

TRAIL DO ALMONDA – TORRES NOVAS 2026

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

Normas de Participação TRAIL DO ALMONDA 2026

Torres Novas, 11 de outubro 2026

1. Organização

1.1. O Trail do Almonda é organizado pelo Município de Torres Novas (MTN).

2. Objeto

As presentes normas visam a organização e funcionamento da prova “Trail do Almonda”, doravante designada Trail.

3. Entidade Responsável

A organização do Trail é da responsabilidade do Município de Torres Novas.

4. **Conceito O TRAIL DO ALMONDA** é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, de pé posto, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 11 de outubro de 2026, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental desta região e a prática de desporto em meio natural.

5. Inscrição

As inscrições serão efetuadas através do site do evento www.cm-torresnovas.pt e no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>.

5.1. Idade de participação das diferentes provas

5.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail e Mini Trail do Almonda.

5.1.2. Na caminhada irão inscrever-se participantes com menos de 18 anos, sendo a responsabilidade desta participação os pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores terão que obrigatoriamente apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

5.2. Condições físicas

5.2.1. Para participar é indispensável:

- consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva.
- saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

5.3. Definição de possibilidade de ajuda externa

- 5.3.1. Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos alimentares aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento, desde que não haja interferência com outro atleta.

5.4. Colocação de dorsal

- 5.4.1. Os participantes obrigam-se a afixar o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

5.5. Regras de conduta desportiva

- 5.5.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta: Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam; Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização; Não danificar o meio ambiente; Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas; Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.
- 5.5.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a desclassificação automática do atleta.
- 5.5.3. Todo o comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do TRAIL DO ALMONDA.

6. Prova

6.1. Local de Início/Fim

- 6.1.1. O local de início e final é o Centro Escolar da Serra d'Aire (CESA), na Freguesia de Pedrógão.

6.2. Programa / Horário

6.2.1. A partida será às:

- Trail 18km: 09h00;
- Mini Trail 12km: 09h15;
- Caminhada 09h20.

6.2.2. Em caso de se preverem temperaturas muito elevadas, a organização poderá antecipar a hora de início das provas até duas horas. Esta alteração terá de ser comunicada com o mínimo de 48h de antecedência relativamente ao início da prova. Esta comunicação será efetuada no site do evento www.cm-torresnovas.pt, e no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>.

6.3. Distancia / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

6.3.1. Trail do Almonda - +/- 18km, +/- 800m de desnível positivo acumulado;

6.3.1.2. Mini Trail do Almonda - +/- 12km, +/- 400m de desnível positivo acumulado;

6.3.2. Caminhada - +/- 10km, +/- 400m de desnível positivo acumulado.

6.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição do percurso

6.4.1. Consultar o site da prova.

6.5. Tempo limite

6.5.1. O tempo limite para a realização da prova é de 4 horas, sendo esse controle efetuado no último abastecimento. Se o atleta chegar a este abastecimento com um tempo que não lhe permita concluir a prova dentro do tempo limite, o mesmo terá de terminar aí a prova, ficando o seu regresso a cargo da organização.

6.6. Metodologia de controle de tempos

6.6.1. O processo de controle de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico.

6.7. Postos de controle

6.7.1. Durante o percurso poderão existir postos de controlo de passagem dos participantes. A localização destes postos não será divulgada.

6.8. Locais dos abastecimentos

6.8.1. A organização monta 3 postos de abastecimento no Trail e 1 posto de abastecimento no Mini Trail, com uma distância aproximada de 5/6 km entre eles, que incluirão o fornecimento de bebidas, fruta e snacks doces e salgados. A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou camelback. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais, e os snacks poderão estar individualmente embalados. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos têm de ser colocados pelo atleta no respetivo contentor do lixo.

- 6.8.2. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desclassificação.
- 6.8.3. Junto à linha de chegada a Organização montará uma estrutura de apoio que incluirá o fornecimento de bebidas, frutas e snacks doces e salgados. Este serviço está incluído no preço da inscrição e será fornecido exclusivamente aos participantes na prova.
- 6.8.4. A localização dos postos de abastecimento poderá ser consultada no site da prova.
- 6.9. Material recomendado
 - 6.9.1. É recomendado levar durante toda a prova o telemóvel com autonomia, manta térmica e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos.
- 6.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário
 - 6.10.1. O percurso da prova utiliza vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.
- 6.11. Penalizações/ desclassificações
 - 6.11.1. Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato que informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo ou também pelo telefone diretamente para o contacto da organização referido para esse efeito.
 - 6.11.2. A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência, poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar da sua desistência.
- 6.12. Seguro desportivo
 - 6.12.1. É disponibilizado a todos os participantes na prova um seguro de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro.
 - 6.12.2. A prova encontra-se assegurada por apólice de acidentes pessoais e responsabilidade civil.

7. Inscrições

- 7.1. Processo de inscrição
 - 7.1.1. As inscrições no TRAIL DO ALMONDA estão limitadas a 200 atletas e o Mini Trail a 200 participantes e a caminhada a 300 participantes.

- 7.1.2. As inscrições serão efetuadas através do site do evento www.cm-torresnovas.pt, no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>;
- 7.1.3. As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento.
- 7.1.4. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes das presentes normas e demais regras do evento.
- 7.1.5. Os atletas da União Desportiva e Recreativa da Zona Alta, Núcleo Sportinguista de Torres Novas, Clube de Natação de Torres Novas, Centro Municipal de Marcha e Corrida de Torres Novas, Comissão de Festas Desporto e Lazer de Pedrogão - Caracol Trail Team e RX Runners estão isentos de pagamento de taxa de inscrição, sendo, no entanto, obrigatória a sua inscrição dentro do prazo estipulado.
- 7.1.6.

7.2. Preços e períodos de inscrição

Tabela de preços

	De 27/07 a 04/10
Trail	13,00€
Mini Trail	12,00€
Caminhada	7,00€

- 7.2.1. As inscrições terão início no dia 27 de julho.
- 7.2.2. Serão aceites até ao dia 04/10/2026 ou até ao dia em que se atinja o limite de inscrições permitidas. No processo de inscrição, os participantes deverão indicar obrigatoriamente o nome completo, domicílio, data de nascimento e número de bilhete de identidade, número de telemóvel, e número de identificação fiscal.
- ## 7.3. Condições devolução do valor de inscrição
- 7.3.1. Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas dentro dos prazos de inscrição. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.
- ## 7.4. Material incluído com a inscrição
- 7.4.1. No valor da inscrição para o Trail está incluído:
- Participação no Trail, Mini Trail ou caminhada;
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;

- Disponibilidade dos balneários junto à partida e chegada da prova (duches com água quente);
- Dorsal (serão disponibilizados números de contactos de telemóvel [S.O.S] dos elementos da organização, indicados no dorsal);
- t-shirt alusiva ao TRAIL ALMONDA
- Os tamanhos serão distribuídos no levantamento do dorsal, sendo o stock de tamanhos distribuídos mediante a disponibilidade;
- Caso se verifique rutura de stock em algum dos tamanhos a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo;
- Medalha de finisher;
- Reforço alimentar.

7.5. Secretariado da prova/ horários e locais

7.5.1. O secretariado funcionará da seguinte forma:

- Sexta-feira dia 09 de outubro – nas Piscinas Municipais Fernando Cunha - das 15h às 20h;
- Sábado dia 10 de outubro – nas Piscinas Municipais Fernando Cunha - das 14h às 18h;
- No dia da prova - no local da prova - das 07h00 horas, até às 08h30.

7.5.2. No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas.

7.5.3. Os atletas têm de se acreditar no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.

7.6. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)

7.6.1. No local de partida/chegada haverá um local para duches.

8. Categorias e Prémios

8.1. Local e hora da entrega de prémios

8.1.1. A entrega de prémios será efetuada no local das refeições da prova a partir das 11h30m.

8.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

8.2.1. Escalões etários de participação Trail – Masculinos e Femininos

- Sub 23 – 18 a 22 anos;
- Séniores – 23 a 39 anos;
- M40 – 40 a 44 anos;
- M45 – 45 a 49 anos;
- M50 – 50 a 54 anos;

- M55 – 55 a 59 anos;
- M60 – 60 e + anos
- M65 – 65 e + anos

8.2.2 Escalões etários de participação Mini Trail – Masculinos e Femininos

- Sub 23 – 18 a 22 anos;
- Séniores – 23 a 39 anos;
- M40 – 40 a 44 anos;
- M45 – 45 a 49 anos;
- M50 – 50 a 54 anos;
- M55 – 55 a 59 anos;
- M60 – 60 e + anos
- M65 – 65 e + anos

8.2.3 Para cada prova de carácter competitivo haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. Serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados, da geral, feminina e masculina, e por escalão.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta masculina e feminina, somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

9. Aceitação

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam as presentes normas, e em caso de dúvida ou de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

9.1 Termo de responsabilidade dos participantes no Trail do Almonda e Mini Trail: Ao inscreverem-se, todos os participantes no Trail do Almonda e Mini Trail declararam estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

- 9.1.1 Li e estou de acordo com as normas do Trail do Almonda e Mini Trail, disponível no site www.cm-torresnovas.pt.
- 9.1.2 Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
- 9.1.3 Assumo que me absterei de participar no Trail do Almonda e Mini Trail se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
- 9.1.4 Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes nas normas da prova.
- 9.1.5 Ao participar no Trail do Almonda e Mini Trail, autorizo, gratuita e incondicionalmente, que o Município de Torres Novas e os parceiros da prova

utilizem a minha imagem. Através deste instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

9.1.6 Participo no Trail do Almonda e Mini Trail de livre e espontânea vontade, isentando o Município de Torres Novas, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação no Trail do Almonda e Mini Trail, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

9.1.7 Autorizo o tratamento dos meus dados pessoais nos termos da lei em vigor, no âmbito das suas atividades, tendo em vista as finalidades da prova sendo que é garantido, enquanto titular dos dados pessoais tratados, o direito de acesso, retificação e eliminação dos dados pessoais tratados. Para o efeito, caso pretenda aceder, retificar ou eliminar os dados pessoais, devo contactar o município.

9.2 Termo de responsabilidade dos participantes no Trail do Almonda e Mini Trail– Equipas: O responsável, ao inscrever os membros da equipa no Trail do Almonda e Mini Trail, assume que todos eles aceitam as presentes normas e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização. Estamos de acordo com o termo de responsabilidade e declaramos que:

9.2.1 Lemos e estamos de acordo com as normas do Trail do Almonda e Mini Trail, disponível no site www.cm-torresnovas.pt

9.2.2 Estamos cientes do nosso estado de saúde e de estarmos física e psicologicamente capacitados para participar.

9.2.3 Assumimos que nos absteremos de participar no Trail do Almonda e Mini Trail, se as nossas condições de saúde se alterarem após a inscrição.

9.2.4 Estamos cientes do teor da apólice de seguro em vigor e lemos as especificações da mesma, constantes nas normas da prova.

9.2.5 Ao participar no Trail do Almonda e Mini Trail, autorizamos gratuita e incondicionalmente o Município de Torres Novas e os parceiros da prova a utilizar a nossa imagem. Por este instrumento, cedemos todos os direitos de utilização da nossa imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

9.2.6 Participamos no Trail do Almonda e Mini Trail de livre e espontânea vontade, isentando o Município de Torres Novas, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade

resultante da nossa participação no Trail do Almonda e Mini Trail, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

- 9.2.7 Autorizamos o tratamento dos nossos dados pessoais nos termos da lei em vigor, no âmbito das suas atividades, tendo em vista as finalidades da prova sendo que é garantido, enquanto titulares dos dados pessoais tratados, o direito de acesso, retificação e eliminação dos dados pessoais tratados. Para o efeito, caso pretendamos aceder, retificar ou eliminar os nossos dados pessoais, devemos contactar o município.

9.3 Termo de responsabilidade dos participantes no Trail do Almonda, Mini Trail e Caminhada: Ao inscreverem uma criança, todos os pais, tutores legais e/ ou encarregados de educação, aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização. Estou de acordo com o Termo de Responsabilidade e declaro que:

- 9.3.1 Li e estou de acordo com o regulamento do Trail do Almonda, Mini Trail e Caminhada, disponível no site www.cm-torresnovas.pt
- 9.3.2 Estou ciente do estado de saúde do menor a meu cargo e da sua capacidade física e psicológica para participar.
- 9.3.3 Assumo que absterei o menor a meu cargo de participar na Caminhada se as suas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
- 9.3.4 Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.
- 9.3.5 Ao participar na Caminhada, autorizo gratuita e incondicionalmente o Município de Torres Novas e os parceiros da prova a utilizar a imagem do menor a meu cargo. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.
- 9.3.6 O menor a meu cargo participa na Caminhada de livre e espontânea vontade, isentando o Município de Torres Novas, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da participação do meu (minha) educando (a) na Caminhada antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).
- 9.3.7 Autorizo o tratamento dos dados pessoais do menor a meu cargo nos termos da lei em vigor, no âmbito das suas atividades, tendo em vista as finalidades da prova sendo que é garantido, enquanto titular dos dados pessoais tratados, o direito de acesso, retificação e eliminação dos dados pessoais tratados. Para o

efeito, caso pretenda aceder, retificar ou eliminar os meus dados pessoais, devo contactar o município.

10. Seguros

- 10.1 Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar.
- 10.2 Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos.
- 10.3 É disponibilizado a todos os participantes na prova um seguro de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro.
- 10.4 A prova encontra-se assegurada pela apólice nº23.00115660, da Caravela.
- 10.5 A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

11. Cedência dos direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência, ao Município de Torres Novas, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

12. Cedência dos dados de inscrição

É concedido aos participantes a hipótese de autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

13. Política de cancelamento ou alteração de inscrição

Não são feitas devoluções do valor de inscrições, o entanto, até dia 05 de maio de 2024, o participante poderá ceder o seu dorsal e chip a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito, à organização – desporto@cm-torresnovas.pt. Caso o participante não informe a organização de tal situação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou dano que este atleta venha a sofrer.

14. Política de cancelamento do evento

- 14.1. O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de utilizar as vias de

circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.

- 14.2. Nestes casos, a organização reserva-se ao direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.
- 14.3. Em caso de dúvida ou esclarecimento, os interessados poderão contactar via e-mail desporto@cm-torresnovas.pt e via telefone (249839170).

15. Disposições Finais

As dúvidas ou casos omissos suscitados pela aplicação das presentes normas são resolvidos pela organização, aplicando as disposições legais em vigor