



# VI TRAIL SPORT ARRONCHES E BENFICA REGULAMENTO

15 DE MARÇO  
2026



Inscrições  
[www.meutempo.pt](http://www.meutempo.pt)



# ÍNDICE

01

**Apresentação**

02

**Horários**

03

**A Prova**

04

**Inscrições**

05

**Prémios**

06

**Segurança**

07

**Penalizações**

08

**Informações**

09

**Trail Kids**



[www.meutempo.pt](http://www.meutempo.pt)

# 1. Apresentação

Desde agosto de 2016, o Sport Arronches e Benfica abraçou o Trail Running com paixão e compromisso, levando o nome de Arronches aos trilhos do distrito e do país.

Ano após ano, a nossa equipa tem crescido, mantendo viva a vontade de desafiar os caminhos da natureza e de partilhar o espírito do verdadeiro Trail.

Em 2026 voltamos a fazê-lo, com a organização do 6.º Trail Sport Arronches e Benfica, a realizar-se no dia 15 de março, onde esperamos voltar a contar com a vossa presença e entusiasmo.

Esta prova nasce do desejo de valorizar o património natural do concelho de Arronches, proporcionando a todos os participantes uma experiência autêntica de Trail Running em estado puro.

O evento é composto por um Trail Longo de aproximadamente 31 km, um Trail Curto de cerca de 20 km e um Mini-Trail de 12 km — todos integrados no Circuito Distrital de Trail da AADP e no Circuito Nacional de Trail da ATRP —, e ainda por uma Caminhada de 10 km, destinada a todos os que desejam desfrutar da natureza num ambiente de convívio e descoberta.



## 2. Horários

### Sábado 14

17h	Multiusos - Mosteiros	Abertura do Secretariado
22h	Multiusos - Mosteiros	Encerramento do Secretariado

### Domingo 15

07h	Multiusos - Mosteiros	Abertura do Secretariado
8h50	Sede FCM	Controlo Zero
9h	Sede FCM	Partida Trail Longo
9h30	Sede FCM	Partida Trail Curto
9h45	Sede FCM	Partida Mini-Trail
10h	Sede FCM	Partida Caminhada
11h	Multiusos - Mosteiros	Chegada Prevista dos Primeiros Atletas
12h	Multiusos - Mosteiros	Trail Kids
12h30	Multiusos - Mosteiros	Almoço
14h	Multiusos - Mosteiros	Entrega de Prémios



## 3. A Prova

O **VI Trail Sport Arronches e Benfica** é um evento que integra 5 provas de corrida/progressão a pé em plena natureza em regime de semiautonomia.

**3.1. Trail Longo** – com partida junto à sede do Futebol Clube Mosteirense, sendo o percurso maioritariamente feito por trilhos de montanha, estradas de terra-batida e single tracks. Terá 31km de distância com aproximadamente 1600D+ e tempo limite total de 6h, haverá corte no 3º abastecimento às 5h de prova.

O Trail Longo integra o Circuito Nacional de Trail série 150 da ATRP e o Circuito Distrital de Trail Longo da AADP.



ASSOCIAÇÃO  
DE TRAIL  
RUNNING  
DE PORTUGAL



## 3. A Prova

**3.2. Trail Curto** – com partida junto à sede do Futebol Clube Mosteirense, sendo o percurso maioritariamente feito por trilhos de montanha, estradas de terra-batida e single tracks. Terá 20km de distância com aproximadamente 900D+ e tempo limite total de 5h, haverá corte no 2º abastecimento às 4h de prova.

O Trail Curto integra o Circuito Nacional de Trail Sprint série 100 da ATRP e o Circuito Distrital de Trail Curto da AADP.



**3.3. Mini-Trail** – com partida junto à sede do Futebol Clube Mosteirense, sendo o percurso maioritariamente feito por trilhos de montanha, estradas de terra-batida e single tracks. Terá 12km de distância com aproximadamente 550D+ e tempo limite total de 4h, haverá corte no 1º abastecimento às 3h de prova.

O Mini-Trail integra o Circuito Nacional de Trail Jovem série 150 da ATRP e Circuito Distrital de Trail Jovem da AADP.



## 3. A Prova

**3.4. Caminhada**– com partida junto à sede do Futebol Clube Mosteirense, sendo o percurso maioritariamente feito por trilhos de montanha, estradas de terra-batida. Terá 10km de distância com aproximadamente 450D+



**3.5. Trail Kids** – é um evento de convívio e prática desportiva, com objetivo de iniciação ao trail para crianças entre os 5 e os 15 anos. A corrida decorre na zona de chegadas da prova e terá um regulamento próprio no final deste documento.





## 3. A Prova

### 3.6. Cronometragem:

O evento será cronometrado pela “Meutempo” 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.

### 3.7. Postos de Controlo:

- a. 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;
- b. Não passar num controlo ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante;
- c. Durante a prova poderão existir “controlo-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição não será comunicada pela organização;
- d. 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.

## 3. A Prova

### 3.8. Material obrigatório:

Prova	Dorsal	Manta Térmica	Apito	Telemóvel	Água (500ml)
Trail Longo	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Trail Curto	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Mini-Trail	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Caminhada	Obrigatório	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Kids	Obrigatório	NA	NA	NA	NA

### 3.9. Seguro desportivo:

Será disponibilizado a cada atleta um seguro de acidentes pessoais para fazer face a alguma ocorrência inesperada que possa acontecer.

## 3. A Prova

### 3.10. Abastecimentos:

**Trail Longo** - 3 postos de abastecimento ao longo do percurso, e 1 na chegada (9, 17, 25 e chegada).

**Trail Curto** - 2 postos de abastecimento ao longo do percurso, e 1 na chegada (9, 17 e chegada).

**Mini - Trail** - 1 posto de abastecimento ao longo do percurso, e 1 na chegada (8 e chegada).

**Caminhada**- 1 posto de abastecimento ao longo do percurso, e 1 na chegada (7 e chegada).





## 4. Inscrições

### 4.1. Participação:

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 (+/-31 km):** podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 20 anos a 30 de setembro de 2026.

**Trail Curto (+/-20 km):** podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos a 30 de setembro de 2026.

**Mini - Trail (+/-12 km):** podem participar indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 16 anos a 30 de setembro de 2026.

**Caminhada (+/-10 km):** 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.

## 4. Inscrições

### 4.2. Condições físicas:

**a.** 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.

**b.** 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.

**c.** Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas 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



## 4. Inscrições

### 4.3. inscrição regularizada:

Todo o processo de inscrição será efetuado através do site [www.meutempo.pt](http://www.meutempo.pt), a partir do dia 5 de Janeiro de 2026 até ao dia 1 de março de 2026.

Prova	1ª Fase 5 Janeiro a 10 janeiro	2ª Fase 11 Janeiro a 15 de Fevereiro	3ª Fase 16 Fevereiro a 1 de Março
Trail Longo	24€	26€	28€
Trail Curto	20€	22€	24€
Mini-Trail	18€	20€	22€
Caminhada	14€	16€	18€
Kids	4€	4€	4€

\*desconto de 2€ para atletas filiados AADP, este valor será devolvido ao clube do atleta inscrito após o fecho das inscrições



## 4. Inscrições

### 4.4. 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.

### 4.5. Pedidos de alterações:

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

### 4.6. Material Incluído na inscrição:

**Trail Longo, Trail Curto, Mini-Trail e Kids:** dorsal e controlo de tempos por chip, seguro de acidentes pessoais, prémio finisher, prémios por escalão, geral e equipas, abastecimentos, almoço, banhos e brindes que a organização venha angariar.

**Caminhada:** Seguro de acidentes pessoais, prémio finisher, abastecimentos, almoço, banhos e brindes que a organização venha angariar

Almoço extra 8€

T-shirt do Evento 7€

## 5. Prémios

### 5.1. Escalões:

Juvenis 2010 e 2009 (mini-trail )	V45 – 45 a 49 anos
Júnior 18 a 19 anos (trail curto)	V50 – 50 a 54 anos
SUB23 – 20 a 22 anos	V55 – 55 a 59 anos
Séniiores – 23 a 34 anos	V60 – 60 a 64 anos
V35 – 35 a 39 anos	V65 – 65 ou mais anos
V40 – 40 a 44 anos	

\*Idade a 30 de setembro de 2026

### 5.2. Prémios a atribuir:

Prova	Distância	Classificação Escalão	Classificação Geral
Trail Longo	31km	Sim	Sim
Trail Curto	20km	Sim	Sim
Mini-Trail	12km	Sim	Sim

- 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

## 5. Prémios

### 5.3. Critérios de desempate

Vigoram os regulamentares na Federação Portuguesa de Atletismo.

### 5.4. 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.

## 6. Segurança

### 6.1. Plano de 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, publico e demais utentes.





## 7. Penalizações

<b>Incumprimento</b>	<b>Penalização</b>
<b>Não cumprir o percurso estipulado</b>	<b>2 horas</b>
<b>Ausência de item de material obrigatório- por item.</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Ausência de passagem em um ou mais pontos de controle</b>	<b>Desclassificado</b>
<b>Exceder o tempo limite nos pontos de controle com barreira horária</b>	<b>Desclassificado</b>
<b>Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores</b>	<b>Desclassificado</b>
<b>Conduta antidesportiva</b>	<b>Desclassificado</b>
<b>Participação com dorsal de outro atleta</b>	<b>Desclassificado</b>



## 8. Informações

### 8.1. Local do evento, partidas e chegadas

O 6º 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.

### 8.2. Local e horários do secretariado

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

Sábado: 17:00h às 22:00h

Domingo: 07:00h às 08:30h

### 8.3. 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.

### 8.4. Diretor da prova

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.

## 8. Informações

### 8.5. Tratamento de dados

Os participantes confirmam o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento. Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições

### 8.6. Situações Omissas

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

### 8.7. Marcações

O percurso será marcado maioritariamente por fita pendurada da cor vermelha e placas e setas informativas de direção.



## 9. Trail Kids

### Organização

A organização do Trail Kids SAB é da responsabilidade do Sport Arronches e Benfica. A iniciativa encontra-se enquadrada no V Trail Sport Arronches e Benfica, dando esta enfoque especial aos escalões mais jovens (5 aos 15 anos) e com a participação de atletas de desporto adaptado.

O principal objetivo do evento será o convívio e a promoção da prática desportiva entre as camadas jovens. Pretende-se a criação de uma grande festa entre todos os atletas e possibilitar aos mais jovens um pequeno contacto com a modalidade trail running.

### Condições de participação

Para participar no Trail Kids SAB os participantes terão de ter até 15 anos e fazer-se acompanhar de declaração de encarregado de educação no ato do levantamento do dorsal no secretariado. O participante deve ainda reunir capacidades físicas para a realização da sua prova. Todos os participantes deverão correr obrigatoriamente no seu escalão, com exceção do desporto adaptado que fará a prova juntamente com o escalão de infantis.

# Trail Kids

## Inscrições

A inscrição será feita no site [www.meutempo.pt](http://www.meutempo.pt) e terá um custo de 4€ para todos os participantes. A inscrição inclui: Seguro de acidentes pessoais; Dorsal de participante; Lembrança para todos; Abastecimento final; Prémio para os 3 melhores classificados de cada escalão.

## Escalões e Distâncias

<b>Traquinas (2022 a 2020)</b>	<b>200 Metros</b>
<b>Benjamins A (2019 a 2017)</b>	<b>450 Metros</b>
<b>Benjamins B (2016 e 2015)</b>	<b>900 Metros</b>
<b>Infantis (2014 e 2013)</b>	<b>1250 Metros</b>
<b>Desporto Adaptado</b>	<b>1250 Metros</b>
<b>Iniciados (2012 e 2011)</b>	<b>2500 Metros</b>



# Trail Kids

## Percurso

O percurso será de forma a simular a atividade de trail running, terá zonas de alcatrão, relva, terra, pedras, trilhos e apresentará ainda algum desnível positivos.

A sinalização do mesmo será efetuada com fitas da organização.

## Horários das provas

Traquinas (2022 a 2020)	12h00
Benjamins A (2019 a 2017)	12h05
Benjamins B (2016 e 2015)	12h10
Infantis (2014 e 2013)	12h20
Desporto Adaptado	12h20
Iniciados (2012 e 2011)	12h40

# Trail Kids

## **Prémios**

Serão atribuídos prémios simbólicos aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão da prova.

Todos os participantes irão receber uma lembrança que simbolizará a sua participação no evento, independentemente da sua classificação no final da mesma.

## **Casos omissos ao presente regulamento**

Os casos omissos ao presente regulamento serão resolvidos pelo diretor de prova em conjunto com membros da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre.

**Arronches, 15 de Dezembro 2025**

**A Direção**