



ÉVORA DE
ALCOBAÇA
FREGUESIA COM VIDA



REGULAMENTO

10 MAIO 2026

BABY RACE | KIDS TRAIL | CAMINHADA | INICIAÇÃO AO TRAIL



ORGANIZAÇÃO



PARCEIRO
INSTITUCIONAL



ALCOBAÇA
CÂMARA MUNICIPAL

ALCOBAÇA - TERRITÓRIO ECOLÓGICO



A Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça vai realizar no próximo dia 10 de Maio de 2026 um evento denominado "Palmilhar a Freguesia"

O Palmilhar a Freguesia é um evento convívio de Trail Running, que decorre no Concelho de Alcobaça, Freguesia de Évora de Alcobaça e que integra quatro percursos distintos: Iniciação ao Trail, Caminhada, Kids Trail e Baby Race todos eles **não competitivos**.

1. O EVENTO

1.1. APRESENTAÇÃO DOS PERCURSOS / ORGANIZAÇÃO

- A Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça é a entidade organizadora do 6º Palmilhar a Freguesia – Évora de Alcobaça, que decorrerá no dia 10 de Maio de 2026;
- A limitação total de participantes nos vários percursos é de 1000 (mil);
- Os percursos do 6º Palmilhar a Freguesia – Évora de Alcobaça atravessam zonas exclusivamente do Concelho de Alcobaça;
- A partida do Kids Trail será dada às 13:45 horas do dia 10 Maio de 2026, no aldeamento SÃOTIAGO junto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça;
 - Localização: 39.517122694429794, -8.968160894072698
 - GoogleMaps: <https://maps.app.goo.gl/sC7LphV4JTL18sFv5>
- A partida da caminhada e da Iniciação ao Trail será dada à 10:15 horas do dia 10 de Maio de 2026, no Parque Verde de Alcobaça, o extremo mais a norte da nossa freguesia. No mesmo local também decorrerá a Baby Race pelas 9h50.
 - Localização: 39.54639456751261, -8.970806178389225
 - GoogleMaps: <https://maps.app.goo.gl/fXN9GR2ewV9S7YQY8>
- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados, sendo informado em:
www.facebook.com/palmilhar.evoradealcobaca
-



- Todas as informações relativas ao evento e toda a informação oficial por parte da organização é aquela que esteja publicada na página oficial do evento o Facebook:

www.facebook.com/palmilhar.evoradealcobaca

1.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **SEXTA-FEIRA, 06 DE MARÇO 2026**
 - 19:00 - Abertura de Inscrições www.stopandgo.net
- **QUINTA-FEIRA, 30 DE ABRIL DE 2026**
 - 23:59 - Data limite das inscrições
- **SÁBADO, 09 DE MAIO 2026**
 - 15:00 às 20:00 - Secretariado para todas as provas [junto ao Pavilhão Gimnodesportivo Évora de Alcobaça]
- **DOMINGO, 10 DE MAIO DE 2026**
 - 07:30 às 09:30 - Secretariado para todas as provas (Junto ao Pav. Évora);
 - 08:30 – Início dos Transfere para o local da partida;
 - 09:25 – Partida do último autocarro transfere para o local da partida;
 - 09:50 – Baby Race Palmilhar a Freguesia 25' (local: Parque Verde)
 - 10:00 – Abertura FunZone (instalada junto ao Pavilhão de Évora de Alcobaça)
 - 10:00 – Aquecimento Caminhada e Iniciação ao Trail (local: Parque Verde);
 - 10:15 – Partida Caminhada e Iniciação ao Trail (local: Parque Verde);
 - 13:00 - Hora prevista de chegada e alongamentos;
 - 13:15 - Almoço
 - 13:30 - Aquecimento Kids Trail (local: Aldeamento SãoTiago, Évora de Alcobaça)
 - 13:45 - Partida Kids Trail (local: Aldeamento SãoTiago, Évora de Alcobaça)
 - 14:30 - Início do concerto “OS EIRA”

*Almoço, FunZone e Concerto com o grupo “OS EIRA” e prolongar-se-ão pela tarde fora na tenda instalada junto ao Pavilhão Gimnodesportivo Évora de Alcobaça;



****Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.**

1.3. IDADES / DISTÂNCIAS

PERCURSOS	IDADES	DISTÂNCIA
BABY RACE	10 aos 20 MESES	15 m
	21 aos 35 MESES	25 m
KIDS TRAIL	≤ 6	150 m
	7/10	500 m
CAMINHADA	> 6	10 KM
INICIAÇÃO AO TRAIL	> 11	+/- 15KM

1.4. CONDIÇÕES DOS PERCURSOS

- **Trail e a Caminhada:** percursos que percorrerão trilhos, estradões, pequenos troços de alcatrão, onde os participantes encontrarão os normais obstáculos de percurso inerentes às atividades na natureza. **Desta forma, é impossível a realização dos percursos com carrinhos de bebés;**
- **Kids Trail** realizar-se-á no Aldeamento SÃOTIAGO junto à meta chegada dos outros dois percursos, onde os participantes encontrarão um percurso de terra, alcatrão e alguns obstáculos como passeios.
- **Baby Race** realizar-se-á no Parque Verde, local da partida da Caminhada e da Iniciação ao Trail. Os percursos serão realizados em piso adequado para o efeito, alcatifa e materiais semelhantes, não tendo qualquer tipo de obstáculo;



2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

Para participar no Palmilhar a Freguesia na prova na Iniciação ao Trail os participantes deverão ter à data 10 anos à data do evento, assim como os participantes na Caminhada deverão ter à mesma data 6 anos de idade.

No Kids Trail deverão ter à data do evento entre os 3 e os 10 anos de idade, podendo ser acompanhadas de um adulto.

Na Baby Race os participantes deverão ter entre os 10 e os 35 meses de idade, devendo ser acompanhados por dois adultos no momento da participação;

2.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no EVENTO implica compreender e aceitar sem reservas as regras e este mesmo regulamento do evento. Nomeadamente, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, na plataforma de inscrições em: www.stopandgo.net
- Os participantes devem proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, quando aplicada, através da referência MB gerada automaticamente pela plataforma de inscrições, ou MBWAY.



2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas inerentes ao evento, cujos percursos percorrem alguns trilhos com desnível positivo e negativo, devendo-se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.;

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, PAGAMENTO MULTIBANCO)

- As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.stopandgo.net, qualquer questão relacionada com as inscrições os participantes devem contactar: palmilharafreguesia@gmail.com;
- Não serão aceites inscrições por email, telefone ou redes sociais;
- Após ser feita a inscrição os participantes terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição poderá ser anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição;
- Devido a questões relacionadas com o RGPD, as inscrições devem de ser realizadas de forma individualizada, uma inscrição por participante (não há a possibilidade de inscrever equipas ou grupos);



- A participação no Kids Trail e na Baby Race carece do preenchimento de um termo de responsabilidade, em anexo o presente regulamento, por parte do encarregado de educação que deverá preencher no momento da entrega do kit ou enviar via email para palmilharafreguesia@gmail.com ;
- A organização poderá a qualquer momento, e sem aviso prévio, suspender ou prorrogar os prazos das inscrições, assim como adicionar ou limitar o número de inscrições em função de necessidades e disponibilidades técnicas ou estruturais;
- As inscrições serão encerradas assim que se atinjam os limites definidos;
- As inscrições são pessoais e intransmissíveis, não sendo permitidas alterações;

3.2. VALORES DE INSCRIÇÃO

- A inscrição no Kids Trail e na Baby Race é gratuita;
- A Caminhada e a Iniciação ao Trail têm uma taxa de inscrição de 6,50€ (inclui já o kit participantes e transfere para a partida que carece de reserva na inscrição).
 - Valores Extra:
 - Almoço 7,50€ que deve ser adquirido no momento da inscrição, mas que o valor do mesmo reverte na totalidade para a IPSS – Centro Social de Évora de Alcobaça, entidade responsável pelo seu fornecimento;

Nota: o almoço adquirido no dia do evento, sofrerá um agravamento do valor.



3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido, não sendo também possível trocas nas inscrições;

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO (KIT PARTICIPANTE)

Ao inscrever-se no Evento todos os participantes da Caminhada, Iniciação ao Trail e Kids Trail têm direito a:

- Café D'Avó e Filhó de boas-vindas (entregue junto à Partida – no Parque Verde de Alcobaça);
- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimento;
- Duche;
- Transporte do Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça (local da chegada) até ao local da partida (é obrigatório indicar na inscrição se pretende transporte);
- T-shirt técnica alusiva ao evento;
- Brindes alusivos ao evento e demais lembranças que a organização consiga reunir;

Ao inscreverem-se na Baby Race, os participantes têm direito a:
Body ou T-Shirt Alusivo ao evento,

- Café D'Avó e Filhó de boas-vindas para o participantes e dois acompanhantes deste (entregue junto à Partida – no Parque Verde de Alcobaça);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Body ou T-Shirt alusivo ao evento;
- Brindes alusivos ao evento e demais lembranças que a organização consiga reunir;



3.5. SECRETARIADO/LEVANTAMENTO KITS - HORÁRIOS E LOCAL

O Secretariado/Levantamento Kits do evento funcionará no Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça, para os percursos, no seguinte horário:

- Sábado dia 9 de Maio das 15h00 às 20h00
- Domingo dia 10 Maio das 07h30 às 9h30

Para o levantamento do KIT é necessário o comprovativo de inscrição enviado para o email, podendo ainda ser também solicitado por parte da organização o documento de identificação pessoal (Cartão de Cidadão / Passaporte / Bilhete de Identidade);

4. SEGURO DESPORTIVO

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de Eventos. O prémio do seguro está incluído na inscrição;
- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes;
- Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo(s) seguro(s);
- A organização não assumira despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro;
- Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento;



- O Participante sinistrado deve participar formalmente o sinistro nos 8 (oito) dias imediatos à ocorrência do acidente, por escrito e em impresso próprio;

5. INFORMAÇÕES

5.1. BANHOS

- Aos participantes serão disponibilizados banhos quentes no Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça;

5.2. FUNZONE

- FunZone com jogos e insufláveis;
 - Horário: 10h00 às 16h00

5.3. TRANSFERE | TRANSPORTE ATÉ AO LOCAL DA PARTIDA

- Este ano o Palmilhar parte do extremo mais a Norte da Freguesia e termina em Évora de Alcobaça, para isso a Organização do Palmilhar e o Município de Alcobaça, terão o gosto de disponibilizar transporte entre o Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça e o local da Partida da Prova (Parque Verde de Alcobaça), de forma conveniente para todos os participantes do evento;
- Deverá selecionar obrigatoriamente se pretende transporte no momento da inscrição;
- Não fique para último sob pena de perder o autocarro e ou não garantir a sua vaga no transporte;

5.4. ALMOÇO

- Servido pelo Centro Social de Évora de Alcobaça, sendo este serviço da responsabilidade desta mesma entidade (tem um valor de 7,50€/pessoa e carece de reserva/compra no momento da inscrição.
Nota: A refeição adquirida no próprio dia terá um agravamento do seu valor.
 - Ementa:
 - 1 Sopa da Pedra; 1 Bifana; 1 Bebida; 1 Peça de Fruta
 - Opção Vegetariana:
 - 1 Sopa Caldo Verde; Hambúrguer Vegetariano + 1 Bebida + 1 Peça de Fruta
- No momento da aquisição do almoço, deverá indicar qual o menu pretendido;
- Animação Musical ao almoço e durante a tarde;
- O Almoço é serviço em tenda instalada para o efeito ao lado do Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça;

5.5. COMO CHEGAR



Secretariado, Meta, Banhos, FunZone, Almoço serão junto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça



- Coordenadas GPS: (39.51594367, -8.96726847)
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/WydE7pcnyhntK8cM6>

5.6. MARCAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os participantes respeitá-lo ao longo de todo o evento. Haverá voluntários afetos à organização que estarão dispostos pelos diversos grupos para auxiliar os participantes e contribuir para o bom funcionamento do evento, devendo os participantes respeitar as indicações destes;

- A Caminhada terá marcações e setas de cor azul;
- A Iniciação ao Trail terá marcações e setas de cor laranja;

5.7. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Haverá um abastecimento de sólidos e líquidos disponível a meio do percurso para a Caminhada e para a Iniciação ao Trail;

O acesso aos abastecimentos será vedado, pelo que o controlo será feito com recurso a uma pulseira, que será entregue no Kit Participante, e ao dorsal.

5.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Apelamos a que todos os participantes possuam o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos, de forma a diminuir-se ao máximo a pegada ecológica.



5.9. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

O Evento será em open road, ou seja, todos os participantes terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos;

5.10. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal deve estar permanentemente visível durante todo o evento, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen;

5.11. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

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 ou expulsão.

6. BABY RACE – PALMILHAR A FREGUESIA 2025

- Baby Race realizar-se-á pelas 9h50 do dia 10 Maio 2026, no Parque Verde de Alcobaça, local da partida da Caminhada e da Iniciação ao Trail;
- Este é um percurso que se destina a crianças dos 10 aos 35 meses, tendo como referência o dia do evento;
- Existirão duas distâncias:
 - 10 aos 20 meses – 15 m
 - 21 aos 35 meses - 25 m
- A Baby Race tem como limite de participantes 20 Bebés;



- Todos os bebés começarão ao mesmo tempo e terão uma distância igual mediante o seu escalão;
- Deverão haver dois adultos a acompanhar cada bebé, de forma a que 1 esteja na linha de partida e um na linha de chegada;
- Poderão os acompanhantes ter em sua posse um objetivo atrativo durante a realização da Baby Race; (um peluche, bola, brinquedo)
- Os percursos serão realizados em piso adequado para o efeito, alcatifa e materiais semelhantes, não tendo qualquer tipo de obstáculo;

7. DIREITOS DE IMAGEM

- O evento será gravado em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas para posterior divulgação nos meios de comunicação;
- A Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça, bem como a restante comissão organizadora do Palmilhar a Freguesia reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos dos participantes nas suas ações de promoção. Os participantes poderão, em qualquer momento, não autorizar a cedência dos dados pessoais fornecidos no ato de inscrição, e/ou das imagens recolhidas, devendo para tal comunicar à organização até ao dia 6 Maio de 2026 pelo e-mail palmilharafreguesia@gmail.com. Caso contrário, estarão de forma automática a autorizar a sua utilização, sem direito a qualquer compensação financeira.



8. CANCELAMENTO DO EVENTO

A organização reserva-se no direito de efetuar o cancelamento do evento, o que pode ocorrer devido a fatores externos à organização, tais como catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições impostas pelo governo, nova legislação, e questões de saúde pública.

Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 15 dias posteriores à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

9. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Ao realizarem a sua inscrição, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em qualquer caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem entrar em contacto com a organização.

Este regulamento poderá sofrer alterações de pormenor, não limitantes dos direitos ora expressos, vigorando sempre a última versão.



CARTAZ OFICIAL

**PALMILHAR
A FREGUESIA**
ÉVORA DE ALCOBÇA

10 MAIO 2026

BABY RACE | KIDS TRAIL | CAMINHADA | INICIAÇÃO AO TRAIL

INSCRIÇÕES: WWW.STOPANDGO.NET

+INFO: FACEBOOK.COM/PALMILHAR.EVORADEALCOBACA

ORGANIZAÇÃO

PARCEIRO INSTITUCIONAL
ALCOBÇA
CÂMARA MUNICIPAL
REGULADO - "SERVIDO GOSTOSO"



TERMO DE RESPONSABILIDADE

MENORES – Palmilhar a Freguesia 26'

Eu (1) _____, portador do BI/CC nº _____ emitido em ____/____/____ pelo arquivo de identificação de _____ declaro que por minha livre e espontânea vontade e inteira responsabilidade, que autorizo o meu filho(a)/educando(a) (2) _____ a participar no Palmilhar a Freguesia 2026, a realizar no dia 10 de Maio de 2026.

Assumo, ainda, nos termos da lei de bases da Atividade Física e do Desporto (Lei nº5/07), a especial obrigação de me assegurar previamente de que o meu filho(a)/educando(a) não tem quaisquer contraindicações para a prática da atividade na qual pretende participar.

_____, ____ de _____ de 2026.

O tutor legal,

Nota: Deverá devolver este Termo de Responsabilidade, assinado e acompanhado por fotocópias dos documentos de identificação do encarregado de educação e do menor por e-mail, ou junto do secretariado a quando do levantamento do dorsal.

(1) Encarregado de educação

(2) Participante menor de idade