



Regulamento 2026

Índice

1. Apresentação	3
2. Organização	3
3. Objetivos	3
4. Prova	3
4.1. <i>Caraterísticas da Prova</i>	3
4.2. <i>Tempo Limite e Controlo</i>	5
4.3. <i>Abastecimentos</i>	6
4.4. <i>Seguro</i>	6
5. Condições de Participação	7
5.1. <i>Participação válida</i>	7
5.2. <i>Limites</i>	7
5.3. <i>Condições Físicas</i>	8
5.4. <i>Ajuda externa</i>	8
5.5. <i>Material obrigatório e recomendado</i>	8
5.6. <i>Conduta desportiva, ambiental e social</i>	9
6. Inscrições	10
6.1. <i>Processo</i>	10
6.2. <i>Período de inscrição e valores</i>	10
6.3. <i>Devolução do valor de inscrição</i>	11
6.4. <i>Levantamento dos dorsais</i>	12
7. Prémios	12
7.1. <i>Escalões</i>	12
7.2. <i>Critérios de atribuição</i>	13
7.3. <i>Penalizações</i>	14
8. Responsabilidade ambiental	14
9. Direitos de imagem	15
10. Proteção de dados	15
11. Segurança	15
12. Casos omissos	16
13. Aceitação do Regulamento	16

1. Apresentação

O Trail “Encostas de Xira” é um conjunto de provas de *trail running* – corrida de montanha e trilhos, com carácter competitivo e lúdico que decorrerá no dia 13 de Setembro de 2026 com início e fim no Monumento a Hércules, no Sobralinho, junto às instalações do Motoclube de Alhandra.

2. Organização

O evento é planeado, organizado e produzido pelos “Alverca Urban Runners” – DESTINOLIMPICO – Associação de Desportos Urbanos de Alverca, daqui em diante designados por *Alverca Urban Runners* ou organização, com o apoio da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, União de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho e União de Freguesias de Alhandra, São João dos Montes e Calhandriz.

3. Objetivos

O evento procura mostrar a riqueza natural do Concelho de Vila Franca de Xira, inserido num ponto estratégico da Área Metropolitana de Lisboa onde o território urbano e o território natural e rural conseguem estabelecer um equilíbrio que se perdeu em muitos outros concelhos vizinhos.

Por outro lado, procura-se uma prova de *trail running* abrangente e integradora, com o foco na promoção das potencialidades locais, centrado nos trilhos e pontos de interesse do nosso concelho e virado para um alcance nacional, tentando atrair equipas e atletas de todo o País.

4. Prova

4.1. Caraterísticas da Prova

A quinta edição do *Trail* “Encostas de Xira” será composta por três provas competitivas e uma componente lúdica:

- **Trail Longo** com cerca de 31 km com, aproximadamente, 1.500 metros de desnível acumulado positivo – grau 2 ATRP, início previsto para as 8:30 e 4 abastecimentos (3 durante o percurso e 1 no final)
- **Trail Curto** com cerca de 17 km com, aproximadamente, 800 metros de desnível acumulado positivo – grau 2 ATRP, início previsto para as 9:00 e 3 abastecimentos (2 no percurso e 1 no final);
- **Mini Trail** com cerca de 10km com, aproximadamente, 372 metros de desnível acumulado positivo, início previsto para as 09:30 e 2 abastecimentos (1 no percurso e 1 no final);
- E por uma caminhada com cerca de 10 km, início previsto para as 9:45 e 2 abastecimentos (1 no percurso e 1 no final).

As distâncias e respetivos desníveis poderão sofrer ligeiras alterações e ajustes até à data do evento, sendo as mesmas divulgadas nas páginas oficiais e redes sociais da prova.

No evento, serão percorridos vários tipos de terreno como terra, areia ou alcatrão com diferentes obstáculos naturais como pedras, vegetação mais ou menos densa, árvores, raízes, percursos de água, entre outros. As marcações serão efetuadas durante todos os percursos com fitas de sinalização que serão, oportunamente, divulgadas, de modo a, inequivocamente, indicar os trajetos a percorrer. Poderão existir outros elementos identificativos específicos, como setas, placas ou outro tipo de marcações que a organização considere adequados para uma boa orientação.

Em alguns pontos críticos, estarão elementos da organização ou autoridades, devidamente identificados, que indicarão ou reforçarão o percurso a seguir, devendo as suas indicações ser, escrupulosamente, cumpridas sob pena de penalização ao participante.

Nunca o atleta deverá avançar mais de 100 metros sem qualquer tipo de sinalização. Se isso acontecer, deverá ser efetuado o retorno até à sinalização anterior e, em caso de dúvidas ou anomalia das marcações, sugere-se o contato com a organização, presencialmente, se possível, ou telefonicamente para os contatos que estarão disponíveis nos dorsais.

No percurso, há circulação em vias públicas, estradas, acessos, serventias de propriedades ou caminhos privados pelo que, não sendo fechado para a prova, poderão estar a circular pessoas, veículos ou animais devendo, por isso, ser respeitadas todas as normas de segurança rodoviária ou, em última análise, as regras de boa educação, gentileza e bom senso.

Nas zonas de cruzamento com tráfego rodoviário ou em espaço urbano, deverá existir, por parte dos atletas, redobrada atenção e cuidado.

No eventual encontro entre participantes de diferentes percursos, solicita-se que exista cordialidade e respeito das boas regras de educação entre quem ultrapassa e quem é ultrapassado.

4.2. Tempo Limite e Controlo

O tempo limite para concluir os percursos é de 7 horas desde o início da primeira prova competitiva. A partir deste período, cessam todas as normas vigentes previstas para a prova. No entanto, tendo em conta as circunstâncias, pode a organização permitir ao participante concluir e validar a respetiva classificação.

O controlo será efetuado através de chip no dorsal no **Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail**. Não existirá tal verificação para a Caminhada, sendo apenas verificado o limite temporal atrás referido.

Existirão pontos de controlo intermédio para as três distâncias competitivas, tendo o atleta de validar aí a sua passagem, podendo também haver a verificação do material obrigatório.

O controlo de tempos e classificações provisórias serão assegurados por empresa de cronometragem, sendo publicados na página da mesma e nos meios ao dispor da organização.

4.3. Abastecimentos

Ao longo do percurso teremos vários pontos de abastecimento que serão comuns a uma ou mais distâncias, consoante a sua localização. O abastecimento final, na meta, será comum para todos os participantes. A previsão da localização dos abastecimentos em cada prova é a que indicamos em seguida, podendo a mesma sofrer alterações por forma a garantir que os abastecimentos se encontram num local amplo e de fácil acesso a todos.

Trail Longo: Km 9 – Km 19 – Km 27 – Final

Trail Curto: Km 9 – Km 14 – Final

Mini Trail: Km 5 – Final

Caminhada: Km 5 – Final

A localização exata de todos os abastecimentos será confirmada no Guia do Atleta a enviar a todos os participantes nos dias que antecedem o evento.

Caso as condições climáticas assim o exijam, poderão existir abastecimentos líquidos adicionais ao longo do percurso. A organização não fornecerá copos, sendo que os participantes deverão possuir recipientes próprios para se abastecerem.

4.4. Seguro

Respeitando o Decreto-Lei 10/2009 de 12 janeiro, estão garantidos os seguros obrigatórios para este tipo de prova, sendo o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Os seguros da prova só serão acionados se comunicados durante o período temporal em que decorre o evento ou até 5 dias úteis após o evento, desde que reportados para alvercaurbanrunners@gmail.com

5. Condições de Participação

5.1. Participação válida

A inscrição é considerada válida desde que paga durante os prazos indicados neste regulamento, sendo que pressupõe a sua completa e inequívoca compreensão e aceitação.

A inscrição é pessoal e intransmissível sendo, no entanto, possível a alteração de dados até ao dia 31 de agosto desde que, devidamente, comunicada para alvercaurbanrunners@gmail.com

Pedidos de alteração posteriores serão analisados casuisticamente.

Durante a prova, a participação é válida desde que o dorsal atribuído ao participante esteja perfeitamente visível e identificável por qualquer elemento da organização, força de segurança ou autoridade identificada que assim o solicite.

5.2. Limites

Limite total de inscrições para a globalidade dos 4 eventos: 1000 participantes.

Limites de idade para participação:

Prova	Idade Mínima	Idade Máxima
Trail Longo	18	79**
Trail Curto	18	79**
Mini Trail	16*	79**
Caminhada	12	79**

* Inscrições de menores de 18 anos só serão possíveis com termo de responsabilidade, devidamente, assinado por encarregado de educação ou tutor e remetido para alvercaurbanrunners@gmail.com

** Inscrições para maiores de 80 anos necessitam de tratamento particular pois poderão ter necessidade de seguros com condições especiais e diferentes dos restantes.

5.3. Condições Físicas

Todos os participantes deverão encontrar-se em perfeitas condições de saúde e ter plena consciência das características técnicas e dificuldades da prova.

Deverão igualmente ter adquirido uma real capacidade de autonomia pessoal, preparação física e mental para gerir as contingências que possam surgir no decorrer do evento.

Os participantes deverão informar a organização sobre qualquer problema de saúde que tenham, passível de tornar necessários primeiros socorros tais como: diabetes, hipertensão, asma e outros.

Os participantes devem assegurar que têm, em qualquer momento da prova, a hidratação e alimentação necessárias para chegar até ao final do evento.

5.4. Ajuda externa

Entende-se como ajuda externa a assistência ao participante, quer seja alimentação, primeiros socorros ou outros, por elementos estranhos à organização da prova e fora das zonas de abastecimento, não sendo permitida a não ser por motivos de força maior, nomeadamente, se estiver em causa a segurança e/ou a saúde do participante.

Durante o percurso é permitida a entreajuda entre os participantes sendo obrigatória a assistência nos casos em que, manifestamente, estiver em causa a saúde da pessoa em dificuldade.

5.5. Material obrigatório e recomendado

Material Obrigatório:

Dorsal perfeitamente visível e identificável - todas as distâncias;

Telemóvel operacional (com saldo e bateria) - todas as distâncias;

Manta Térmica - Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail;

Apito - Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail.

Material Recomendado:

Chapéu ou proteção para cabeça - todas as distâncias;

Protetor solar - todas as distâncias;

Recipiente(s) com água – todas as distâncias

Documento de identificação - todas as distâncias;

A organização poderá modificar o material obrigatório e recomendado, ou acrescentar outros, mediante as condições meteorológicas previstas para a data do evento.

A verificação da inexistência do material obrigatório, em qualquer momento da prova poderá provocar penalização ou a eventual desclassificação do participante em causa.

5.6. Conduta desportiva, ambiental e social

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva/agressão verbal ou qualquer outra espécie de violência por parte do participante para qualquer outro interveniente no evento ou para terceiros, no decorrer da sua participação no evento, serão alvo de advertência e, no limite, desqualificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal.

Todas as normas de segurança rodoviária deverão ser escrupulosamente cumpridas sempre que seja necessário atravessar estrada ou zona urbana não cortada ao trânsito

Deverão ser respeitadas áreas agrícolas, naturais, florestais e propriedades privadas, sob pena do participante identificado no dolo ter de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Todos os participantes, independentemente da prova onde participam, deverão deixar o percurso no estado em que o encontraram, sendo expressamente proibido, deixar lixo fora dos locais próprios, bem como alterar os elementos da natureza envolvente.

A sinalização da prova deverá ser respeitada, sendo proibido removê-la ou alterá-la, sob pena de penalização, desclassificação e exclusão futura por parte do participante que seja identificado a desrespeitar esta obrigação.

6. Inscrições

6.1. Processo

As inscrições serão efetuadas na plataforma de empresa especializada, com o acesso direto na respetiva página ou através de ligação nas páginas oficiais do Trail “Encostas de Xira” via Facebook ou Instagram.

As condições, formas e *timings* de pagamento estarão indicadas na plataforma atrás referida.

Os valores de inscrição incluem:

T-Shirt Oficial da prova ou equipamento similar;

Lembrança *finisher*;

Seguro de acidentes pessoais e Seguro de responsabilidade civil;

Acesso aos abastecimentos sólidos e líquidos durante o percurso e final;

Dorsal (para todos os percursos);

Chip em dorsal para controlo de tempo para Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail;

Cronometragem eletrónica por empresa especializada;

Outros brindes que a organização venha a angariar.

6.2. Período de inscrição e valores

Os períodos de inscrição previstos são os a seguir indicados sendo que poderão ser, antecipadamente terminados, caso seja atingido o limite de 1000 participantes. Caso existam outras alterações necessárias a estas datas, as mesmas serão divulgadas nas páginas oficiais e redes sociais da prova, vigorando as datas que estiverem indicadas na página de inscrições.

Prova	13/06 a 15/06	16/06 a 16/08	17/08 a 06/09
Trail Longo	20 €	22 €	27 €
Trail Curto	17 €	19 €	24 €
Mini Trail	15 €	17 €	22 €
Caminhada	13 €	15 €	17 €

Haverá um período promocional inicial (13/06 a 15/06), seguido de uma 1ª fase no período de 16/06 a 16/08. A 2ª fase decorre de 17/08 a 06/09.

Caso ainda seja logisticamente possível, poderá a organização anunciar um período de inscrições de “última hora” após a data de 06/09 não estando garantidas as mesmas ofertas nessa eventual situação.

Almoço final

Existirá almoço no final da prova que poderá ser adquirido no momento da inscrição. Será também disponibilizada opção vegetariana.

Almoço de atleta – 6 €

Almoço de acompanhante – 7 €

6.3. Devolução do valor de inscrição

Não serão efetuados reembolsos ou devolução do valor de inscrição.

Será possível a alteração de inscrição entre percursos até ao final da 2.ª fase de inscrições sendo que, para tal, deverá ser efetuado contato para alvercaurbanrunners@gmail.com

Caso o valor seja superior será cobrada a diferença.

Caso o valor seja inferior não haverá a devolução da diferença.

Em situações em que o evento seja cancelado por decisão de entidades oficiais, haverá a devolução de 50% do valor pago se o cancelamento ocorrer até ao final da 1ª fase do período de inscrições e 25% do valor pago se o cancelamento ocorrer durante a 2.ª fase do período de inscrições. Após esse período, não haverá qualquer devolução.

Em situações em que o evento seja suspenso ou adiado por decisão de entidades oficiais, as inscrições continuarão válidas para a nova data sendo que eventuais pedidos de devolução serão analisados caso a caso com um limite máximo de devolução de 50%.

6.4. Levantamento dos dorsais

O levantamento dos dorsais para a participação nas diferentes provas decorrerá nos dois dias anteriores à prova em horário e local que será oportunamente comunicado pela organização.

No próprio dia, será possível levantar o dorsal em espaço próprio próximo da zona de partida, num período anterior ao início da primeira prova.

Para o levantamento do próprio dorsal, bastará a apresentação de documento de identificação ou e-mail com a confirmação da inscrição.

Dorsais de equipas com 5 ou mais inscrições deverão ser levantados em bloco por um responsável da mesma, devidamente identificado e mediante a disponibilização de contato telefónico para a eventualidade de vir a ser necessário.

7. Prémios

7.1. Escalões

Tendo por base o “Regulamento Geral de Competições” da ATRP – Associação de *Trail Running* de Portugal, são estes os escalões, Masculinos e Femininos, que estarão em competição

Trail Longo

Sub23 M/F – 20 a 22 anos	M/F 50 – 50 a 54 anos
Sénior M/F – 23 a 34 anos	M/F 55 – 55 a 59 anos
M/F 35 – 35 a 39 anos	M/F 60 – 60 a 64 anos
M/F 40 – 40 a 44 anos	M/F 65 – 65 a 69 anos
M/F 45 – 45 a 49 anos	M/F 70 – mais de 70 anos

Trail Curto

Junior M/F – 18 a 19 anos	M/F 50 – 50 a 54 anos
Sub23 M/F – 20 a 22 anos	M/F 55 – 55 a 59 anos
Sénior M/F – 23 a 34 anos	M/F 60 – 60 a 64 anos
M/F 35 – 35 a 39 anos	M/F 65 – 65 a 69 anos
M/F 40 – 40 a 44 anos	M/F 70 – mais de 70 anos
M/F 45 – 45 a 49 anos	

Mini Trail

Juvenil M/F – 16 a 17 anos	M/F 45 – 45 a 49 anos
Junior M/F – 18 a 19 anos	M/F 50 – 50 a 54 anos
Sub23 M/F – 20 a 22 anos	M/F 55 – 55 a 59 anos
Sénior M/F – 23 a 34 anos	M/F 60 – 60 a 64 anos
M/F 35 – 35 a 39 anos	M/F 65 – 65 a 69 anos
M/F 40 – 40 a 44 anos	M/F 70 – mais de 70 anos

7.2. Critérios de atribuição

Serão atribuídos os seguintes prémios para Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail:

- 3 primeiros classificados da classificação geral M/F;
- 3 primeiros classificados de cada escalão de acordo com o indicado no ponto anterior, **desde que existam, pelo menos 4 inscrições válidas por género e escalão**, caso isso não aconteça, o participante competirá no escalão completo, imediatamente, acima;
- Primeira equipa com 3 elementos do mesmo género.

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro de 2026.

Será, ainda, atribuído um prémio especial para a Equipa Mais Numerosa: aquela que inscrever mais elementos na globalidade das 3 distâncias competitivas (Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail).

7.3. Penalizações

Em todas as situações irregulares e contrárias ao disposto neste Regulamento, a organização reserva o direito de atribuir penalização, desclassificação e/ou expulsão conforme a gravidade e após avaliação caso a caso.

Anomalias previstas - Consequência:

- a) Percurso incompleto ou incorreto – Desclassificação (no caso de ser provada má-fé ou intenção – Expulsão);
- b) Falha de registo em ponto de controlo – Desclassificação;
- c) Desrespeito a indicação de elemento da organização ou autoridade competente – Desclassificação (em caso considerado grave - Expulsão);
- d) Participação com dorsal de outro atleta – Desclassificação;
- e) Conduta anti-desportiva, anti-ambiental ou anti-social – Desclassificação (em caso considerado grave - Expulsão).

Reclamações relativas às classificações só serão aceites até ao final do evento e desde que escritas e entregues à organização em mão ou para alvercaurbanrunners@gmail.com

8. Responsabilidade ambiental

Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável, no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente, em todas as zonas utilizadas nos diferentes percursos da prova.

É estritamente proibido o arremesso de resíduos para o chão em qualquer momento da prova. Cabe aos participantes, o cuidado de guardar consigo os resíduos das embalagens usadas durante a prova até que o possam depositar nos recipientes adequados que encontrem no percurso ou que sejam disponibilizados pela organização.

9. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza à organização da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma. Pressupõe, também, a sua concordância para que a organização ou elemento por si autorizado, 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, redes sociais, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que seja considerada oportuna executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou monetária.

10. Proteção de dados

Os dados pessoais dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora (Alverca Urban Runners / DESTINOLIMPICO – Associação de Desportos Urbanos de Alverca) e pela entidade responsável no tratamento das inscrições para efeitos de processamento no evento, nomeadamente, seguros, lista de inscritos, notícias e classificação.

Na inscrição serão solicitados os dados pessoais considerados essenciais, conforme estipulado com a entidade recetora das inscrições.

Os dados dos participantes nas provas de Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail serão divulgados e utilizados para efeitos de classificações finais.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um *e-mail* para alvercaurbanrunners@gmail.com

11. Segurança

Em caso de adversidade, acidente ou falência física, a decisão da organização ou do pessoal médico competente é soberana, tendo o participante de a respeitar.

A decisão, por qualquer motivo, de desistência do evento, deverá ser de imediato comunicada à organização, pessoalmente (preferencial) ou para os contatos telefónicos que constarão no dorsal.

No caso de desistência sem o devido aviso à organização, que cause uma operação de busca e resgate, o custo relativo a esse procedimento será imputado a quem negligenciou o dever de informar a sua desistência.

Sempre que possível a desistência deverá ser feita num posto de controlo ou de abastecimento. A organização disponibilizará transporte desde esse ponto até à chegada.

É obrigatório que os participantes auxiliem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo ou de abastecimento mais próximo ou contactem a organização.

Caso um atleta considere que necessita de assistência médica, deverá solicitar apoio no posto de controlo ou de abastecimento, ou solicitar assistência aos elementos da organização se estiverem presentes ou através dos contactos inscritos no dorsal. Poderá ainda telefonar para o 112, mas neste caso o participante deverá igualmente reportar o sucedido à organização assim que possível para que possa ser acionado o seguro de acidentes pessoais da prova, salvaguardando os prazos de franquia da apólice.

12. Casos omissos

As situações omissas ao presente regulamento serão tratadas, caso a caso, pela organização, sendo a sua decisão soberana, sustentada e inequívoca.

13. Aceitação do Regulamento

A inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras estabelecidas neste regulamento. O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.