



13ª edição  
27 de Julho 2025

# REGULAMENTO

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A XIII edição do Trail Santa Justa é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa e de Pias no concelho de Valongo, com início e fim Junto à Igreja de Santa Justa. As três provas de carácter competitivo (31km, 15 km, 10km) estão abertas a maiores de idade (18 anos).

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

O ato da inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição será feita através do site de inscrições: [www.stopandgo.com.pt](http://www.stopandgo.com.pt), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, *inclusivé* para efeitos de seguro.

### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar, é essencial:

- Estar consciente e preparado para a extensão e especificidade da prova;
- Ter adquirido, antes da corrida, uma verdadeira capacidade de autonomia pessoal nas montanhas, para gerenciar os problemas causados por este tipo de evento, incluindo problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, ferimentos leves, que possam ocorrer;
- Estar plenamente consciente de que o papel da organização não é ajudar o corredor a gerir os seus problemas, e que para uma prova realizada em segurança, depende diretamente da habilidade do atleta a se antecipar e/ou adaptar a problemas encontrados.

**Prova feita em semi-suficiência.**

## **1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA**

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

## **1.5. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP**

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível, devendo ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for solicitado. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 10km, 15km e 31km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal assim como o chip.

## **1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

# **2. PROVA**

## **2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO**

A ATAD- Amigos do Trail Associação Desportiva, designadamente a sua equipa de trail running Oralklass – Amigos do Trail e o Município de Valongo são as entidades organizadoras da décima primeira edição do evento **Trail Santa Justa**, que decorrerá no dia 30 de Julho de 2023 em Valongo, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

A XI edição do Trail Santa Justa será constituída por duas provas competitivas:

- Trail Longo – 31 km - **prova integrante do Circuito Nacional deTrail da ATRP**
- Trail Curto – 15 Km – **prova integrante do Circuito Nacional deTrail Sprint da ATRP**

- 10 Km- que podem ser feitos a correr ou a andar.

## **2.2. PROGRAMA / HORÁRIO**

### **Sábado dia 26 de Julho**

09h30 abertura do secretariado (junto à Igreja da Santa Justa)

20h00 encerramento do secretariado

### **Domingo dia 27 de Julho**

6h00 abertura do secretariado (junto à Igreja da Santa Justa)

7h30 encerramento do secretariado do Trail Santa Justa – 30 km

8h00 partida do Trail Santa Justa – 30 km

8h30 encerramento do secretariado da Prova Mini-Trail de 15km e da Prova "a correr ou a andar" de 10km

9h00 partida da Prova Mini-trail de 15 Km

9h15 partida da Prova "a correr ou a andar" de 10km 10 Km

10h00 hora prevista para a chegada dos primeiros atletas dos 10 km

10h15 hora prevista para a chegada dos primeiros atletas dos 15 km

11h00 hora prevista para a chegada dos primeiros atletas dos 30 km

12h30 cerimónia de entrega de prémios

## 2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

O **Trail Longo** terá uma distância de 31 km e um desnível positivo 1500m D+, tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 3) conforme avaliação ATRP.

O **Trail Curto** terá uma distância de 15 km e um desnível positivo 850m D+, tendo a classificação de Trail Curto (TC / Grau 3) conforme avaliação ATRP.

Os 10 km podem ser feitos a correr ou a andar e terão um desnível positivo 300m D+

## 2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Informação a fornecer oportunamente em: [www.atad.pt](http://www.atad.pt), [facebook.com/tsantajusta/](https://facebook.com/tsantajusta/) e [facebook.com/OralklassAmigosdoTrail/](https://facebook.com/OralklassAmigosdoTrail/)

## 2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite para a XIII edição do Trail Santa Justa será de 7 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

### 2.5.1 BARREIRAS HORÁRIAS

BARREIRAS HORÁRIAS				
Prova	Partida	Pias	Aldeia de Couce	Meta
30km	8h	11h	13h	15h
15km	9h	-	11h	12.30h
10km	9h15min	-	11h15min	12h

Para continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será feito o seu barramento, situação esta que implica a entrega do dorsal à organização.

Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

## **2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS**

O controlo de tempos será feito com recurso a chip.

## **2.7. POSTOS DE CONTROLE**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso, postos de controlo onde os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

## **2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS**

Informação a fornecer oportunamente em [facebook.com/tsantajusta/](https://facebook.com/tsantajusta/) e [facebook.com/OralklassAmigosdoTrail](https://facebook.com/OralklassAmigosdoTrail)

## **2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL**

Durante a competição, todos os atletas têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os elementos da organização, árbitros e responsáveis de pontos de controlo podem verificar o mesmo. O atleta terá de permitir que estes controlos sejam efetuados sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, de acordo com a lista de penalizações enumeradas no artigo 2.11

Na prova de 15Km (integrante do Circuito Nacional de Trail Sprint) e 30km (integrante do Circuito Nacional de Trail), e de acordo com a serie de regras mandatárias para *trail running*, definidas pela Wold Athletics é **Obrigatório:**

-Apito

-Manta Térmica

-Telemóvel operacional.

Para os 10 Km “a correr ou a andar” aconselhamos a todos os atletas que se façam acompanhar de telemóvel e apito.

**É ALTAMENTE RECOMENDÁVEL LEVAR COPO OU SEMELHANTE PARA ABASTECIMENTO DE ÁGUA UMA VEZ QUE NÃO HAVERÁ GARRAFAS NEM COPOS NOS ABASTECIMENTOS.**

## **2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO**

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## **2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE**

<b>AÇÃO</b>	<b>PENALIZAÇÃO</b>
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização agressão ou insulto	Desclassificação
Ausência ou recusa e apresentar material obrigatório	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Não prestar assistência a um participante esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Abandonar a prova sem aviso	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Troca de dorsal entre atletas, e participar na prova com dorsal não atribuído pela organização. Partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte dos dois atletas, em caso de troca

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

## **2.12. SEGURO DESPORTIVO**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PAGINA WEB, TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA)**

As inscrições terão de ser efetuadas na plataforma de inscrições **[www.stopandgo.com.pt](http://www.stopandgo.com.pt)**

Após ser feita a inscrição os atletas terão de regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

Para atletas fora de Portugal transferência bancária para a seguinte conta:

**0061 0050 0559 0497 5008 2 - Amigos do Trail Associação Desportiva**

Enviando comprovativo para [tsj@atad.pt](mailto:tsj@atad.pt), com dados do atleta correspondente ao pagamento (nome, data de nascimento, clube, email e distância).

### **3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

As inscrições da XII edição do Trail Santa Justa abrem dia 15 de fevereiro de 2025 às 00h00. Teremos ao dispor 300 inscrições para o Trail Longo (31Km), 500 inscrições para o Trail Curto (15km) e 200 inscrições para os 10km, a correr ou a andar.

#### **FASES DE INSCRIÇÕES:**

**Do dia 15 de fevereiro até ao dia 30 de junho – 1ª Fase**

Prova 31 km – 18,00€

Prova 15 km – 13,00€

10km – 10,00€



### **Do dia 1 de julho até ao dia 25 de julho– 2ª Fase**

Prova 30 km – 21,00€

Prova 15 km – 15,00€

10km-10,00€

**As inscrições encerram dia 24 de julho às 24h, caso não esgotem até esse dia.**

### **3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### **3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

- Participação na prova- dorsal e chip para as provas competitivas, com classificação no final;
- Seguro de acidentes pessoal
- Reforço alimentar e líquido em cada PA's
- Banhos de água quente no final da prova
- Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais.
- Lembrança *finisher* para todos os participantes que terminarem a prova
- Prémios por escalões e por equipas

### **3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS**

O secretariado funcionará junto à Igreja da Santa Justa com o seguinte horário:

- **Sábado dia 26 de julho** das 09h30 às 20h
- **Domingo dia 28 de julho** das 6h às 8h30

### 3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS (TRANSPORTE, MASSAGEM, DUCHE, ETC)

Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados. Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova. Relembremos, que o transporte para a chegada está sempre dependente da circulação dos autocarros, entre a chegada e os pontos de recolha.

A organização não consegue definir horários.

Duche.

### 3.7 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

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 e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta

## 4. CATEGORIAS E PREMIOIS

### 4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Domingo, 27 de julho - 12h30 – Igreja da Santa Justa

### 4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Na Prova de 31 km-Trail Longo, irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 30 de setembro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

- **ESCALÕES ETÁRIOS TL 30 KM**

Masculinos/ Femininos	Anos
Sub-23 M/F	18 aos 22
Seniores M/F	23 aos 39
M/F 40	40 a 44
M/F 45	45 a 49
M/F 50	50 a 54

M/F 55	55 a 59
M/F 60	>= 60

Serão atribuídos prémios por escalões, para a Prova de 15Km e 10Km da seguinte forma:

- **ESCALÕES ETÁRIOS TC 10 E 15 KM**

Masculinos/ Femininos	Anos
Seniores M/F	18 aos 39
M/F 40	40 a 49
M/F 50	50 a 59
M/F 60	>= 60

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

### **4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES**

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para tsj@atad.pt

## **5. INFORMAÇÕES**

### **5.1. COMO CHEGAR**

**MORADA:** Rua Padre Santos Loureiro, 4440 Valongo

**GPS:** 41.178389, -8.497942

### **5.2. 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.

O mesmo se aplica para o circuito dos trilhos de Valongo (Proteção de dados RGPD)

### **MODIFICAÇÕES**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

## **OUTROS**

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

## **DIVERSOS**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o 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, ou devido a força maior.