



Filiada na FPA

Associação de Atletismo de Lisboa

Instituição de Utilidade Pública
Medalha de Mérito Desportivo

Fundada em 1929

Campeonato Regional de Trail Longo da AAL

1. DESCRIÇÃO

O Campeonato Regional de Trail irá realizar-se no dia **31 de janeiro de 2026** em parceria com o **Linhas de Torres 100**, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

LT100 – K30: prova realizada a solo com cerca de 30km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida no Clube Desportivo e Recreativo de Pêro Negro.

Campeonato Regional de Trail Longo; Prova inserida no Circuito de Trail Longo AAL

2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado, dia 31 de janeiro de 2026

Torres Vedras, Expo Torres

07:00h - Abertura do Secretariado para a prova LT100 – K30

09:00h – partida dos transportes para a prova LT100 – K30

3. POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC) E BASES DE VIDA

A prova LT100 – K30 com um total de 3 PAC que serão divulgados oportunamente.

Nota: 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.

É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá de ser prestado dentro da área do PAC;



Filiada na FPA

Associação de Atletismo de Lisboa

Instituição de Utilidade Pública
Medalha de Mérito Desportivo

Fundada em 1929

4. TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS

A prova terá a duração máxima indicada no quadro abaixo, com controlo de tempo a divulgar oportunamente.

LT100-K30
9h

A organização vai estabelecer tempos limite de controlo intermédios, em que os atletas terão de passar obrigatoriamente abaixo do tempo estabelecido. Caso tal não se verifique, fica automaticamente excluído da competição.

5. VALORES DE INSCRIÇÃO

Fase	LT100 K30
Até 12 de Dezembro	25 €
De 13 de Dezembro a 31 de Dezembro	28 €
De 1 de Janeiro a 24 de Janeiro	30 €

Para a prova do Campeonato Regional de Trail Longo, para os atletas filiados na FPA, por cada 5 inscrições pagas, a organização oferece a 6ª inscrição.

Para tal, o clube deve enviar para trilhosdocostume@gmail.com o comprovativo de filiação das 5 inscrições pagas. Esta oferta não inclui o transporte para o local de partida.

Aos valores de inscrição acresce, para quem o pretender, o transporte para os locais de partida, a partir da zona da meta, de acordo com a seguinte tabela:

LT100 K30
3 €



Filiada na FPA

Associação de Atletismo de Lisboa

Instituição de Utilidade Pública
Medalha de Mérito Desportivo

Fundada em 1929

6. EQUIPAMENTO

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

Equipamento	LT - 30 K
Dorsal (permanentemente visível)	Sim
Telemóvel operacional para fazer/receber chamadas	Sim
Relógio GPS ou Telemóvel com o percurso instalado e ativo, com bateria suficiente para o tempo de prova ou com power bank	Sim
Reservatório Água (mínimo 1L)	Sim
Apito	Sim
Manta Térmica	Sim
Frontal	-
Corta Vento	-
Recipiente / copo para líquidos	Sim

NOTA: No controle do material obrigatório o atleta é responsável por retirar os itens da mochila, ou equivalente, e mostrar à equipa de juízes-árbitros.

Aconselha-se os atletas a fazerem-se acompanhar de cópia de documento de identificação e a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e às condições atmosféricas que se fizerem sentir.

Por questões de segurança, recomenda-se aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

A Organização não irá disponibilizar copos/recipientes nos PAC's pelo que os participantes deverão fazer-se acompanhar de recipiente para líquidos.

O material obrigatório será controlado à entrada para a câmara de chamada e poderá ser inspecionado no decorrer da prova por elementos da organização.

7. 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.

8. Prémios

Contam para a classificação de equipas os 3 primeiros atletas a terminar a prova de cada equipa

- a. Prémios individuais
 - i. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão e género
- b. Prémios coletivos
 - i. Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas de cada género



Filiada na FPA

Associação de Atletismo de Lisboa

Instituição de Utilidade Pública
Medalha de Mérito Desportivo

Fundada em 1929

9. Outros

O presente regulamento remete para o regulamento da Prova da Linha de Torres 100

Lisboa 4 Dezembro 2025

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA
Rua Rodrigo da Fonseca, 56 - c/v
1250-193 LISBOA
NIF: 501158502

A Direção da AAL