



SUNRISE TRAIL RUNNING

Ferreira do Alentejo

17 MAIO 2026 (domingo)

REGULAMENTO

1. ÂMBITO

O **SUNRISE TRAIL RUNNING Ferreira do Alentejo** é um evento desportivo de carácter lúdico-competitivo, organizado pela associação SINGARUNNERS, em estreita parceria com a Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo, Freguesias de Ferreira do Alentejo, Associação dos Bombeiros Voluntários de Ferreira do Alentejo, Casas de hotelaria, restauração e bebidas do concelho de Ferreira do Alentejo e sob a supervisão técnica e arbitragem da Associação de Atletismo de Beja.

2. OBJETIVO

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo SUNRISE TRAIL RUNNING, em Ferreira do Alentejo, apelando ao sentido solidário de cada participante para uma contribuição a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ferreira do Alentejo.

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação no evento está aberta a todos os interessados, federados ou não federados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que estejam devidamente inscritos dentro do prazo, de acordo com o regulamento em vigor.

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.

4. ORGANIZAÇÃO

4.1. DATA E LOCAL DO EVENTO

O evento realiza-se no dia **17 de maio de 2026** (domingo), com início às **08h30**, com partida e chegada no Jardim Público Municipal, em Ferreira do Alentejo.

4.2. PROVAS

O evento é composto por três provas:

- **Trail TL30K:** Prova competitiva a decorrer num percurso predominantemente rural, de aproximadamente 30km;
- **Trail Sprint TC15K:** Prova competitiva a decorrer num percurso predominantemente rural, de aproximadamente 15km;
- **Caminhada C10K:** Prova lúdica a decorrer logo após o início do trail, num percurso urbano e rural, de aproximadamente 10km.

Os percursos competitivos são integrados no CTBA - no Circuito de Trail do Baixo Alentejo).

4.3. IDADES DE PARTICIPAÇÃO

- TL30K: serão admitidos atletas a partir dos 20 anos, ou que os completem até 30 de setembro de 2026;
- TC15K: serão admitidos atletas a partir dos 18 anos, ou que os completem até 30 de setembro de 2026;
- C10K: sem limite de idade, sendo que os menores de idade deverão fazer-se acompanhar por um responsável maior de idade.

5. INSCRIÇÕES E PRAZOS E VALORES

5.1. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser efetuadas no site www.singarunners.pt numa ligação existente para o efeito.

O evento está limitado a 600 inscrições.

A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até à sua data limite.

Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite não serão consideradas ou regularizadas após o encerramento não terão direito a “kit do atleta”.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

5.2. PRAZOS

O período de inscrições termina de acordo com o prazo indicado no site ou quando atinjam os limites definidos.

5.3. DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização.

5.4. VALORES

As inscrições devem ser concretizadas (com pagamento efetivo) até às 23h59 do dia 11 de maio de 2026:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| • TRAIL | TL30K: 13,00€ |
| • TRAIL | TL30K sem ofertas: 8,00€ |
| • TRAIL SPRINT | TC15K: 11,00€ |
| • TRAIL SPRINT | TC15K sem ofertas: 6,00€ |
| • CAMINHADA/MINI-TRAIL | C10K: 6,00€ |

No Trail TL30K e TC15K, por cada 5 inscrições em equipa, oferta de uma inscrição.

6. SERVIÇOS/MATERIAL FORNECIDO

A participação no evento desportivo inclui:

- Kit do atleta;
- Controlo de tempos;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos (sólidos e líquidos);
- Duche pós prova;
- Almoço convívio.

6.1. KIT DO ATLETA

O Kit do Atleta é composto por dorsal e brindes diversos angariados até à data do evento.

6.2. LOCAL DE ENTREGA DO KIT DO ATLETA

O kit do Atleta será entregue no secretariado do evento mediante apresentação de confirmação de um dos documentos:

- Inscrição recebida na caixa de email (após pagamento de acordo com o programa geral provisório);
- Documento de identificação ou outro (Cartão do Cidadão, Bilhete de Identidade, Contribuinte Fiscal ou Carta de Condução).

A recolha do kit do atleta em nome de outro participante pode ocorrer desde que sejam apresentados os elementos do atleta detentor do dorsal.

7. DORSAL DA PROVA

A utilização do dorsal é obrigatória nas várias provas desportivas bem como na caminhada.

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve estar sempre bem visível.

O participante é responsável pela integridade do dorsal.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Dobrem ou manipulem a publicidade do dorsal.

Atletas sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso e não terão acesso aos sorteios.

8. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo facto de aceitarem este regulamento ao inscreverem-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores.

O comportamento inadequado e antidesportivo, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores promovidos pela organização.

Considerando que o trail running é um desporto de contacto com a natureza, será importante zelar por um impacto ambiental nulo.

Todos os atletas serão responsáveis pelo transporte de todo o seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos no abastecimento mais próximo ou levando-os consigo até à meta.

9. PERCURSOS

Os percursos competitivos TRAIL TL30K e TRAIL SPRINT TC15K serão realizados por percursos que englobam caminhos, trilhos, ribeiras, entre outros.

A CAMINHADA C10K desenvolve-se numa zona próxima da localidade e conta com caminhos e trilhos de alguma dificuldade.

Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, à exceção de vias de acesso à localidade.

As marcações principais dos percursos são efetuadas com fita plástica balizadora e/ou setas direcionais nos troços de terra e marcas de cal no asfalto.

10. MAPA (DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE)

Os dados técnicos dos percursos competitivos serão disponibilizados online no site do evento ou na página oficial www.singarunners.pt

11. TEMPO LIMITE

- TL30K: Duração máxima de 5 horas terminando obrigatoriamente às 13:30 horas;
- TC15K: Duração máxima de 3 horas terminando obrigatoriamente às 12:00 horas;
- C10K: Duração máxima de 3 horas terminando obrigatoriamente às 12:00 horas.

12. SECRETARIADO

Domingo: 17 maio 2026

Local – Antigo Mercado Municipal | Loja/Espaço 13 | Ferreira do Alentejo

06h30 – abertura do secretariado;

08h15 – encerramento do secretariado.

13. PROGRAMA GERAL PROVISÓRIO

Domingo:

- 06h30 – abertura do secretariado da prova;
- 08h15 – encerramento do secretariado;
- 08h20 – briefing para TL30K;
- 08h30 – partida TL30K;
- 08h50 – briefing para TC15K;
- 09h00 – partida TC15K;
- 09h20 – briefing para C10K;
- 09h30 – partida C10K;
- 12h00 – hora limite para chegada TC15K;
- 13h00 – cerimónia de pódio (TL30K e TC15K);
- 13h00 – início do almoço convívio;
- 13h30 – hora limite para chegada TL30K;
- 15H00 – Fim do evento desportivo.

O horário pode ser alterado em função de imprevistos ou da chegada dos atletas.

14. ARBITRAGEM E CONTROLO DE TEMPOS

A arbitragem e o controlo de tempos são da competência do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo de Beja.

Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos fornecidos pela organização sob pena de desqualificação.

Os postos de controlo são colocados em locais estratégicos.

A não passagem por um posto de controlo levará à desqualificação do atleta.

15. ABASTECIMENTOS

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

- TL30K: 3 posto de abastecimento;
- TC15K: 2 posto de abastecimento;
- C10K: 1 posto de abastecimento.

A localização dos postos de abastecimento será disponibilizada online no site do evento ou na página oficial www.singarunners.pt

Existirá um posto de abastecimento complementar na zona da meta com sólidos e líquidos.

Nota:

Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, pelo que os participantes deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

16. MATERIAL OBRIGATÓRIO

As provas de trail serão efetuadas em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material:

- Reservatório para líquidos (bidon, flask, camelbak, copo reutilizável, ...);
- Telemóvel;
- Manta térmica;
- Apito.

É da exclusiva responsabilidade dos atletas serem portadores do material descrito.

17. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

O não cumprimento do disposto no presente regulamento poderá levar à penalização dos participantes e em casos limite à sua desqualificação.

As penalizações serão decididas pela equipa técnica da prova em função da gravidade da transgressão.

18. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica a total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente ou negligência por parte do participante ou roubo de objetos e/ou valores pertencentes a cada participante.

19. SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro de acidentes pessoais, durante a realização da prova.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

20. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA NO PERCURSO

Caberá às forças policiais a gestão, planeamento, controlo e eliminação do trânsito não autorizado no decorrer das provas em circuito urbano, bem como a garantia da segurança dos participantes.

A organização da prova disponibilizará aos atletas do evento, apoio médico com ambulância na zona.

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

A equipa médica terá autoridade para retirar do evento qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

21. PRÉMIOS

Prémios das provas competitivas:

- a) Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (de cada género);
- b) Prémio Simbólico para os três primeiros classificados por escalão etário masculino e feminino;
- c) Prémio Simbólico para as três melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 4 melhores elementos masculinos e femininos);

22. ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

22.1. TRAIL (distância 30km)

Podem participar atletas, para efeito de categorias etárias e respetiva classificação, a partir dos 20 anos (idade que o atleta tiver a 30 de setembro de 2026).

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO	FEMININO
20 aos 22 anos	M Sub 23	F Sub 23
23 aos 34 anos	M Séniores	F Séniores
35 aos 39 anos	M35	F35
40 aos 44 anos	M40	F40
45 aos 49 anos	M45	F45
50 aos 54 anos	M50	F50
55 aos 59 anos	M55	F55
Mais de 60 anos	M60	F60

22.2. TRAIL SPRINT (distância 15km)

Podem participar atletas, para efeito de categorias etárias e respetiva classificação, a partir dos 18 anos (idade que o atleta tiver a 30 de setembro de 2026).

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO	FEMININO
18 aos 19 anos	M Sub 20	F Sub 20
20 aos 22 anos	M Sub 23	F Sub 23
23 aos 34 anos	M Séniores	F Séniores
35 aos 39 anos	M35	F35
40 aos 44 anos	M40	F40
45 aos 49 anos	M45	F45
50 aos 54 anos	M50	F50
55 aos 59 anos	M55	F55
Mais de 60 anos	M60	F60

23. ACEITAÇÃO

23.1. TERMO DE RESPONSABILIDADE

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

- a) Li e estou de acordo com o regulamento disponível no site do evento
- 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 se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
- d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma.
- e) Participo no evento de livre e espontânea vontade, isentando a organização, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas e entidades ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação, durante e depois da mesma (ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

24. DIREITOS DE IMAGEM E PROTEÇÃO DE DADOS

O participante 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/registos fotográficos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e utilização para fins promocionais das entidades promotoras.

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, notícias diversas, informações e classificação.

25. ALTERAÇÕES

A organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias para melhorar as provas ou sob influência das condições encontradas no dia do evento, assim como suspender a atividade se as condições meteorológicas assim o recomendarem ou por motivos de força maior.

26. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão apreciados e resolvidos pela organização, com o apoio da Associação de Atletismo de Beja e do Conselho Regional de Arbitragem.

Ferreira do Alentejo, 02 de março de 2026.

A Organização do evento,
*SINGArunters – Clube de Desporto e Recreio
de Ferreira do Alentejo*