

## 1. DESCRIÇÃO

A RFM e a GanharDestak, com o apoio do Município de Braga, organizam no próximo dia 25 de maio, a 2ª edição do **Trail RFM Braga** percorrido por caminhos e trilhos no Sameiro.

Composto por um Trail 17K+, um Trail 11K+, uma Caminhada 11K+ e uma Cãominhada 6K, com partida e chegada no Santuário de Nossa Senhora do Sameiro.

## 2. HORÁRIOS

### **TRAIL 17K+**

O Trail Longo tem início às 09:00 horas.  
Terá partida e chegada na Cruz do Sameiro

<https://maps.app.goo.gl/8XFVMBBo5EIUxNnBq6>

O tempo limite será de 2 horas e 45 minutos.

### **TRAIL/CAMINHADA 11K+**

O Trail Curto tem início às 09:10 horas.

Terá partida e chegada na Cruz do Sameiro

<https://maps.app.goo.gl/8XFVMBBo5EIUxNnBq6>

O tempo limite será de 2 horas e 15 minutos.

## 3. ALTIMETRIA

#### Trail 17K+

- Desnível positivo: **733 m**
- Desnível negativo: **733 m**
- Desnível acumulado: **1466 m**
- Elevação mínima: **277 m**
- Elevação máxima: **572 m**

#### Trail/Caminhada 11K+

- Desnível positivo: **445 m**
- Desnível negativo: **445 m**
- Desnível acumulado: **890 m**
- Elevação mínima: **292 m**
- Elevação máxima: **572 m**

#### 4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos no Trail Longo, de 16 anos no Trail Curto e 14 anos na Caminhada, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

#### 5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

##### MASCULINOS:

- M Juvenil – 16/17 anos (só para Trail Curto)
- M Júnior – 18/19 anos
- M Sub 23 – 20/22 anos
- M Seniores – 23/34 anos
- M 35 (35 a 39 anos)

- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 a 64 anos)
- M 65 (65 a 69 anos)
- M 70 (mais de 70 anos)

#### FEMININOS:

- F Juvenil – 16/17 anos (só para Trail Curto)
- F Júnior – 18/19 anos
- F Sub 23 – 20/22 anos
- F Seniores – 23/34 anos
- F 35 (35 a 39 anos)
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (60 a 64 anos)
- F 65 (65 a 69 anos)
- F 70 (mais de 70 anos)

**NOTAS:** Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

## 6. SEGURO

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. 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. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme

previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de €32.186,00, despesas de tratamento e repatriamento até €5.152,00, despesas de funeral até €2.576,00, franquias absoluta de 10% na cobertura de invalidez permanente e franquias por pessoa/sinistro de 60€ na cobertura de despesas de tratamento, a cargo do sinistrado. A idade mínima de 14 anos e máxima de 75 anos. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## 7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO E LIMITE DE INSCRITOS

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

### **Pagamento**

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Formas de pagamento:

MBWay, Multibanco, Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

### **Outras Condições**

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 21 de maio de 2025
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos,

entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 21 de maio de 2025

- Limite de inscritos: 1000 atletas.

**Notas importantes**

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

## 8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO

A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.

## 9. SECRETARIADO

O levantamento do kit do atleta do Trail RFM Braga é individual, com apresentação do bilhete da BOL.

### Horário:

Sábado, dia 24 de maio, das 14h30 às 18h30

Domingo, dia 25 de maio, das 07h15 às 08h45

Localização: Cruz do Sameiro –

<https://maps.app.goo.gl/8XFVMB05E1UxNnBq6>

## 10. SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização.
- Não é permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates ou patins, tendo em conta a segurança dos participantes.

## 11. SANÇÕES

- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

## 12. CLASSIFICAÇÕES

- As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral nos respetivos géneros, bem como por equipas.

Não há classificação na Caminhada.

### 13. PRÉMIOS

#### Trail 17K+

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

#### Trail 11K+

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

Não há prémios de geral e escalão para a Caminhada.

#### Outros prémios

No trail haverá oferta de uma **t-shirt técnica (existe tamanhos de homem e mulher)**, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes.

A disponibilização dos tamanhos das t-shirts são limitados ao stock existente.

### 14. ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água e fruta em todos os abastecimentos e na chegada.

### 15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Há controlos de passagem por via eletrónica no Trail.

### 16. INTERRUPTÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

#### 17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS
- Apito
- Manta térmica

#### 18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

#### 19. PREÇOS

##### **Trail 17K+**

Até 18 de abril: **15,5€**

19 de abril a 9 de maio: **16,5€**

10 a 21 de maio: **18€**

##### **Trail 11K+**



Até 18 de abril: **13€**

19 de abril a 9 de maio: **14€**

10 a 21 de maio: **15€**

### **Caminhada 11K+ (sem chip)**

Até 18 de abril: **12€**

19 de abril a 9 de maio: **13€**

10 a 21 de maio: **14€**

#### **20. BANHOS**

Parque Desportivo da

Rodovia: <https://maps.app.goo.gl/gHLochDBH2dyTMWZ6>

Entre as 10h e as 14h no dia da prova.

#### **21. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os 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.

#### **22. RECLAMAÇÕES**

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

### 23. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.