

Regulamento oficial

1 – ORGANIZAÇÃO

O **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 os apoios institucionais das Câmaras Municipais de Mafra, Sobral de Monte Agraço e Torres Vedras.

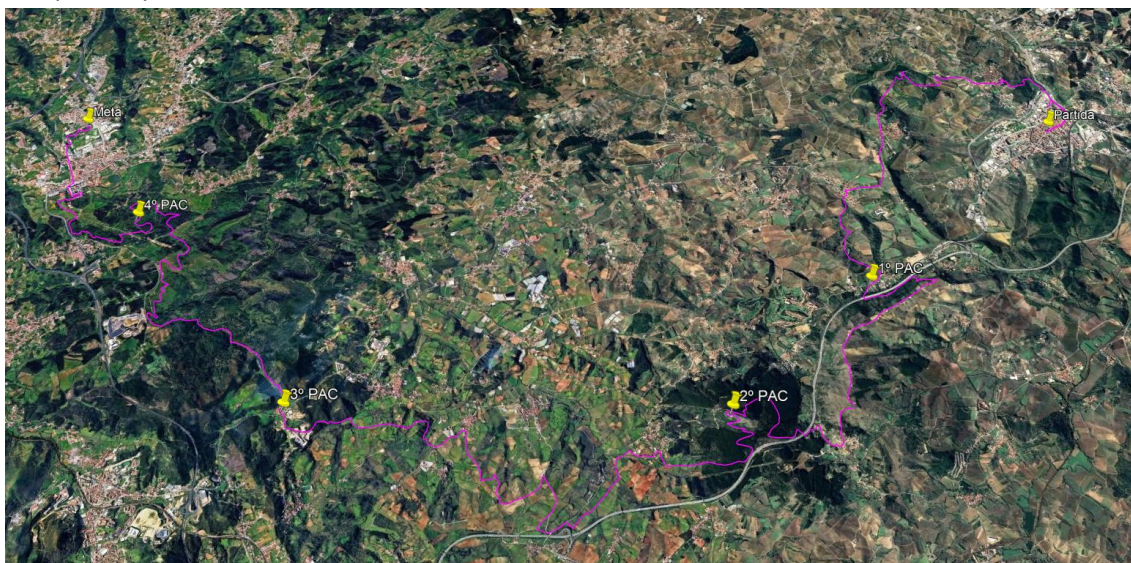
2- DATA / HORA / LOCAL

A prova realiza-se no dia 21 de Março de 2026, com partida às 8h30, no [Monumento da Guerra Peninsular](#), em Torres Vedras e meta no [Parque Desportivo Municipal](#), em Mafra.

3 – PERCURSO / DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

A prova Maratona Trail, com uma distância aproximada de 50km, um desnível positivo acumulado (D+) de, aproximadamente, 1600m e desnível negativo acumulado (D-) de, aproximadamente, 1700m, realiza o seguinte percurso:

Partida no Monumento da Guerra Peninsular / Mugideira / Serra do Socorro / Vale da Guarda / Parque Desportivo de Mafra.



A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (brancas e pretas) e placas de sinalização amarelo flúor. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 500m, deverão voltar para trás até encontrar a respetiva sinalização.

4 – POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC)

A Maratona Trail Linhas de Torres, prova de corrida em semiautonomia por trilhos e estrada, entre Mafra e Torres Vedras, contará com um total de 5 PAC:

1º PAC – Mugideira (aproximadamente 11km)

2º PAC – Ermida N. S. do Socorro (aproximadamente 21km)

3º PAC – Vale da Guarda (aproximadamente 34km)

4º PAC – Aldeia de Camões – Tapada Militar (aproximadamente 43km)

5º PAC – 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. Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto “Equipamento”;
2. Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverão bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo;
4. É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC;
5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 100 m antes e após um PAC.
6. Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte 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 10h, com controlos de tempo nos seguintes PAC:

1º Chegada ao PAC 2 (Serra do Socorro) até às 14h00 - 5h30 de prova

2º Chegada ao PAC 5 (Meta) até às 18h30 - 10h de prova

6 – INSCRIÇÕES

6.1 – VALORES/PRAZOS

Consultar no site oficial www.traillinhasdetorres.pt.

6.2 – LOCAIS DE INSCRIÇÃO

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

Não existe devolução do valor da inscrição.

7 – EQUIPAMENTO

7.1 – EQUIPAMENTO PRÓPRIO DO ATLETA

Cada atleta deverá fazer-se acompanhar do seguinte material obrigatório:

1. Telemóvel
2. Reservatório Água (mínimo 0,5L)
3. Comida (mínimo 2 snack)
4. Apito
5. Manta térmica

Cada atleta terá também a oportunidade de entregar à organização, no local da partida, na tenda do secretariado, uma mochila/saco fechado com o seu material e/ou alimentação, identificado com o seu número de dorsal. Esse material será transportado pela organização para a meta.

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, 1 medalha e outras possíveis ofertas de patrocinadores.

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.

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

Juniores e 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 ANTIDESPATIVOS

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 não haverá qualquer corte de trânsito, 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.

O apoio médico estará presente ao longo do percurso e na meta.

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 até 24h após o término do evento.

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.

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.

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
- ✓ Emal – 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.