amareleja).
- Trail Longo junto à ponte romana (transporte dos atletas até ao local)

14- Serviços disponibilizados

- - Balneários para banhos no Campo de Futebol do GDA - Grupo Desportivo Amarelejense (100 m do local da chegada) e junto ao local do almoço (pavilhão das cancelinhas).

15- Mapa/Perfil altimétrico, será publicado/divulgado posteriormente na página do evento nas redes sociais e enviado via email para cada um dos participantes inscritos.

16- Os atletas dispõem de um tempo limite de 5h30 para a conclusão da prova longa (aprox. 32 km); para a prova curta (aprox.18 km), o tempo limite é de 3h45; e a Mini Trail (aprox.10 km) tem tempo limite de 2h45.

17- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

18- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas relativas ao evento.

19- Tempo controlado eletronicamente por sistema informático, sendo as classificações e respetivos tempos disponibilizados na plataforma "acorrer.pt" em tempo real.

20- Haverá dois pontos de controlo ao longo da prova longa, um ponto ao longo da prova curta e o controlo final, para ambas as distâncias.

21- É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e de controlo que se situam no percurso, bem como pelo controlo final (meta), caso contrário, o atleta será desclassificado.

22- Haverá quatro (4) postos de abastecimento e de controlo na prova Trail, dois (2) na prova Trail Sprint, e um (1) no Mini Trail e caminhada.

23- A água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes, obrigatoriamente transportados por cada atleta.

24- Ao deixar cada posto de abastecimento, o participante é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

25- Material sugerido/obrigatório/verificações de material:

- Calçado e vestuário adequados para a prática de atletismo nas condições acima indicadas;
- Telemóvel (obrigatório);
- Boné;
- Corta vento;
- Mochila;
- Apito;
- Água (obrigatório recipiente para água);
- Manta térmica.

26- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

27- Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada;
- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Não passe nos postos de controlo;
- Deteriore ou suje o meio ambiente;

28- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

29- O atleta é o responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

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

31- Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

32- Processo inscrição:

Realizar inscrição através de preenchimento de formulário próprio no site **www.acorrer.pt** – Inscrição regularizada após pagamento.

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização.

33- Períodos de inscrição

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a **data limite 10 de novembro de 2026**.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes inscritos após o término das inscrições.

34- Valores e período de inscrição:

Distâncias	Inscrições até 10 de novembro de 2026
Trail (32 Km)	20 €
Trail Sprint (18 Km)	18 €
Mini Trail	16 €
Caminhada	15 €

Todos os participantes têm direito a almoço e bebidas (à descrição).

Os acompanhantes também poderão almoçar, terá um custo adicional de 10€/cada.

35- Número limite de inscrições:

Trail (32 km)	60
Trail Sprint (18 km)	200
Mini Trail (10 km)	140
Caminhada (10 km)	200

36- Os kits de atletas serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos. **O Kit de atleta inclui vários produtos locais.**

37- O valor da inscrição inclui:

- Almoço e bebidas (à descrição);
- Kit oferta com produtos regionais;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Brinde finisher a todos os participantes;
- Participação nos Sorteios a efetuar durante o almoço.

38- Os prémios serão entregues no local do almoço do evento.

39- Definição dos escalões e faixas etárias – Mini Trail, Trail Sprint e Trail:

Escalões (Masculinos e Femininos)		
Percurso	**Designação**	**Idade**
Mini Trail (10 Kms)	A partir de Sub 16	A partir dos 14 anos
Trail Sprint (18 Kms)	A partir de juniores	A partir dos 18 anos
Trail (32 Kms)	A partir de Sub 23	A partir dos 20 anos
Escalões (por idade)		
Juniores	18 a 19 anos	
Sub 23	20 a 22 anos	
Seniores	23 a 34 anos	
V35	35 a 39 anos	
V40	40 a 44 anos	
V45	45 a 49 anos	
V50	50 a 54 anos	
V55	55 a 59 anos	
V60	60 a 64 anos	
V65	65 anos e mais	

40- Prémios – "III Edição TRAIL TERRA DO SOL"

- Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (de cada género);
- Prémio Simbólico para os três primeiros classificados por escalão etário masculino e feminino, com exceção do Mini trail/caminhada;
- Prémio simbólico às três primeiras equipas (classificação aferida pelas três melhores classificações, independentemente do género) com exceção do Mini trail/caminhada
- Prémio para a equipa mais numerosa no evento.

41- Os participantes individuais ou equipas, estes últimos através do seu delegado, poderão efetuar reclamações sobre ocorrências relevantes tais como lesões ou acidentes, junto do secretariado, até ao encerramento de cerimónia de entrega de prémios, ou via mail, no prazo máximo de 72 horas a contar da hora de abertura do secretariado da etapa em que apresenta protesto, por questões técnicas ou de classificação.

42- A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Para além da fita sinalizadora, serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, fita balizadora a cortar as estradas e informações diversas, para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o percurso sinalizado o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer mais de 50m sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o percurso sinalizado.

43- Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

44- Serão publicadas notícias e informações adicionais, de forma regular, na página do evento nas redes sociais da organização e mais próximo da data do evento, será enviado um email a todos os participantes.

Organização

S.F.U.M.A. - Amareleja