

TRAIL MADEIRA

REGULAMENTO 2025/2026



1. INTRODUÇÃO

O Circuito Regional *TRAIL MADEIRA* é um projeto da AARAM iniciado na época de 2015/2016 que tem por objetivo enquadrar esta vertente da modalidade e corresponder à crescente e elevada adesão à corrida em trilhos na natureza. Constitui o presente Regulamento um documento orientador que especifica as normas que devem reger o formato e a composição do Circuito Regional doravante designado TRAIL MADEIRA.

2. OBJECTIVOS

- ◆ Permitir a prática organizada de corridas em trilhos.
- ◆ Contribuir para uma ocupação organizada dos tempos livres dos cidadãos.
- ◆ Contribuir para que tenhamos uma população cada vez mais ativa e participativa nos eventos desportivos desta natureza.
- ◆ Promover a regularidade e competitividade entre atletas participantes no conjunto das provas.
- ◆ Organizar um “Circuito” competitivo, culminando com uma classificação final.

3. CARACTERIZAÇÃO DO TRAIL RUNNING

As provas de Trail Running ocorrem em vários tipos de terreno natural (areia, estradas de terra, caminhos florestais, single-tracks, trilhos de neve, etc) e em vários tipos de ambiente (montanhas, florestas, planícies, etc.) incluindo subidas e descidas mais ou menos significativas.

Estas provas ocorrem principalmente em terrenos fora de estrada, no entanto, como forma de ligar os trilhos do percurso, podem ser consideradas algumas secções pavimentadas (asfalto, cimento, cascalho, etc) que não podem exceder 25% do total do percurso e devem sempre ser reduzidas ao mínimo indispensável para o efeito.

Os percursos devem ser marcados de forma que não sejam exigidas capacidades de orientação ao participante e os abastecimentos devem ser suficientemente espaçados entre si, de modo que seja respeitado o conceito de “autossuficiência” (sempre que possível com um afastamento médio igual ou superior a 13 km-esforço – ver conceito de “km-esforço” a seguir).

Para além da distância total do percurso, as subidas e descidas contribuem para caracterizar cada percurso, resultando no conceito de “**km-esforço**”, do seguinte modo:

- ◆ 1 km de distância = 1 km-esforço
- ◆ 100 m de desnível positivo = 1 km-esforço

A soma de ambos os tipos de km-esforço é utilizada pela *International Trail Running Association* (ITRA) para definir o grau de dificuldade de cada percurso e atribuir a respetiva pontuação ITRA.

No âmbito do *Trail Madeira* e com base no conceito de “km-esforço” serão considerados três tipos de percurso:

- ◆ **Trail SPRINT** – até 24 km-esforço
- ◆ **TRAIL Longo** – 25 a 45 km-esforço
- ◆ **Trail ULTRA** – acima de 45 km-esforço

Cada evento pode incluir um ou mais tipos de percurso de Trail.

Os percursos escolhidos estarão sujeitos à avaliação por parte da Direção Técnica da AARAM.

4. ORGANIZAÇÃO

- 4.1. O *TRAIL MADEIRA* é constituído por um conjunto de provas, a realizar em diferentes concelhos da R.A.M., conforme consta do regulamento de cada prova inserida no Calendário Regional da AARAM. É um projeto da responsabilidade da AARAM, contando com a colaboração das várias entidades organizadoras de provas de *Trail Running*.
- 4.2. As provas serão realizadas de acordo com as normas regulamentares da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA), devendo ser asseguradas as condições mínimas de segurança.
- 4.3. Cada evento poderá integrar mais do que uma corrida de *Trail* (ver caracterização – ponto 3).
- 4.4. À AARAM caberá o papel de supervisão, avaliação, seleção, validação das provas e do respetivo regulamento, assim como o de manter atualizadas as tabelas de classificações deste circuito.
- 4.5. A AARAM providencia o seguro de acidentes pessoais a todos os atletas filiados nesta associação (seguro AARAM ou outro associado à filiação desportiva) e providenciará, sempre que possível, apoio logístico e administrativo diverso.
- 4.6. Caberá às entidades organizadoras elaborar o Regulamento da Prova; efetuar o licenciamento da prova, cumprindo os prazos estipulados por lei; garantir a colocação dos logótipos da AARAM e do Circuito em toda a documentação relativa ao evento e materiais de divulgação e participar nas reuniões de coordenação e de preparação da prova.
- 4.7. Caberá às entidades organizadoras garantir toda a logística inerente à organização das provas, nomeadamente em termos de segurança das mesmas.
- 4.8. Os valores de inscrição para atletas filiados na AARAM a praticar nas provas do *TRAIL MADEIRA* não podem exceder os seguintes limites:
 - ♦ **Trail SPRINT** – 17 €
 - ♦ **TRAIL Longo** – 27 €
 - ♦ **Trail ULTRA** – 0,95 € por km
- 4.9. As entidades organizadoras devem, num prazo máximo de **48 horas** após o término do respetivo evento, remeter à AARAM, para homologação, os resultados finais das provas em formato de folha de cálculo (.xls ou .xlsx). Essa folha de cálculo deve, obrigatoriamente, conter informação organizada nas seguintes **colunas**:
 - ♦ Número de Cartão de Cidadão
 - ♦ Nº de peitoral
 - ♦ Sexo
 - ♦ Nome de competição (utilizado pela AARAM ou primeiro e último)
 - ♦ Data de nascimento (DD.MM.AAAA)
 - ♦ Nacionalidade (pode ser abreviado – ex. POR)
 - ♦ Clube
 - ♦ Escalão
 - ♦ Classificação
 - ♦ Resultado (HH:MM:SS)

Erros decorrentes da incorreta introdução de dados são da exclusiva responsabilidade das entidades organizadoras. Eventuais reclamações terão de ser colocadas no prazo máximo de 48 horas após a publicitação dos resultados no website da AARAM, após o que os resultados homologados não serão passíveis de recurso.
- 4.10. Atletas e clubes serão pontuados de acordo com o estipulado neste regulamento (pontos 6 e 7).

5. PARTICIPAÇÃO

- 5.1. Cada prova é aberta à participação de toda a população residente e presente na Região, nomeadamente atletas federados e não federados de ambos os sexos.
- 5.2. A classificação no *TRAIL MADEIRA*, porém, destina-se exclusivamente aos atletas filiados na AARAM.
- 5.3. O circuito *TRAIL MADEIRA* é destinado a atletas do escalão de seniores (incluindo as categorias de veteranos) – atletas de escalões inferiores poderão participar nas provas mediante as restrições regulamentares aplicáveis ao respetivo escalão etário (ver em ANEXOS).
- 5.4. O circuito *TRAIL MADEIRA* incorpora classificações nas seguintes vertentes de Trail:

- ◆ **Trail SPRINT**
- ◆ **TRAIL Longo**
- ◆ **Trail ULTRA**

- 5.4.1. Quando, no mesmo evento, exista mais do que uma prova dentro da mesma vertente, a entidade organizadora identificará aquela que será pontuável para o respetivo ranking.
- 5.4.2. Só serão pontuáveis as provas cuja distância seja superior a 5km.
- 5.5. Será garantida **quota de participação** nas provas do *TRAIL MADEIRA* aos seguintes atletas:
 - ◆ Aos 3 primeiros classificados, masculinos e femininos, do *TRAIL MADEIRA* da época anterior;
 - ◆ Aos vencedores de cada prova do *TRAIL MADEIRA* da época em curso.

Notas: *a) as quotas referem-se às três vertentes da competição (Sprint, Trail e Ultra).*
b) recomenda-se que os atletas abrangidos pela quota de participação possam ser isentos do pagamento do valor de inscrição (porém, a decisão é de cada entidade organizadora).

6. CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS:

- 6.1. Para cada tipo de Trail haverá uma classificação individual por sexo.
 - 6.1.1. São elegíveis para esta classificação os atletas nascidos em 2005 ou antes (seniores e veteranos) – os atletas jovens (sub-18 e sub-20) poderão ser classificados no circuito *TRAIL MADEIRA JOVEM* (ver regulamento próprio).
- 6.2. Partindo da classificação geral individual por sexo de cada prova de trail, será atribuída a cada atleta uma pontuação correspondente à percentagem do seu tempo relativamente ao tempo do melhor atleta filiado na AARAM ($1^{\circ}=100p$; $2^{\circ}= \frac{T1^{\circ}}{T2^{\circ}} \times 100 \dots$)
- 6.3. As classificações finais do circuito *TRAIL MADEIRA* em cada sexo são determinadas pela soma das melhores pontuações obtidas por cada atleta nas diferentes provas de cada tipo de trail, de acordo com o seguinte critério:
 - ◆ Trail **SPRINT** – 8 melhores pontuações
 - ◆ **TRAIL Longo** – 6 melhores pontuações
 - ◆ Trail **ULTRA** – 3 melhores pontuações

Vence o atleta que obtiver a maior soma em cada tipo de trail.

- 6.4. Em caso de empate, dá-se preferência ao atleta que tenha obtido o maior número de vitórias no confronto direto e, se o empate persistir, ao que tenha obtido o maior número de melhores classificações.
- 6.5. Caso, por motivos de força maior, alguma prova seja anulada, mantém-se o número de provas consideradas para as classificações individuais, a menos que a diferença entre o número de provas disputadas e o número de provas pontuáveis seja inferior a 2 na variante ULTRA, inferior a 3 na variante TRAIL (Longo) ou inferior a 4 na variante SPRINT – nesse caso, será reduzido o número de provas pontuáveis até que a diferença seja de, pelo menos, 2, 3 ou 4 provas respetivamente.

7. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 7.1. A **classificação coletiva** do TRAIL MADEIRA, é reservada aos clubes filiados na AARAM.
- 7.2. Haverá apenas uma classificação coletiva por sexo, englobando as provas de Trail Sprint, Trail e Trail Ultra.
- 7.3. A classificação coletiva, em cada sexo, é elaborada a partir das pontuações obtidas por cada clube nas várias provas que integram o TRAIL MADEIRA.
- 7.4. A pontuação em cada evento de Trail é determinada pela soma das 3 melhores pontuações individuais de atletas do mesmo sexo e do mesmo clube (independentemente do tipo de trail em que os atletas tenham participado).
- 7.4.1. Para efeito de classificação coletiva, as pontuações do Trail Longo serão bonificadas em **5%** e as pontuações do Trail Ultra serão bonificadas em **10%**.
- 7.4.2. Apesar de não serem considerados para a classificação individual, os atletas jovens (sub-18 e sub-20) podem ser considerados para a classificação coletiva.
- 7.5. A classificação final, em cada sexo, é ditada pela **soma das 7 melhores pontuações** obtidas por cada clube e vence o clube que obtiver a maior soma.
- 7.6. Caso, por motivos de força maior, algum evento seja anulado, mantém-se o número de eventos considerados para a classificação coletiva, a menos que a diferença entre o número de eventos disputados e o número de eventos pontuáveis seja inferior a 4 – nesse caso, será reduzido o número de eventos pontuáveis até que a diferença seja de, pelo menos, 4 eventos.

8. PRÉMIOS

- 8.1. Os atletas femininos e masculinos melhor classificados em cada tipo de trail (Sprint, Trail e Ultra) serão premiados na **Gala Anual do Atletismo** com os seguintes prémios:
- | | |
|-------------------|---------|
| ♦ 1º classificado | – 350 € |
| ♦ 2º classificado | – 250 € |
| ♦ 3º classificado | – 150 € |
- 8.1.1. O mesmo atleta não pode receber prémio em mais do que uma classificação.
- 8.1.1.1. Nestes casos, o atleta recebe o prémio de maior valor.
- 8.1.1.2. Caso um atleta obtenha a mesma classificação em dois circuitos, recebe o prémio correspondente ao circuito de maior distância.
- 8.1.1.3. Os prémios não atribuídos passam para o(s) atleta(s) seguinte(s) na classificação.

8.2. Os clubes melhor classificados em cada sexo serão premiados na **Gala Anual do Atletismo** com os seguintes prémios:

- ◆ 1º clube – 400 €
- ◆ 2º clube – 250 €
- ◆ 3º clube – 200 €

9. **CAMPEONATOS REGIONAIS E REPRESENTAÇÃO NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS**

- 9.1. Serão elegíveis para apoio à participação em campeonatos nacionais os vencedores individuais e coletivos, em cada sexo, das provas que forem designadas como Campeonatos Regionais de Trail Sprint, de Trail e de Trail Ultra.
- 9.2. Dada a necessidade de apoio à deslocação, o *Porto Santo Nature Trail* será sempre uma das provas designadas como Campeonatos Regionais numa das vertentes, pelo que a AARAM atribuirá a designação de *Campeonatos Regionais* a outras provas, mediante candidatura das organizações das provas do circuito *TRAIL MADEIRA*.

10. **SELEÇÃO DAS PROVAS E DIVULGAÇÃO DO CIRCUITO TRAIL MADEIRA**

- 10.1. Todas as organizações terão de formalizar a candidatura à integração do seu evento no circuito regional *TRAIL MADEIRA*.
- 10.2. A escolha das provas que em cada época desportiva integram o circuito *TRAIL MADEIRA* será da responsabilidade de uma *Comissão de Avaliação de Trail* constituída por representantes da AARAM e dos organizadores de eventos de *trail*.
- 10.3. Esta comissão é responsável por avaliar a qualidade de organização dos eventos de *trail* de acordo com os seguintes critérios:
- i. Segurança
 - ii. Sinalização dos percursos
 - iii. Qualidade dos percursos
 - iv. Número de participantes
 - v. Publicação de resultados
 - vi. Preços praticados
 - vii. Satisfação dos atletas
- 10.4. Esta comissão será também responsável pela avaliação da qualidade dos novos candidatos a integrar o circuito *TRAIL MADEIRA*, por eventual substituição das provas pior classificadas no ranking de qualidade.
- 10.5. Serão também tidos em conta outros aspetos de natureza organizativa, como o **equilíbrio do quadro competitivo**, tendo em conta o número de provas, distâncias, dispersão territorial e eventual conflito de datas (relativamente ao último item, preconiza-se um intervalo mínimo de três semanas entre cada prova do circuito - ou duas em casos excecionais e desde que não envolvam provas de trail Ultra nas duas competições).
- 10.6. O processo de escolha das provas para o *TRAIL MADEIRA* da época seguinte terá de ser concluído até a data da realização da **reunião de organizadores de provas de Trail** a realizar

preferencialmente durante o mês de **JULHO** – a atribuição das provas designadas como campeonatos regionais será efetuada pela AARAM posteriormente, antes do início da nova época e tendo em conta as candidaturas e as datas anunciadas pela FPA para os respetivos campeonatos nacionais.

- 10.7. Nesta reunião anual serão também decididas eventuais retificações aos regulamentos ou às características das provas (distâncias, data, etc.) e a harmonização de procedimentos a implementar na época seguinte.
- 10.8. A aceitação formal das decisões emanadas da reunião de calendário é condição essencial para a integração do evento no *TRAIL MADEIRA*.
- 10.9. A divulgação do circuito regional *TRAIL MADEIRA* será feita antes do início da época a que corresponde.
- 10.10. Após definido o calendário de provas, a alteração de datas só é possível em circunstâncias muito excecionais e devidamente fundamentadas.

11. PUBLICITAÇÃO DO CIRCUITO TRAIL MADEIRA

- 11.1.** As entidades organizadoras deverão divulgar os respetivos eventos e a sua integração no circuito *TRAIL MADEIRA*, cabendo à AARAM assegurar a divulgação do circuito numa dimensão mais abrangente, visando a promoção do circuito na sua globalidade. Neste sentido, publicitará o circuito através seus meios de comunicação oficiais, nomeadamente através da sua página web atletismodamadeira.pt, reservando-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Circuito. Qualquer projeto ou suporte publicitário com menção ao mesmo e produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da AARAM.

12. ANEXOS

Escalões e distâncias máximas permitidas por escalão etário em **cada prova**:

Escalão	Idade	Quando	Distância Máxima
Sub18	16 e 17 anos	no ANO da prova	15 km
Sub20	18 e 19 anos	no ANO da prova	25 km
Sub23 e Seniores	20 anos ou mais	no ANO da prova	Sem limite
Veteranos:			
V35 (F35 ou M35)	35 a 39 anos	No DIA da prova	Sem limite
V40 (F40 ou M40)	40 a 44 anos	No DIA da prova	Sem limite
V45 (F45 ou M45)	45 a 49 anos	No DIA da prova	Sem limite
V50 (F50 ou M50)	50 a 54 anos	No DIA da prova	Sem limite
V55 (F55 ou M55)	55 a 59 anos	No DIA da prova	Sem limite
V60 (F60 ou M60)	60 a 64 anos	No DIA da prova	Sem limite
V65 (F65 ou M65)	65 a 69 anos	No DIA da prova	Sem limite
V70 (F70 ou M70)	70 a 74 anos	No DIA da prova	Sem limite