



# **3º TRAIL RAHC**

**19 E 20 DE SETEMBRO 2026**

**ÍNDICE**

## **1. Condições de participação**

- 1.1. Idade de participação nas diferentes provas
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Condições físicas
- 1.4. Possibilidade de ajuda externa
- 1.5. Colocação do dorsal
- 1.6. Regras de conduta desportiva

## **2. Prova**

- 2.1. Apresentação da prova / Organização
- 2.2. Programa
- 2.3. Mapa / Perfil altimétrico / descrição de percursos
- 2.4. Barreiras Horárias
- 2.5. Metodologia de controle de tempos
- 2.6. Postos de controle
- 2.7. Locais dos abastecimentos
- 2.8. Material Obrigatório/recomendado / verificação de material
- 2.9. Passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.10. Penalizações / desclassificações
- 2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante
- 2.12. Seguro desportivo

## **3. Inscrições**

- 3.1. Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária, fatura)
- 3.2. Faturas
- 3.3. Valores e períodos de inscrição
- 3.4. Condições de devolução do valor de inscrição
- 3.5. Material incluído com a inscrição
- 3.6. Secretariado da prova / horários e locais
- 3.7. Serviços disponibilizados (Transportes de recolha, abastecimentos, duche, etc.)

## **4. Categorias e prémios**

- 4.1. Definição de data, local e hora de entrega de prémios
- 4.2. Definição das categorias etárias / sexo, individuais e equipas
- 4.3. Prazos para reclamações de classificações

## **5. Comunicação**

## **6. Direitos de imagem e publicidade**

## **7. Responsabilidade ambiental**

## **8. Proteção de dados**

## **9. Diversos**

## 1. Condições de participação

### 1.1 Idade de participação nas diferentes provas

Provas	Idade mínima
Trail Longo 25 Kms	18 Anos *Trail Curto 16 Anos
Trail Curto 15 Kms*	
Trail Sprint 10 Kms	16 Anos
Caminhada – 8 kms Cãominhada - 8 Km	
Trail Kids	5 Anos*

\* **Trail Kids:** 20 de setembro de 2025: para crianças dos 5 aos 15 anos, sendo obrigatório o preenchimento e entrega no secretariado a autorização do encarregado de educação que poderá ser descarregado na página do evento.

Escalão	Idades	Anos de Nascimento
Benjamins A	Até 7 anos	Depois 2019
Benjamins B	08 a 10 anos	2016 e 2018
Infantis	11 a 13 anos	2013 e 2015
Iniciados	14 a 15 anos	2011 a 2012

### 1.2 Inscrição regularizada

A inscrição no Trail do RAHC implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

#### Nomeadamente:

- Efetuar corretamente a inscrição, no website do evento: <https://sinctime.com>
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo, não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.

### 1.3 Condições físicas

- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.

- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc).
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.

#### **1.4 Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é permitido junto dos abastecimentos (50m antes ou 50m depois do Abastecimento]. O atleta, de acordo com o ponto 1.3, deve ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

#### **1.5 Colocação do dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransferível e deverá ser usado **à frente do corpo, à altura do peito, e sempre visível.**

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

O incumprimento destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.10.

#### **1.6 Regras de conduta desportiva**

- O Trail RAHC, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, o Fair play e o respeito pelo Meio Ambiente.
- É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização.
- A entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.
- As condutas antidesportivas serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade, conforme o estipulado no artigo 2.10.
- O comportamento conducente ao respeito do Meio Ambiente deverá ser constante em todos os participantes.

## 2. Prova

### 2.1 Apresentação da prova(s) / Organização

O 3º Trail do RAHC é uma prova de corrida de montanha, organizada pelo Riba de Ave Hoquei Clube e parceria com a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Junta de Freguesia de Riba de Ave, Junta de freguesia de Serzedelo e Junta Freguesia Pedome, que se desenvolve pelos Montes de Riba de ave e Serzedelo e Pedome e em simultâneo com as provas, realiza-se um percurso pedestre caminhada de dificuldade acessível a todos os grupos de idade e de carácter não competitivo, bem como um trail Kids com vertente educativa para as crianças.

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas no Facebook da prova.

O Trail RAHC decorrerá nos dias 19 e 20 de setembro de 2026 em Riba de ave, sendo constituído por 5 provas:

Prova	Local Partida	Hora Partida	Distância	Desnível	Limite Máximo para conclusão da prova
Longo	Didaxis	9h00	25 km	1100 m	5h00
Curto	Didaxis	9h15	15 km	400 m	3h30
Sprint	Didaxis	10h00	10 km	120m	2h30
Caminhada	Didaxis	10h00	9 km		2h30
Trail Kids	Didaxis	15h*	600 m	Benjamins A	15m
Trail Kids	Didaxis	15h15m*	1 km	Benjamins B	30m
Trail Kids	Didaxis	15h45m*	1.5 km	Infantis	30m
Trail Kids	Didaxis	16h*	2 kms	Iniciados	30m

\*No dia 19 de setembro, Sábado, será dedicado às crianças. Também elas terão a oportunidade de correr pelos caminhos de Riba de Ave. O **Trail Kids** será de inscrição gratuita, mas obrigatória, e vai decorrer das **15:00 até sensivelmente as 17h**.

As crianças (dos 5 aos 15 anos) terão uma prova direcionada unicamente a elas e com distâncias e classificações própria.

### 2.2 Programa

- **Sábado – 19/09/2026**

- 14:00 – Abertura do Secretariado (Didaxis)

- 15:00 – Provas Trail Kids

- 19:00 – Encerramento do Secretariado

- **Domingo – 20/09/2026**

- 07:00 – Abertura do Secretariado (Didaxis)

- 09:00 – Partida Trail Longo 25 kms

09:15 – Partida Trail Curto 15 km  
 10:00 – Partida Trail Sprint 10 km  
 10:00 – Início da Caminhada  
 10:45 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto  
 10:45 – Previsão de chegada do primeiro atleta Trail Sprint  
 11:30 – Previsão de chegada do primeiro atleta Trail Longo  
 12:00 – Cerimónia protocolar de entrega prémios  
 13:30 - Encerramento da Meta  
 16:00 – Encerramento da prova

**Nota:** Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

### 2.3 Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os percursos do Trail RAHC são maioritariamente compostos por trilhos, caminhos, estradas florestais, uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deve imperar.

### 2.4 Barreiras Horárias

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

	<b>Sra dos Montes Km 7</b>	<b>Calça Ferros km 15</b>	<b>Meta</b>
<b>Longo - 25K</b>	1h30 prova	2h30	4h30
<b>Curto - 15K</b>	1h30 prova	2h30	3h30
<b>Sprint – 10 km</b>	--	1h* km5	2h30

Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## 2.5 Metodologia de controle de tempos

Chip com controlo a saída e chegada

## 2.6 Postos de controle

- Os postos de controle são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em zonas delineadas pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.
- Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controle e abastecimentos.
- Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.
- A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

## 2.7 Locais dos abastecimentos

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

	<b>Sra dos Montes km7</b>	<b>Calça Ferros</b>	<b>Meta</b>
<b>Longo – 25km</b>	Sim	Km 15	Sim

<b>Curto – 15km</b>	Sim	Km 11	Sim
<b>Sprint – 10km</b>		Km 5	Sim
<b>Caminhada</b>		Km 5	sim

## 2.8 Material obrigatório/ recomendado / verificações de material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas no artigo 2.10.

<b>Material Obrigatório</b>	<b>Trail - Longo</b>	<b>Trail - Curto</b>	<b>Trail Sprint</b>
Manta Térmica	x	x	-
Telemóvel Operacional	x	x	x
Apito	x	x	x
<b>Material Recomendado</b>			
Corta Vento / Impermeável	x	x	
Depósito de Água	x	x	
Copo Dobrável	x	x	

\*A organização não irá disponibilizar copos nos abastecimentos.

## 2.9 Passagem de locais com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, exceto em um local, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.10 Penalizações/ desclassificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova. Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

<b>Incumprimentos</b>	<b>Penalizações</b>
Falta de um ou mais itens descritos como material obrigatório (art.º 2.8)	1 Hora
Não cumprir o percurso estipulado	2 Horas
Não passar em um ou mais pontos de controlo	Desclassificado

Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores	Desclassificado
Conduta antidesportiva; Conduta poluidora	Desclassificado
Dorsal não visível	1 Hora
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificado e erradicação de futuras edições.
Retirar sinalização do percurso; Perda de Chip	Desclassificado
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificado e erradicação de futuras edições.
Troca de Dorsal	Desclassificado

**\*O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.**

## **2.11 Responsabilidades perante o atleta/ participante**

Os atletas inscritos no Trail do RAHC aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e/ou outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

## **2.12 Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **3. Inscrições**

### **3.1 Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária)**

As inscrições devem ser feitas de acordo com o prazo apresentado na tabela e através de link: <https://sinctime.com>

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados. O pagamento deve ser realizado de acordo com as referências Multibanco e MBW geradas no ato de inscrição.

A inscrição na prova corresponde a aceitação do presente regulamento e de uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

### 3.2 Faturas

Alertamos a todos os atletas das regras de faturação, quem desejar Nif na fatura deve indicar no ato da inscrição. Após 72h do pagamento, a organização não pode efetuar alterações às faturas.

### 3.3 Valores e períodos de inscrição

O período de inscrições decorre de 21 Maio 2026 até 13 Setembro 2026 (caso não estejam esgotadas). Valores e período das inscrições.

Prova	Até 31 de Julho de 2026	1 Agosto de 2026
Longo – 25 Km	15.00€	20.00€
Curto – 15 Km	12.00€	16.00€
Sprint – 10km	10.00€	13.00€
Caminhada – 8 Km	5.00€	5.00€
Trail Kids	Grátis	Grátis

### 3.4 Condições devolução do valor de inscrição

- Após o dia 13 de setembro de 2026, não são permitidas alterações.
- Caso a alteração seja para uma prova de valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar a devolução do diferencial.
- Na eventualidade de desistência após a inscrição e até 1 de Agosto de 2026, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.
- Todas as desistências têm de ser comunicadas por email, utilizando para o efeito o seguinte endereço: [running@rahc.pt](mailto:running@rahc.pt), não serão aceites desistências por telefone.
- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, até à data-limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

### 3.5 Material incluído com a inscrição

- Meias Alusivas ao evento;
- Dorsal;
- Medalha de finisher, para os participantes nos trails Longo e Curto e sprint;
- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Reforço no final.

### 3.6 Secretariado da prova/ horários e locais

- O secretariado estará aberto no dia 19 de setembro de 2026 das 14:00 às 19:00 horas e no dia 20 de setembro de 2026, das 07:00 às 08:40 horas (Longo) e até às 08:55 para o Curto. Para o Trail Sprint e caminhada até as 09:55 no local da partida.
- Entrega dorsais Trail Kids serão no **dia 19 de setembro de 2026**, a partir das 14:00, no local da partida.
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar do Documento de Identificação

### 3.7 Serviços disponibilizados (transportes de recolha, abastecimentos, duche, etc)

- Transporte para a chegada, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar
- Duche
- Abastecimentos sólidos e líquidos durante e final da prova

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios terá lugar no Domingo dia 20 de setembro de 2026 no horário previsto no ponto 2.2.

O apuramento da classificação para atribuição do troféu às 3 melhores equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas em cada uma das 3 provas.

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas da geral M/F além do prémio monetário.

Prémios monetários **Masculino e Feminino**

	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Trail Sprint	75€	60€	50€	40€	30€	20€

Trail Curto	100€	70€	60€	40€	30€	20€
Trail Longo	125€	80€	70€	40€	30€	20€

### Metas Volantes:

META VOLANTE	SPRINT Km 2 Parque Lazer Serzedelo	MONTANHA Km 7 Sr Montes	SPRINT Km 5 Calça Ferros
TRAIL SPRINT	-	-	25€ - 1º M/ F
TRAIL CURTO	25€ - 1º M/ F	25€ - 1º M/F	-
TRAIL LONGO	25€ - 1º M/ F	25€ - 1º M/F	-

Para ganhar os prémios de meta volante o 1º atleta M/F a passar tem que obrigatoriamente acabar a prova dentro do tempo limite da mesma.

Este valor é cumulativo com os prémios à geral

**É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.**

**A organização não enviará trofeus, prémios, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.**

## 4.2 Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que terá a 30 de Setembro de 2026.

Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos.

### Categorias:

Escalões	Idades
Seniores	16 a 39 Anos
M40	40 a 49 Anos
M50	50 a 59 Anos
M60	+ 60

## 4.3 Prazos para reclamação de classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Diretor de prova, acompanhada de uma caução de 50.00€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, nº BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, nº do Dorsal e motivos alegados.

O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

## **5. Comunicação**

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Trail RAHC, página oficial do evento no Facebook. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## **6. Direitos de imagem e publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do TRAIL RAHC e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suporte publicitário produzido para publicação deve obter o prévio consentimento da organização. 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.

## **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.

## **8. Proteção de dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [running@rahc.pt](mailto:running@rahc.pt)

## **9. Diversos**

O preenchimento e envio da inscrição para as provas implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.