



REGULAMENTO

O 12º Benfeita Trail será realizado no dia 10 de Agosto 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

1ª Fase 1 de Abril a 31 de Maio de 2025

TRAIL LONGO K22 – €13,50 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K22 – €15,00 – Atletas em Geral

MINI TRAIL K11 – €12



2ª Fase 1 de Junho a 3 de Agosto de 2025

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 2 de Agosto de 2025) através do formulário específico que está disponível no site www.runmanager.net. Para qualquer esclarecimento enviar email para 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 através do site do evento (**data limite para pagamentos – 23h59 do dia 2 de Agosto 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 9 de Agosto (Sábado) das 17h00 às 19h00 e no dia 10 de Agosto (Domingo) das 07h30 às 8h45.



E. Postos de controlo. A marcação do percurso (fitas, sinalética e cal) são da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. No percurso existirá **uma Barreira de Tempo (BT) sensivelmente aos 17,50 kms com o tempo máximo de 3h15 m e um posto controlo surpresa no Trail Longo.**

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa www.runmanager.net iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. **Os atletas que passarem na BT sensivelmente aos 17,50 Kms com mais de 3h15 serão desclassificados (DNF).**

G. Desistências: em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 2 de Agosto (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar a mesma á Organização.

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

I. Classificações e Prémios: No 12º Benfeita Trail – Longo K22 (prova a contar para o CDTRC ADAC – Trail Longo) 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.

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 12h30. Caso não seja possível fechar os pódios na hora agendada, os prémios serão entregues individualmente aos atletas em causa.

J – 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.**



K. 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 á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

L. 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 o final da meta. O mesmo será entregue aos atletas a partir das 11h30.

M. Reembolso: A organização não reembolsa os inscritos do 12º Benfeita Trail caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

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 recomendado (MR): Todos os participantes devem 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) não



implica qualquer sanção, mas a organização não se responsabiliza por qualquer acidente que possa vir a decorrer da falta dos mesmos ou um eventual resgate.

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 Agosto, 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.

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, 26 de Fevereiro 2025