



**REGULAMENTO**  
**5º TRAIL Sport Arronches e Benfica**

**Índice 1.**

**O evento**

<i>1.1 - Organização</i>	<i>pág.3</i>
<i>1.2 - Conceito de Trail Running</i>	<i>pág.3</i>
<i>1.3 – Programa horário</i>	<i>pág.3</i>
<i>1.4 – Descrição do(s) percurso(s)</i>	<i>pág.4</i>
<i>1.5 – Distâncias e altimetria</i>	<i>pág.4</i>
<i>1.6 – Tempo Limite</i>	<i>pág.4</i>
<i>1.7 – Metodologia do ajuizamento da prova</i>	<i>pág.4</i>
<i>1.8 – Postos de Controle</i>	<i>pág.4</i>
<i>1.9 – Abastecimentos</i>	<i>pág.4</i>
<i>1.10 – Material obrigatório/facultativo/recomendável</i>	<i>pág.5</i>
<i>1.11 – Passagem em locais rodoviários e ferroviários</i>	<i>pág.5</i>
<i>1.12 – Seguro Desportivo</i>	<i>pág.5</i>

**2. Participação**

<i>2.1 – Participação</i>	<i>pág.5</i>
<i>2.2 – Condição Física</i>	<i>pág.5</i>
<i>2.3 – Conduta desportiva</i>	<i>pág.6</i>
<i>2.4 – Responsabilidade perante os atletas/participantes</i>	<i>pág.6</i>
<i>2.5 – Possibilidade de ajuda externa</i>	<i>pág.6</i>
<i>2.6 – Colocação de dorsal</i>	<i>pág.6</i>
<i>2.7 – Penalizações / desclassificações</i>	<i>pág.6</i>
<i>2.8 – Direitos de Imagem</i>	<i>pág.6</i>



<b>3. Inscrições</b>	
3.1 – <i>Processo de inscrição</i>	<i>pág.7</i>
3.2 – <i>Valores e períodos</i>	<i>pág.7</i>
3.3 – <i>Condições de devolução</i>	<i>pág.7</i>
3.4 – <i>Pedidos de Alteração</i>	<i>pág.7</i>
3.5 – <i>Material incluído na inscrição</i>	<i>pág.7</i>
<b>4. Prêmios e Categorias</b>	
4.1 – <i>Categorias</i>	<i>pág.7</i>
4.2 – <i>Classificação e Prêmios</i>	<i>pág.8</i>
4.3 – <i>Critérios de desempate</i>	<i>pág.8</i>
4.4 – <i>Prazo e direito a reclamação</i>	<i>pág.8</i>
<b>5. Segurança e Emergência</b>	
5.1 – <i>Plano de emergência do recinto</i>	<i>pág.8</i>
5.2 – <i>Plano de emergência do trajeto</i>	<i>pág.8</i>
<b>6. Informações Gerais</b>	
6.1 – <i>Local do evento, partidas e chegadas</i>	<i>pág.8</i>
6.2 – <i>Local e horários do secretariado</i>	<i>pág.9</i>
6.3 – <i>Como chegar</i>	<i>pág.9</i>
6.4 – <i>Onde ficar</i>	<i>pág.9</i>
6.5 – <i>Locais a visitar</i>	<i>pág.9</i>
<b>7. Diversos</b>	
7.1 – <i>Responsabilidade e educação ambiental</i>	<i>pág.9</i>
7.2 – <i>Diretor de prova</i>	<i>pág.10</i>
7.3 – <i>Alterações</i>	<i>pág.10</i>
7.4 – <i>Situações omissas</i>	<i>pág.10</i>



## **1. O EVENTO**

### ***1.1 – Organização***

O Sport Arronches e Benfica, criou em Agosto de 2016 uma equipa de Trail, e desde a sua criação, tentamos sempre marcar presença em quase todas as provas de Trail e algumas de estrada realizadas no nosso distrito e não só.

A semelhança do ano 2024 iremos organizar o 5º Trail Sport Arronches e Benfica no dia **16 de Março de 2025**, onde contamos com a vossa presença.

Com esta prova pretendemos dinamizar a natureza do concelho de Arronches criando para todos os atletas um ambiente de puro Trail Running.

A prova será constituída por um **Trail longo** com uma distância de **+/- 28 km**, um **Trail Curto** com uma distância de **+/- 20 km** ambos com contagem para o Circuito Distrital de Trail da AADP e o Trail Curto com contagem para a distancia Sprint da ATRP, um **Mini-Trail de +/- 12km** e uma Caminhada de **+/- 11 km**.

### ***1.2 – Conceito de Trail Running***

Corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc) e terrenos (estradão, caminho florestal, trilho, single track, etc), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou auto-suficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente. (fonte: ATRP).

### ***1.3 – Programa horário***

**15 de Março de 2025 (Sábado):**

17h00 às 22h00 abertura do secretariado no **“Multiusos dos Mosteiros”**;

**16 de Março de 2025 (Domingo):**

07h00 às 08h30, abertura do secretariado no **“Multiusos dos Mosteiros”**;

08h55 - Controle zero, frente à Junta de Freguesia dos Mosteiros;

09h00 - Partida da Prova de Trail longo (+/-28 km), frente à Junta de **Freguesia dos Mosteiros**;

09h15 - Partida do Trail Curto (+/- 20 Km), frente à Junta de **Freguesia dos Mosteiros**;

09h30 - Partida do Mini - Trail (+/- 12 Km), frente à Junta de **Freguesia dosMosteiros**;

09h35 – Partida da caminhada (+/- 11 Km), frente à Junta de **Freguesia dos Mosteiros**;

10h30 – Chegada previstas dos primeiros atletas do Mini-Trail;

10h45 – Chegada prevista da Caminhada;

11h – Hora prevista para a chegada dos primeiros atletas do Trailcurto;

11h30 – Hora prevista para a chegada dos primeiros atletas do Trail longo;

12h30 – Almoço no **“Multiusos dos Mosteiros”**;

14h– Entrega de prémios **“Multiusos dos Mosteiros”**;



14h30 – Oferta de Porco no espeto;

#### **1.4 – Descrição dos percursos**

\***Trail Curto/longo/ Mini-Trail** – com partida na Junta de Freguesia de Mosteiros, sendo o percurso maioritariamente feito por trilhos de montanha, estradas de terrabatida e single tracks.

\***Caminhada** – percurso em trilhos e estradas de terra batida.

#### **1.5 – Distância e altimetria**

Trail Longo: +/-28 km com 1200d+ de desnível

Trail Curto: +/-20 km com 900d+ de desnível

Mini-Trail: +/- 12 km com 500d+ de desnível

Caminhada: +/-11 Km com 400d+ de desnível

#### **1.6 – Tempo Limite**

Barreira Horária Trail Longo e Trail Curto: 13h no 3º/2º ponto de abastecimento

Trail Longo – 5h00

Trail Curto –4h00

Mini-Trail –3h00

Caminhada – 3h30

#### **1.7 – Cronometragem / Ajuizamento da prova**

O evento será cronometrado pelo “O Meu Tempo” através do sistema de controlo de tempos automático por CHIP que será implementado no dorsal do atleta. Além do controlo electrónico haverá igualmente controlo manual de registo de passagens;

#### **1.8 – Postos de Controlo**

- 1) Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em sítios delineados pela organização. Em cada um desses controlos estará um responsável da organização;
- 2) Não passar num controlo ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante;
- 3) Durante a prova poderão existir “controlo-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição não será comunicada pela organização;
- 4) Caso um atleta deseje abandonar deve de imediato comunicar a organização e caso seja possível deve ser feito num posto de controlo ou junto de algum elemento da organização.

#### **1.9 Abastecimentos**

**Trail Longo**: 3 postos de abastecimento ao longo do percurso, e 1 na chegada;

**Trail Curto**: 2 postos de abastecimento ao longo do percurso e 1 na chegada;

**Mini-Trail**: 1 posto de abastecimento ao longo do percurso e 1 na chegada;

**Caminhada**: 1 posto de abastecimento ao longo do percurso e 1 na chegada;



### **1.10 – Material obrigatório / Facultativo / Recomendável**

- 1) O material obrigatório faz parte dos requisitos de segurança para poder participar no evento;
- 2) A organização poderá solicitar a verificação do material antes da partida;
- 3) **Faz parte do equipamento obrigatório do atleta os seguintes artigos:** Dorsal; Recipiente de água; Telemóvel com bateria e saldo; Apito; Manta térmica,

### **1.11 – Passagem em locais de trânsito rodoviário e/ou ferroviário**

Os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

### **1.12 – Seguro desportivo**

Será disponibilizado a cada atleta a título individual, o seguro de acidentes pessoais para fazer face a alguma ocorrência inesperada que possa acontecer.

## **2. PARTICIPAÇÃO**

### **2.1 – Participação no evento**

Admite-se a participação de qualquer atleta sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários abaixo definidos e que detenham uma preparação física adequada a esforços prolongados.

**Trail Longo (+/-28Km):** podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 20 anos até à data da prova.

**Trail Curto (+/-20Km):** podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos até à data da prova.

**Mini - Trail (+/-12Km):** podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 16 anos até à data da prova.

**Caminhada (+/-11Km):** Não existe idade mínima de participação, no entanto aconselha-se que os participantes menores sejam acompanhados com um responsável com idade superior a 18 anos.

### **2.2 – Condição Física**

- 1) Para participar é indispensável 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 fisicamente e mentalmente.
- 2) Deve ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:



- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas e saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

### **2.3 – Conduta desportiva**

Não será permitido qualquer tipo de comportamento inadequado, linguagem ofensiva, agressão verbal, física ou de qualquer outra espécie, devendo os envolvidos serem punidos pela organização, podendo ser comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal situação.

### **2.4 – Responsabilidade dos atletas/participantes pela natureza**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras ou outros. Deverá transportar todo o lixo até ao final, ou depositar na zona de abastecimento quando o entender. Deverá igualmente respeitar toda a natureza e deixar tudo como encontra ou preferencialmente de melhor forma.

### **2.5 – Possibilidade de ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e saber gerir os problemas que possam surgir para uma actividade em montanha, de forma segura.

### **2.6 – Colocação do Dorsal**

O uso de dorsal é sempre obrigatório para os participantes na prova. Este deverá estar sempre visível, na frente entre a cintura e o peito, sob pena de desclassificação.

### **2.7 – Penalizações / Desclassificações**

Reserva-se o direito à organização de penalizar ou desclassificar os atletas caso estes ocorram em incumprimento do presente regulamento ou que seja considerado grave na conduta desportiva.

### **2.8 Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.



### **3. INSCRIÇÕES**

#### **3.1 – Processo de inscrição**

Todo o processo de inscrição será efetuado através do site [www.omeutempo.pt](http://www.omeutempo.pt), a partir do dia **22 de dezembro de 2024**.

#### **3.2 – Valores e períodos**

**Valores de dia 22 de Dezembro 2024 a 29 de Janeiro 2025:** Trail longo: **20€**, Trail Curto: **18€**, Mini- Trail: **16€** Caminhada: **14€**.

**Valores de dia 30 de Janeiro 2025 a de 2 Março 2025:** Trail longo: **22€**, Trail Curto: **20€**, Mini- Trail: **18€** Caminhada: **16€**.

#### **3.3 – Condições de devolução**

A organização não se vê no direito de devolver o montante da inscrição, dos atletas confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para outra prova deste evento, a eventual diferença não será restituída.

#### **3.4 – Pedidos de alteração**

Qualquer mudança poderá ser feita até ao dia do término das inscrições, mediante solicitação por email para [sabenfica@gmail.com](mailto:sabenfica@gmail.com).

#### **3.5 – Material incluído na inscrição**

**Trail Longo e Trail Curto:** dorsal e controlo de tempos por chip, Seguro de acidentes pessoais, Prémio finisher, Prémios por Escalão, Geral e Equipas, Abastecimentos, Almoço, Transporte para a partida e Boné. Brindes que a organização venha angariar.

**Mini-Trail:** dorsal e controlo de tempos por chip, Seguro de acidentes pessoais, Prémio finisher, Prémios Geral, Abastecimentos, Almoço, Transporte para a partida e Boné. Brindes que a organização venha angariar.

**Caminhada:** Seguro de acidentes pessoais, Prémio finisher, Abastecimentos, Almoço, Transporte para a partida e Boné. Brindes que a organização venha angariar.

### **4. PRÉMIOS E CATEGORIAS**

#### **4.1 – Categorias**

##### **Masculinos e Femininos**

<b>Júnior</b> 18 a 19 anos (trail curto)	<b>V45</b> – 45 a 49 anos
<b>SUB23</b> – 20 a 22 anos	<b>V50</b> – 50 a 54 anos
<b>Séniore</b> s – 23 a 34 anos	<b>V55</b> – 55 a 59 anos
<b>V35</b> – 35 a 39 anos	<b>V60</b> – 60 a 64 anos
<b>V40</b> – 40 a 44 anos	<b>V65</b> – 65 ou mais anos



#### **4.2 – Prémios**

<b>Prova</b>	<b>Distância</b>	<b>Classificação Escalão</b>	<b>Classificação Geral</b>
Trail longo	28km	Sim	Sim
Trail Curto	20km	Sim	Sim
Mini - Trail	12km	Não	Sim

- . 1º Concelho de Arronches M/F **Trail Longo, Curto e Mini-Trail;**
- . Troféu para a equipa mais numerosa;
- . Troféu para as **3** equipas com a melhor classificação (conta a classificação dos **3** primeiros atletas, independentemente do género) **Trail Longo e Curto;**

#### **4.3 – Critérios de desempate**

Vigoram os regulamentares na Federação Portuguesa de Atletismo.

#### **4.4 – Prazo e direito a reclamação**

Todos os atletas terão direito ao pedido de reclamação feito de forma ponderada, digna e responsável ao diretor de prova, que analisará a situação e agirá em conformidade com o regulamento em vigor.

### **5. SEGURANÇA E EMERGÊNCIA**

Existirá durante todo o evento, equipas de apoio devidamente identificadas, de Socorro e Emergência (Bombeiros Voluntários de Arronches) para prestar todo o tipo de ajuda necessária aos participantes, público e demais utentes.

#### **5.1 Plano de emergência do recinto**

Este documento poderá ser consultado no dia da prova e estará afixado junto ao secretariado.

#### **5.2 – Plano de emergência do trajeto**

Este documento poderá ser consultado no dia da prova e estará afixado junto ao secretariado.

### **6. INFORMAÇÕES GERAIS**

#### **6.1 – Local do evento, partidas e chegadas**

O 5º Trail Sport Arronches e Benfica terá lugar na Vila de Mosteiros no Alto Alentejo, a concentração dos atletas antes da prova será no multiusos dos Mosteiros, onde será o almoço e entrega de prémios.



### **6.2 – Local e horários do secretariado**

O secretariado funcionará nas instalações do **Multiusos dos Mosteiros** com o seguinte horário:

**Sexta-feira:** 17:00h às 22:00h

**Sábado:** 07:00h às 08:30h

### **6.3 – Como chegar**

De Portalegre: seguir a EN246 até

Arronches De Elvas: seguir a EN 246 até

Arronches

De Estremoz: Seguir pelo IP2, virar a direita no cruzamento para Assumar N371 e seguir até Arronches.

### **6.4 – Onde ficar**

Os atletas interessados, poderão pernoitar nas seguintes unidades hoteleiras da zona:

1) Hotel Rural de Santo António - Arronches (245 589 003)

## **7. DIVERSOS**

### **7.1 – Diretor da prova**

1) A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para público e participantes), é da organização, na pessoa do Diretor da prova por esta indicado. Será o presidente do Sport Arronches e Benfica, José Feiteira.

2) Ao diretor da prova compete celebrar os necessários contratos de seguro temporário de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais, a favor dos participantes não cobertos por outra modalidade adequada de seguro desportivo da FPA ou ATRP, publicando-os em local visível no dia da prova, junto ao secretariado.

3) Ao diretor da prova compete também definir e implementar o Plano de Segurança da Prova, e garantir a devida articulação com as entidades competentes (FPA, Autarquias, GNR, Bombeiros, Proteção Civil Municipal, Estradas de Portugal, Instituto da Conservação da Natureza, entre outras) para assegurar o cumprimento de todos os requisitos necessários para o seu licenciamento e realização.

4) Todas as reclamações e questões de participantes, público e elementos da Organização, Parceiros ou Fornecedores deverão ser endereçados ao Diretor da prova, que é o responsável pelo seu devido encaminhamento e resposta em tempo útil.



## **7.2 – Alterações**

- 1) A organização reserva-se ao direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, por indicação da Proteção Civil ou forças de segurança, devido a força maior, ou por falta do número mínimo de participantes.
- 2) A prova poderá ser alterada por falta do número mínimo credível de participantes, mudando a data do evento, informando sempre todos os atletas inscritos e com a possibilidade de estes poderem transitar ou não com a inscrição para a data futura.

## **7.3 – Tratamento de dados**

- 1) Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.
- 2) Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.
- 3) Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.
- 4) Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

## **7.4 Situações Omissas**

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo Júri de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

**Arronches, 15 de Dezembro 2024**

**A Direção**