



REGULAMENTO

19 JULHO 2026 – **SÃO BENTO** TRAIL

SANTO TIRSO



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

- Ter no mínimo 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 São Bento 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 São Bento** 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 exceda 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/trocar 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 sempre visível. O incumprimento do uso de dorsal e alteração do mesmo ficará sob pena de desclassificação. **DESCCLASSIFICAÇÃO, 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 São Bento**, 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: move.adc@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 São Bento é organizado pela **MOVE – Associação de Desporto e Cultura**, com o apoio da Câmara Municipal de Santo Tirso.

O evento será realizado no dia e 19 de Julho de 2026, na cidade de Santo Tirso, 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.

O **Trail Sunset São Bento** será constituído por três provas.

- *Trail Longo – 22KM*

- *Trail Curto – 14km*

- *Caminhada – 8KM*

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

- **Trail Longo – 22KM**, realiza-se no dia 19 de julho de 2026, tem início às 9h00, prova de carácter competitivo percorre os caminhos e trilhos do conselho de Santo Tirso, com 1000 metros de desnível acumulado positivo, com início e fim no **Parque Sara Moreira**, o tempo limite para concluir a prova é de 5 horas.
- **Trail Curto – 14KM**, realiza-se no dia 19 de julho de 2026, tem início às 9h10, prova de carácter competitivo percorre os caminhos e trilhos do conselho de Santo Tirso, com 600 metros de desnível acumulado positivo, com início e fim no **Parque Sara Moreira**, o tempo limite para concluir a prova é de 3 horas.
- **Caminhada – 8KM**, realiza-se no dia 19 de julho de 2026, tem início às 9h20, de carácter não competitivo percorre os caminhos e trilhos de Santo Tirso, com início e fim no **Parque Sara Moreira**, o tempo limite para concluir a prova é de 5 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 18 de Julho 2026 (Sábado):

14h00 – Abertura secretariado para entrega de dorsais - O secretariado funcionará no ginásio **BREAK**, situado na Rua dos Trabalhadores do Arco, Nº 20.

18h00 – Encerramento do secretariado.



Dia 19 de Julho 2026 (Sábado):

- 7h30 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais (Tenda BREAK – zona de Partidas e chegadas – **Parque Sara Moreira**);
- 9h00 – Encerramento do secretariado.
- 9h10 – Partida Trail Longo 22km;
- 9h20 – Partida Trail Curto 14km;
- 9h30 – Partida Caminhada 8km
- 11h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas;
- 14h00 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail São Bento;
- 15h00 – Encerramento do Trail São Bento
(Horários sujeitos a alterações)



2.3. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO

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

Os percursos do **Trail Sunset São Bento** são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiras, penedos, etc.

Contudo as provas 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 noutro 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 precaver a necessidade de anular trilhos no dia das provas.

<

2.4. TEMPO LIMITE

Tempo Limite para concluir as provas:

- ▲ 5 Horas – **Trail Longo 22km**
- ▲ 3 Horas – **Trail Curto 14km**
- ▲ 5 Horas – **Caminhada 8km**

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.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

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

2.6. POSTOS DE CONTROLO/LOCAIS DE ABASTECIMENTO

O Trail Longo 22km terá três abastecimentos, dois intermédios e um na meta, enquanto o Trail Curto 14km e a caminhada terá um abastecimento intermédio e um final e a Caminhada 8km.

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. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de open-road, em que o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio. 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

Não haverá material obrigatório, no entanto, a organização adverte os participantes a proteger-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação, alimentação de reserva e telemóvel.

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 e impossibilite o registo horário (desclassificado)
- D:** ignore as indicações da organização (desclassificado)
- 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.

Cúmulo 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.sinctime.com.

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, conseqüentemente a vaga.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições vai desde o dia 11 de Maio 2026 até ao dia 12 de julho 2026.

As taxas de inscrição são as seguintes:

Primeiros 15 dias:

Trail Longo – 17€

Trail Curto – 13€

Caminhada - 8€

Após os 15 dias iniciais de abertura das inscrições:

Trail Longo – 19€

Trail Curto – 14€

Caminhada - 8€

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 12 de junho de 2026 (Data final para 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 (apenas para o Trail)
- Assistência médica;
- Transporte para a chegada em caso de abandono;
- Banhos.



3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado funcionará nas instalações do **BREAK**, situado na Rua dos Trabalhadores do Arco, Nº 20, Santo Tirso, no dia 25 de julho (sábado) das 14h00 às 18h00, e no dia 26 de julho das 07h30 às 9h00 na zona das partidas e chegadas (**Parque Sara Moreira**).

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia 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 prêmios será junto ao local de chegada da prova às 14h00 ou quando todos os pódios estiverem concluídos.

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

Escalões Masculinos | Femininos:

- *Jovem M | F (16 aos 22 anos)
- *Seniores M | F (23 aos 39 anos)
- *Veteranos M40 | F45 (40 a 49 anos)
- *Veteranos M45 | F50 (40 a 49 anos)
- *Veteranos M50 | F55 (50 a 59 anos)
- *Veteranos M55 | F60 (50 a 59 anos)
- *Veteranos M60 | F65 (+ 60 anos)
- *Veteranos M65 (+ 65 anos)

Geral

- *Geral Masculina | Feminina

Equipa

- *Classificação para as 3 primeiras equipas do Trail
- Para a classificação coletiva serão contabilizados os três primeiros atletas de cada equipa, sem distinção de sexo ou idade.

Equipa mais numerosa

- *Prémio para a equipa mais numerosa (contabiliza os inscritos da caminhada e do Trail)

4.3. PRÉMIOS

Trail Longo 22km e Trail Curto 14km

- *Escalões Masculinos, Femininos (1º, 2º e 3º Lugar)
- *Geral Masculina e Feminina (1º, 2º e 3º Lugar)
- *Equipas (1º, 2º e 3º Lugar)
- *Equipa mais numerosa



5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. MORADA DO EVENTO

- Parque Sara Moreira

5.2. ONDE FICAR

- Cidnay Santo Tirso – Charming Hotel & Executive Center
- 8 VILLAS Hotel & Bistrô
- B&B Hotel Santo Tirso
- Solar S. Bento
- Santo Thyrsó Hotel

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 juizes-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 São Bento** 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 desclassificação. 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 São Bento**. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para move.adc@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.