



## REGULAMENTO

O 12º Benfeita Trail, tendo sido cancelado devido ao estado de alerta vermelho determinado pelo Governo de Portugal, será realizado no dia 7 de Setembro de 2025, na Aldeia de Xisto da Benfeita - Arganil. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Longo, prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Longo – ADAC e do Circuito Nacional de Trail Sprint – ATRP com cerca de 22 Kms e por um Mini Trail com cerca de 11 Kms que faz parte do Circuito Nacional de Trail Jovem ATRP.

Trata se de uma organização da Equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida, com apoio do Município de Arganil, Junta de Freguesia da Benfeita, ADXTUR entre outros parceiros.

**Nota:** Se a organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 2 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos 2 eventos. Existirá um controlo Zero para ambos os Trails.

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.



- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, nevoeiro, etc...).
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

#### **REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**A.** O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

**B.** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/ alimentação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água/ alimentos em diversos pontos de abastecimento para enchimento dos respectivos recipientes e hidratação dos atletas.

#### **C. Taxa de Inscrição**

TRAIL CURTO K22 – €16 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K22 – €17,5 – Atletas em Geral

MINI TRAIL K11 – €13,50

O valor de inscrição para o Trail Curto e Mini Trail inclui:



- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, abastecimentos, reforço final volante e lembranças de presença.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados (até às 23h59 do dia 1 de Setembro de 2025) através do formulário específico que está disponível no site [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net). Para qualquer esclarecimento enviar email para [benfeitatrail@gmail.com](mailto:benfeitatrail@gmail.com) ou contactar José Miguel Santos – Director de Prova através do 914818674.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco ou MBWay através do site do evento (**data limite para pagamentos – 23h59 do dia 2 de Setembro de 2025**). A confirmação de pagamento é feita na listagem de atletas, com a atribuição do número de dorsal.

**D. Secretariado:** O Secretariado funcionará no Quiosque da Benfeita no dia 6 de Setembro (Sábado) das 17h00 às 19h00 e no dia 7 de Setembro (Domingo) das 07h30 às 8h45.

**E. Postos de controlo.** A marcação do percurso (fitas, sinalética e spray) são da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

**F. Cronometragem:** será realizada de forma contínua pela empresa [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.



**G. Abastecimentos:** Haverá 3+1 pontos de abastecimento no TL (Benfeita, Sardal, Benfeita e Meta) e 1+1 no Mini Trail (Benfeita e Meta).

**H. Classificações e Prémios:** No 12º Benfeita Trail – Longo K22 (prova a contar para o CDTRC ADAC – Trail Longo e Circuito Nacional de Sprint Trail – ATRP) os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub20, FSub20, MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65, M70, F70, M75 e F75) e as 3 primeiras Equipas Masculinas e Femininas tendo em conta o regulamento do CDTRC e da ATRP.

No Mini Trail os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub18, F Sub18, MSub20, FSub20, MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65, M70, F70, M75 e F75) e as 3 primeiras Equipas (contando os 3 primeiros atletas para fechar equipa independentemente do sexo).

Para o cálculo de escalões será tida em conta a data de 30 de Setembro (final da época desportiva).

**As entregas de Prémios serão realizadas na Praia Fluvial (Meta) a partir das 12h00. Caso não seja possível fechar os pódios na hora agendada, os prémios serão entregues individualmente aos atletas em causa.**

**I – Classificações:** O 12º Benfeita Trail faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Longo – K22, do Circuito Nacional de Trail Sprint ATRP e o Mini Trail K11 do Circuito Nacional de Trail Jovem – ATRP pelo



que as 3 competições terão classificação própria para atletas filiados tanto na ADAC como na ATRP e que serão disponibilizados nos respetivos sites.

**J. Seguro:** A organização do 12º Benfeita Trail irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC/ATRP, (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

**L. Respeito pela Natureza:** Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural ao longo do percurso.

**M. Alimentação:** O reforço final volante está incluído na taxa de inscrição e será entregue aos atletas no final da prova, num abastecimento próprio que não a ZA final da meta. O mesmo será entregue aos atletas a partir das 11h00.

**N. Reembolso:** A organização não reembolsa os inscritos do 12º Benfeita Trail caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Governo de Portugal, Proteção Civil Municipal, ICNF, GNR ou outras entidades públicas com responsabilidade para tal.

**O. Direitos de Imagem:** Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e



perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.

**P. Material Obrigatório (MO):** Todos os participantes são obrigados a levar consigo uma manta térmica de sobrevivência, um apito, um reservatório de água com o mínimo de 0,5L e um telemóvel. A não apresentação (basta um dos quatro) implica uma penalização de 30 minutos.

**Q. Horários:** Tanto o Trail Longo como o Mini Trail terão início às 9h00 junto da Praia Fluvial da Aldeia do Xisto da Benfeita.

**R. Banhos:** Visto que se trata de uma prova realizada em pleno mês de Setembro, o banho, por norma (e já vamos para a 12ª edição) é “um belo mergulho” na Praia Fluvial. Mesmo assim, e para quem entender tomar um banho de chuveiro a Junta de Freguesia vai disponibilizar os balneários (1 Masculino e 1 Feminino) da Praia Fluvial ou os 3 balneários da antiga escola.

**S. Segurança de Prova:** A ordem pública e o trânsito serão assegurados pela GNR de Arganil e a equipa de socorro do evento será da responsabilidade da Cruz Vermelha – Coimbra.

Sporting Clube Povoense – Caracois de Corrida

Pova da Lomba – Cantanhede, 11 de Agosto 2025