



TRAIL BEM VIVER

# REGULAMENTO

10 MAIO 2026 - UM **TRILHO**  
DOIS **RIOS**



## 1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

- Ter no mínimo 18 anos para o Trail Longo, Trail Curto com exceção do Mini Trail, onde a idade mínima é de 16 anos, devendo estes, neste caso, apresentar a autorização de participação assinada pelo encarregado de educação.
- A Caminhada não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade que se responsabilize pelo mesmo.

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no **Trail Bem Viver** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova aqui estabelecidas.

### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

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 física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como, vento, neve, nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas. Esta prova será feita em semi-suficiência.
- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
- Colocar o seu lixo nos abastecimentos ou no final da prova, em local próprio.

Os participantes inscritos no **Trail Bem Viver** aceitam participar voluntariamente e sobre a sua responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não

reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade em relação aos mesmos e seus herdeiros, em tudo o que excede a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

Onde não existir corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

#### **1.4. AJUDA EXTERNA**

Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova.

Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa. Nestas áreas o/a atleta pode receber alimentação, trocar de equipamento. O atleta é obrigado a manter o equipamento obrigatório, podendo deixar/trocá-lo outro equipamento não obrigatório. Só é permitida permanência nessas áreas a acompanhantes ou elementos da equipa.

#### **1.5. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP**

O **dorsal do atleta é pessoal e intransferível** e deve ser usado à frente do corpo e preferencialmente à altura do peito, e sempre visível. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. DESCLASSIFICAÇÃO, DESISTÊNCIA OU BARRAMENTO HORÁRIO O atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

#### **1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

O Trail Bem Viver, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, fair-play.



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.

## **1.7. COMUNICAÇÃO/CONTATO COM A ORGANIZAÇÃO**

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado através do email: [trailerrasdebemviver@gmail.com](mailto:trailerrasdebemviver@gmail.com).

A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente mensagens pelo Facebook ou Instagram.

## **2. PROVA**

### **2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA/ORGANIZAÇÃO**

O TRAIL BEM VIVER é organizado pelo Grupo Desportivo de Magrelos, em parceria com a Junta de Freguesia de Bem Viver e a Câmara Municipal do Marco de Canaveses.

O evento será realizado no dia 10 de maio de 2026, no Alto da Forca em Magrelos, na freguesia de Bem Viver, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. A organização acompanha, em permanência a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

A prova é certificada pela Federação Portuguesa de Atletismo, ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, ITRA - International Trail Running Association e UTMB – Ultra Trail Mont Blanc.

O **Trail Bem Viver** será constituído por quatro provas:

- TRAIL BEM VIVER LONGO – 30KM
- TRAIL BEM VIVER CURTO - 20KM
- TRAIL BEM VIVER MINI - 14KM
- CAMINHADA BEM VIVER – 10KM

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

**Trail Bem Viver Longo 30 km**, realiza-se no dia 10 de maio de 2026, tem início às 08:30 horas, de carater competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver e **1600 metros de desnível positivo**, com início e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 6 horas.

**Trail Bem Viver Curto 20 km**, realiza-se no dia 10 de maio de 2026, tem início às 09:00 horas, de carater competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver e 1100 metros de desnível positivo, com início e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 5 horas.

**Trail Bem Viver Curto 14 km**, realiza-se no dia 10 de maio de 2026, tem início às 9:15 horas, de carater competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver e 700 metros de desnível positivo, com início e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 4 horas.

**Caminhada 10km**, realiza-se no dia 10 de maio de 2026, tem início às 09:20 horas, de carater não competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver, com início e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 4 horas.

Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, uma hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo zero. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que, poderão iniciar a prova com o atraso máximo de 5 minutos, após este, serão desclassificados.

## **2.2. PROGRAMA/HORÁRIO**

### **Dia 09 de Maio 2026 (Sábado):**

15h00 – Abertura secretariado para entrega de dorsais;

**15h30 – Trail Kids**

19h00 – Encerramento do secretariado.

### **Dia 10 de Maio 2026 (Domingo):**



07h00 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais  
(Zona das partidas / meta);

08h20 – Controlo zero Trail Bem Viver 30km;

**08h30 – Partida Trail Bem Viver 30km;**

08h50 – Controlo zero Trail Bem Viver 20km;

**09h00 – Partida Trail Bem Viver 20km;**

09h05 – Controlo zero Trail Bem Viver 14km;

**09h15 – Partida Trail Bem Viver 14km;**

**09h20 – Partida Caminhada 10km;**

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Bem Viver;

15h00 – Encerramento do Trail Bem Viver.

(Horários sujeitos a alterações)

### **2.3. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO**

Serão disponibilizadas na página do Facebook as indicações técnicas da prova.

<http://www.facebook.com/trailbemviver/>

Os percursos do Trail Bem Viver são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiras, penedos, etc. Contudo as estradas não estão totalmente fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou outro sentido dos percursos da prova. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes. Poderá existir alguma sinalização no terreno, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno pela organização. Essa sinalização é feita com fitas e estarão sempre à direita do atleta. Vão ficar definidos percursos alternativos, para prever a necessidade de anular trilhos no dia das provas.

### **2.4. TEMPO LIMITE**

Tempo Limite para concluir as provas:

▲ 6 Horas – Trail Bem Viver Longo

▲ 5 Horas – Trail Bem Viver Curto

▲ 4 Horas – Trail Bem Viver Mini e Caminhada

## **2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS**

O controlo de tempos será feito pela empresa **STOPANDGO**, com recurso a chip.

## **2.6. POSTOS DE CONTROLO/LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

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. Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal quando solicitada. Em condições climatéricas extremas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

## **2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO**

Haverá como material obrigatório o uso de telemóvel operacional, apito e manta térmica.

É altamente recomendável levar copo ou semelhante para abastecimento de água uma vez que **não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos**.

## **2.8. INFORMAÇÃO PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

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.

## **2.9. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- A: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- B: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- C: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 minutos)
- D: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)

- E: tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- F: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- G: Retirar ou alterar sinalização do percurso (desclassificado)
- H: Receber ajuda externa fora dos locais definidos (desclassificado)

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

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.

## **2.11. SEGURO DESPORTIVO**

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Coberturas / Capital Seguro Morte € 28.530,00

Invalidez Permanente € 28.530,00

Despesas de Tratamento e Repatriamento € 4.590,00

Despesas de Funeral € 2.290,00

Franquias Franquia absoluta de 10% na cobertura de Invalidez Permanente

Franquia por pessoa/ sinistro de € 90,00 na cobertura de Despesas de Tratamento.

Condições Especiais:

A franquia a aplicar na cobertura de Despesas de Tratamento e Repatriamento é um valor suportado pelo sinistrado/Pessoa Segura por sinistro/acidente, a deduzir em despesas apresentadas por este, ou a solicitar ao mesmo caso nos seja faturado diretamente pelas entidades hospitalares, sejam estas pertencentes, ou não, ao Sistema Nacional de Saúde. Cabe ao Tomador de Seguro identificar os dados



completos dos sinistrados, aquando do envio da participação de sinistro, para garantir o eficaz recobro da franquia. Na ausência desta informação, ou informação insuficiente caberá ao Tomador do Seguro liquidar a mesma. Esgotadas todas as possibilidades de recobro junto dos sinistrados/Pessoas Seguras (que não inclui as vias judiciais), será solicitado ao Tomador de Seguro o pagamento desta.

**Participação de Sinistro** Em caso de sinistro o Tomador do Seguro enviará ao Segurador, juntamente com a participação de sinistro, prova em como a Pessoa Segura sofreu o acidente no local de risco e no âmbito deste contrato a qual deverá ser feita através da indicação de eventuais testemunhas ou de declaração da entidade que prestou os primeiros socorros no local do sinistro.

Em caso de sinistro, qualquer que seja o número de vítimas, o limite de indemnização por sinistro e Período do Seguro é de € 1.000.000,00.

### **3. INSCRIÇÕES**

#### **3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO**

A inscrição, deverá ser efetuada através da página de inscrições [www.stopandgo.pt](http://www.stopandgo.pt). Ao fazer a inscrição os atletas que queiram participar, aceita os termos gerais do regulamento. O levantamento do dorsal depende da exibição do documento de identificação. Será emitida uma referência multibanco pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado. Perdendo, consequentemente a vaga.

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

O período das inscrições vai até ao dia 30 de Abril de 2026.

As taxas de inscrição são as seguintes:

- 1<sup>a</sup> fase até dia 31 Dezembro 2025;

Trail Bem Viver Longo 20€

Trail Bem Viver Curto 17€

Trail Bem Viver Mini 13€

Caminhada 10€

- 2<sup>a</sup> fase de 1 de Janeiro 2026 até dia 31 de Março 2026;

Trail Bem Viver Longo 23€

Trail Bem Viver Curto 20€

Trail Bem Viver Mini 16€

Caminhada 11€

- 3<sup>a</sup> fase de 01 de Abril 2026 até dia 30 de Abril 2026;

Trail Bem Viver Longo 27€

Trail Bem Viver Curto 23€

Trail Bem Viver Mini 19€

Caminhada 12€

O Trail Bem Viver terá as seguintes limitações:

- Trail Bem Viver Longo 30km – 150 inscrições
- Trail Bem Viver Curto 20km – 300 inscrições
- Trail Bem Viver Curto 14km – 300 inscrições
- Caminhada Bem Viver 10km – 150 inscrições

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

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até ao dia 30 de Abril de 2026 (Final das inscrições).

### **3.4. MATERIAL INCLUÍDO**

A inscrição no evento inclui:

- T-shirt técnica alusiva ao evento;
- Dorsal personalizado;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada (finisher);

- Assistência médica;
- Transporte para a chegada em caso de abandono;
- Brindes promocionais;
- Banhos;

Poderá haver mais ofertas que a organização venha a angariar, para todos os participantes.

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

O secretariado funcionará em local a definir, no dia 09 de Maio (sábado) das 15h00 às 19h00, e no dia 10 de maio das 07h00 às 08h30 na zona das partidas e chegadas.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem “imagem” do documento de identificação do atleta em causa.

### **3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS**

- ▲ 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.
- ▲ Banhos.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

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

A entrega dos prémios será junto ao local de chegada da prova às 12h30 ou quando todos os pódios estiverem concluídos.

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

Escalões Masculinos / Femininos:

Juvenil M/F - (16 a 17 anos) – Só para o Mini Trail



Júnior M/F – (18 a 19 Anos) – Só para o Trail Longo e Trail Curto

Sub23 M/F – (20 aos 22 anos)

Seniores M/F – (23 a 34 anos)

M35 / F35 - (35 a 39 anos)

M40 / F40 - (40 a 44 anos)

M45 / F45 – (45 a 49 Anos)

M50 / F50 – (50 a 54 anos)

M55 / F55 – (55 a 59 anos)

M60+ – F60+ (Mais de 60 anos)

Equipas

Para a classificação coletiva serão contabilizados os três primeiros atletas de cada equipa, sem distinção de sexo ou idade.

Nota: As idades para questões de prémios de escalão, são referentes às regras da ATRP Associação Trail Running de Portugal.

#### **4.3. PRÉMIOS**

Trail Bem Viver 30, 20 e 14 km

Escalões Masculinos, Femininos e Equipas: 1º, 2º, 3º Lugar - Troféu + ofertas

Escalão

### **5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS**

#### **5.1. MORADA DO EVENTO**

Rua Campo de Futebol Magrellos

4625-164 Magrellos

#### **5.2. ONDE FICAR**

Quinta Casal da Silva - [Quinta Casal da Silva 1951 – Alojamentos](#)

#### **5.3. MARCAÇÃO E CONTROLO**



O percurso será marcado com fitas e placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo obrigatório.

#### **5.4 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha de meta.

#### **5.5 ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO E ÉTICA NA COMPETIÇÃO**

A inscrição no evento pressupõe a aceitação, por parte do atleta, deste regulamento. Qualquer atleta deve ter um comportamento exemplar e de fair-play para com todos os envolvidos na competição, não só com os adversários, bem como com os elementos da organização e juízes-árbitro. Deve também abster-se de utilizar substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. De qualquer forma, qualquer participante deve obrigatoriamente passar por qualquer controlo antidopagem, se para isso for solicitado.

#### **5.6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Trail Bem Viver e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (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.

#### **5.7. DIVERSOS**

Este regulamento pode sofrer alterações.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

## **5.8 PROTECÇÃO DE DADOS**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos do Trail Bem Viver. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [trailterrassdebemviver@gmail.com](mailto:trailterrassdebemviver@gmail.com)

## **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**

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