



# V Trail Running em A'Bella

## 26/10/2025

### Regulamento

## Descrição / Organização

O Vº Trail Running em A'Bella é um evento organizado pelo Sporting Futebol Clube Abelense e tem como principal propósito percorrer trilhos e caminhos do concelho de Santiago do Cacém.

### 1. Condições de Participação

Para participação nas 3 provas do evento, a Organização alerta que este tipo de eventos requerem uma preparação física e psicológica, pelo que apenas deve participar quem reúna as condições necessárias, não se responsabilizando a Organização pela saúde e integridade física dos participantes.

É sempre aconselhável a realização de exames médicos para atestar que estão reunidas todas as condições para a participação.

Para a segurança de todos, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, patins, carrinhos de bebés e/ou cadeira de rodas.

### 2. Organização

O Sporting Futebol Clube Abelense como associação organizadora de eventos desportivos tem os seguintes objetivos para este trail:

- Promover, estimular e incentivar a prática desportiva, desporto não poluente, saudável e como instrumento desportivo;

- Promover e incentivar os jovens a praticar desporto;
- Promover contacto com a natureza.

## **2.1. Local da Partida**

- A partida do trail longo será dada às 9h00 junto ao Museu do Trabalho Rural;
- A partida do trail curto será dada às 9h30 junto ao Museu do Trabalho Rural;
- A partida da caminhada será dada às 9h40 junto ao Museu do Trabalho Rural.

## **2.2. Percursos:**

- Trail curto com +/- 15km;
- Trail longo com +/- 23km;
- Caminhada com +/- 10km.

Informações acerca dos percursos serão publicadas mais perto da data do evento na página de facebook oficial do Sporting Futebol Clube Abelense.

## **2.3. Duração dos Percursos:**

- O trail longo com +/- 23 km, terá uma duração máxima de 04:00 horas, terminando às 13h00.

- O trail curto com +/- 15 km, terá uma duração máxima de 03:00 horas, terminando às 12h30.
- A caminhada com 10km não tem tempo limite.

## **2.4. Competição**

A competição é aberta à participação de atletas federados e não federados, em representação de clubes ou individualmente.

## **2.5. Escalões etários de competição**

Trail longo de 23 km e trail curto de 15km

Escalão Ano de Nascimento / Idade – Masculinos e Femininos

Na caminhada é escalão único de participação, no entanto não é aconselhável a menores de 10 anos.

- Sub-23 Masc. / Sub-23 Fem. (18-22 anos)
- Seniores Masc. / Seniores Fem. (23-34 anos)
- M35 / F35 (35-39 anos)
- M40 / F40 (40-44 anos)
- M45 / F45 (45-49 anos)
- M50 / F50 (50-54 anos)
- M55 / F55 (55-59 anos)
- M60 (60-64 anos) / F60 (60-64 anos)
- M65 (65 ou mais anos) / F65 (65 ou mais anos)

### 3. Limites de Inscrições

Limite de inscrições para o trail e caminhada: 500 participantes.

Limite de almoços: 300 almoços (\*Sujeito a alteração)

### 4. Valores

Trail Longo	14€
Trail Curto	12€
Caminhada	10€
Almoço	10€
Acompanhante	12€

O almoço e a entrega de prémios decorrerá no salão de festas do Sporting Futebol Clube Abelense (\*Sujeito a alteração).

Consideram-se válidas as inscrições após pagamento e constatadas na lista de confirmados.

### 5. Inscrições e Prazos

As inscrições para o trail ou caminhada terminam a 21 de Outubro de 2025, incluído o pagamento ou quando for atingido o limite máximo de inscritos.

As inscrições são feitas através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt).

### 6. Classificações / Prémios

É obrigatória a presença dos premiados ou de um representante na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a organização não enviará prémios por correio postal, ou por outro meio de distribuição.

Serão atribuídos prémios a todos os escalões e aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Será atribuído prémio de equipas, a classificação coletiva de ambas as distâncias determina-se com base na classificação geral absoluta, somando-se os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão e género do atleta. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

Exemplo:

Equipa A: 5º + 6º + 7º + 8º = 26 pontos > 1º lugar

Equipa B: 3º + 4º + 10º + 12º = 29 pontos > 2º lugar

Equipa C: 1º + 2º + 9º + 17º = 29 pontos > 3º lugar

Será atribuído prémio para a equipa mais numerosa a participar no conjunto das 3 provas (Caminhada, Trail Curto e Trail Longo).

## **7. Idades**

No trail só é permitida a participação a atletas com idade superior ou e igual 18 anos. Na caminhada não existe limite de idade, apenas sugerimos a não participação a menores de 10 anos.

## **8. Kit do Atleta**

O Kit do Atleta para o trail é composto por t-shirt do evento, dorsal com chip, medalha finisher, banhos, fotógrafo e brindes que a organização venha ainda a conseguir.

Para a caminhada é composto por t-shirt do evento, dorsal, medalha finisher, banhos, fotógrafo e brindes que a organização venha ainda a conseguir.

## **9. Dorsal da Prova**

A utilização do dorsal é obrigatória no Trail Longo/Trail Curto e deve ser colocado na parte frontal da t-shirt ou num cinto próprio, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;

## **10. Programa Geral**

### **10.1. Secretariado dia 25 de outubro (Sede do Sporting Futebol Clube Abelense):**

- 14h:00 - Abertura do Secretariado da prova;
- 20h:00 – Fecho do Secretariado da prova;

### **10.2. Secretariado dia 26 de outubro (Sede do Sporting Futebol Clube Abelense):**

- 07h:00 - Abertura do Secretariado da prova;
- 08h:30 – Fecho do Secretariado para o Trail Longo;
- 08:45 – Briefing para o Trail Longo (23k) junto ao Museu Rural de Abela;
- 09h:00 – Partida do Trail Longo e encerramento do secretariado do Trail Curto e Caminhada;

- 09:15 – Briefing para o Trail Curto (15k) junto ao Museu Rural de Abela;
- 09h:30 – Partida do Trail Curto;
- 09:35 – Briefing para a caminhada junto ao Museu Rural de Abela;
- 09h:40 – Partida da Caminhada;
- 13h:00 - Início do almoço;
- 14h:30 – Cerimónia protocolar com entrega de prémios;

## **11. Abastecimentos**

Ao longo das provas será fornecido abastecimento composto por sólidos e líquidos

- O trail longo terá 3 abastecimentos (líquidos e sólidos).
- O trail curto terá 2 abastecimentos (líquidos e sólidos).
- A caminhada terá 1 abastecimento (líquidos e sólidos).

## **12. Condições do Percurso**

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova.

Os percursos (Caminhada, Trail Curto/Longo) estarão marcados com fita sinalizadora, placas informativas e algumas marcações no solo.

### **13. Material obrigatório**

A prova dar-se-á em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material:

- Reservatório para líquidos (bidon, flask, copo reutilizável, etc.);
- Telemóvel operacional e com bateria;
- Dorsal (Visível durante toda a prova)

#### **13.1. Material recomendado**

- Manta térmica;
- Apito;
- Roupa adequada às condições climatéricas

### **14. Comportamentos Antidesportivos**

A Organização considera como comportamentos antidesportivos e desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida;
- Manifeste mau estado físico;

- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Retire sinalização do percurso;
- Perca o dorsal/chip;
- Atire lixo para o chão ;
- Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo: empurrões, obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);

## **15. Segurança e Assistência Médica**

Haverá uma Ambulância, para prestar os primeiros socorros;

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo;

A Organização terá autoridade para retirar da prova qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

## **16. Aceitação**

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com os seguintes pontos:

- a. Li e estou de acordo com o regulamento do trail e caminhada disponível no site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt);

- b. Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar;
- c. Assumo que me absterei de participar na prova e na caminhada se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição estar concluída.
- d. Estou ciente do seguro em vigor e li as especificações do mesmo.

## **17. Seguros**

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## **18. Direitos Imagem**

O participante/encarregado de educação, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **19. Banhos**

Serão disponibilizados os balneários do Sporting Futebol Clube Abelense, para que todos os atletas que queiram tomar duche após a prova estar terminada.

As coordenadas dos balneários são:

- Polidesportivo de Abela 37.997193, -8.555629

## **20. Dúvidas ou Questões**

Alguma dúvida ou questão pode contactar a Organização através do endereço email [sfcabelense@gmail.com](mailto:sfcabelense@gmail.com) ou então através da página de facebook da instituição <https://www.facebook.com/sportingfutebolclube.abelense/> .

## **21. Outros**

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento, e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.