

## Regulamento oficial

### **1 – ORGANIZAÇÃO**

A **Corrida 10km do Trail Linhas de Torres**, é um evento organizado pelo Ministério da Defesa Nacional, Estado-Maior-General das Forças Armadas, Associação dos Deficientes das Forças Armadas, Rota Histórica das Linhas de Torres, com organização técnica da Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda e o apoio institucional da Câmara Municipal de Torres Vedras.

### **2- DATA / HORA / LOCAL**

A prova realiza-se no **dia 21 de Março de 2026, com partida às 9h30 no Palácio Nacional de Mafra e meta no Parque Desportivo Municipal de Mafra.**

### **3 – PERCURSO / DISTÂNCIA**

A prova, com uma distância aproximada de 10km, realiza o seguinte percurso:



A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras e placas de sinalização amarelo flúor. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos.

### **4 – POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC)**

A Corrida 10km das Linhas de Torres, prova de corrida em semiautonomia por trilhos e estrada, contará com 1 PAC na Meta.

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem. Em cada um destes controlos estará um responsável/Juiz da organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão para controlo de passagem dos atletas.

Por semiautonomia, entende-se a capacidade de ser autónomo entre dois PAC, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam. Este princípio implica as seguintes regras:

1. No PAC meta haverá uma garrafa de água de 0,33cl, fruta e outros para cada atleta.
2. Os participantes devem ter ainda em consideração que apenas haverá condicionamento de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

## **5 – DURAÇÃO/TEMPO LIMITE**

A prova terá a duração máxima de 1h30.

## **6 – INSCRIÇÕES**

### **6.1 – VALORES/PRAZOS**

Consultar no site oficial [www.traillinhasdetorres.pt](http://www.traillinhasdetorres.pt).

### **6.2 – LOCAIS DE INSCRIÇÃO**

As inscrições podem ser realizadas através do site [www.traillinhasdetorres.pt](http://www.traillinhasdetorres.pt) ou [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt) ou pessoalmente na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A, 1349-012, Alcântara, Lisboa.

## **7 – EQUIPAMENTO**

### **7.1 – EQUIPAMENTO PRÓPRIO DO ATLETA**

Cada atleta é responsável pelo seu próprio equipamento para que realize a distância do percurso, confortavelmente.

### **7.2 – KIT PARTICIPAÇÃO ENTREGUE PELA ORGANIZAÇÃO**

O kit do atleta alusivo ao evento, oferecido pela organização, contempla: 1 t-shirt técnica, 1 chip, 1 dorsal e 1 medalha.

Os tamanhos disponíveis para a camisola serão os seguintes: S, M, L, XL e XXL. Os tamanhos serão distribuídos de acordo com os pedidos efetuados no momento da inscrição. Caso se verifique rutura de stock de algum tamanho, a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.

### **7.3 – LEVANTAMENTO KIT PARTICIPAÇÃO**

Deverá fazer-se acompanhar:

- » do número de dorsal que lhe foi atribuído por email, após a inscrição
- » do documento de identificação (Cartão Cidadão, Passaporte, Carta de Condução ou outro com foto e nome)

Nos seguintes dias e horários:

Consultar no site oficial [www.traillinhasdetorres.pt](http://www.traillinhasdetorres.pt).

Antes de imprimir pense bem se tem mesmo que o fazer. Preserve o meio-ambiente. Traga um saco reutilizável consigo para levar o seu kit.

## **8 – DORSAL E CHIP**

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal, visível e sem adereços por cima do mesmo.

## **9 – PRÉMIOS**

Os cinco primeiros classificados da geral (masc. e fem.) terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente.

Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha e poderão fazer o download do seu diploma de participação no site da Xistarca, através do menu resultados.

## **10 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade superior a 18 anos, sendo indispensável:

1. 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;
2. conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
3. saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;
4. estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

## **11– ESCALÕES**

Seniores (18 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos); Vet VI (60 a 64 anos) e Vet VII (+ 65 anos).

## **12 – COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS**

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição
- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados
- ✓ Manifeste mau estado físico

- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)
- ✓ Não respeite os restantes atletas
- ✓ Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso

### **13 – FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO**

Os participantes devem ter em consideração que o trânsito será apenas condicionado em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão, durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

### **14 – SEGUROS**

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo.

Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

### **15 – DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

### **16 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt).

#### **17 – ALTERAÇÃO DE DADOS**

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia 12 de Março, contactando diretamente a organização para o email [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt).

#### **18 – HISTORIAL DOPAGEM**

A organização reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de qualquer atleta que no seu passado esteja associado à utilização de substâncias ilegais à prática desportiva.

#### **19 – APOIO AOS ATLETAS**

A organização dispõe de plataformas para dar suporte aos atletas:

- ✓ Morada – Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa
- ✓ Internet – [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt)
- ✓ Email – [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt)
- ✓ Telefone – 21 361 61 60

Estes contatos estão disponíveis em dias úteis, entre as 9h30 e as 13h e as 14h e as 18h30. A resposta a questões via email poderá demorar até 48h.