

TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO 2026

Data: 11 de outubro de 2026 | Arnoso Santa Eulália – Vila Nova de Famalicão

REGULAMENTO

O TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO, realiza-se no dia 11 de outubro de 2026 em Arnoso Santa Eulália – Vila Nova de Famalicão e é um evento desportivo de caráter lúdico, num trajeto que percorre alguns dos montes, campos e vales do concelho e freguesias de Famalicão. O TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO, está inserido no Campeonato Concelhio de Trail de Vila Nova de Famalicão, sendo a primeira prova do campeonato concelhio de Trail. É promovido também, com fins de lazer, turístico/culturais e desportivo.

O TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO, será constituído por uma prova de TRAIL LONGO, aproximadamente 20km e desnível positivo aproximadamente de 900 metros, uma prova de TRAIL CURTO, aproximadamente 12km e desnível positivo aproximadamente de 500 metros, uma CAMINHADA, aproximadamente 8km e KIDS RUN, com cerca de 200, 400 e 800 metros.

1. A organização da prova está a cargo da Associação QUEBRARITMO e denomina-se de “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO”.
2. Poderão inscrever-se atletas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 16 anos na categoria de TRAIL CURTO, com idade igual ou superior a 18 anos na categoria de TRAIL LONGO e idade superior a 5 anos e inferior a 16 anos na categoria KIDS RUN.
3. Aos menores de 18 anos é exigida uma declaração dos pais ou encarregados de educação a autorizar a sua participação. Declaração que deverá ser remetida à organização e acompanhada cópias do bilhete de identidade do menor e do encarregado de educação.
4. Está interdita a participação de atletas sancionados e/ou temporariamente suspensos pelas autoridades que regem o atletismo a nível regional, nacional ou internacional.
5. As inscrições apenas poderão ser efetuadas através da internet, em <https://sinctime.com/> e <https://www.facebook.com/trailmosteiroarnoso>.
6. As inscrições serão aceites até às 23:59 horas de 04 de outubro de 2026.
7. Para a regularização da inscrição, será gerada uma referência multibanco.
8. As inscrições, só serão consideradas efetivadas após pagamento.
9. O fornecimento de dados pessoais incorretos, nomeadamente a data de nascimento, implica a desclassificação do participante.
10. O valor da inscrição é de 14€ para TRAIL LONGO 20km, de 13€ para o TRAIL CURTO 12km, 12€ CAMINHADA e gratuito para KIDS RUN, até dia 20 de setembro de 2026.
11. Após esta data e até 04 de outubro de 2026, o valor da inscrição é de 16€ para TRAIL LONGO 20km, de 15€ para o TRAIL CURTO 12km, 14€ para a CAMINHADA e gratuito para KIDS RUN.
12. As inscrições são limitadas ao número definido pela organização.
13. A inscrição inclui: prémios para os 3 primeiros classificados M/F do trail curto e trail

longo, t-shirt técnica, dorsal, chip, reforço alimentar ao longo do percurso, seguro de acidentes pessoais, primeiros socorros, prémio finisher, abastecimento final, vouchers e outros prémios para participantes.

14. De forma a esclarecer qualquer dúvida entretanto surgida, os participantes ou acompanhantes deverão munir-se do comprovativo de pagamento, aquando do levantamento do dorsal e demais documentação, junto do secretariado no dia do evento.

15. O secretariado funcionará junto ao Mosteiro de Arnoso, no dia 10 de outubro (sábado) das 10h00-20h00 e no dia do evento (domingo) das 07h00 às 08h30.

16. Não serão aceites desistências.

17. Não serão aceites inscrições no dia do evento.

18. O “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO” possui caris competitivo e está inserido no Campeonato Concelhio de Trail de Vila Nova de Famalicão, pelo que serão atribuídos os seguintes troféus:

Trail Longo de 20km nos seguintes escalões que terminem a sua prova:

- GERAL Masculinos/Femininos: 1º, 2º, 3º Classificado
- SUB 23 Masculinos/Femininos (18 > 22 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Seniores Masculinos/Femininos (23 > 34 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 35 Masculinos/Femininos (35 > 39 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 40 Masculinos/Femininos (40 > 44 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 45 Masculinos/Femininos (45 > 49 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 50 Masculinos/Femininos (50 > 54 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 55 Masculinos/Femininos (55 > 59 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 60 Masculinos/Femininos (> 60 anos): 1º, 2º, 3º Classificado

Trail Curto de 12km nos seguintes escalões que terminem a sua prova:

- GERAL Masculinos/Femininos: 1º, 2º, 3º Classificado
- SUB 23 Masculinos/Femininos (16 > 22 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Seniores Masculinos/Femininos (23 > 34 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 35 Masculinos/Femininos (35 > 39 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 40 Masculinos/Femininos (40 > 44 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 45 Masculinos/Femininos (45 > 49 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 50 Masculinos/Femininos (50 > 54 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 55 Masculinos/Femininos (55 > 59 anos): 1º, 2º, 3º Classificado
- Master 60 Masculinos/Femininos (> 60 anos): 1º, 2º, 3º Classificado

Trofeu e prémio melhor equipa Trail longo: 1º, 2º, 3º Classificado

Trofeu e prémio melhor equipa Trail curto: 1º, 2º, 3º Classificado

Prémio equipa mais numerosa no Trail e equipa mais numerosa na Caminhada.

Nota: A CAMINHADA e o KIDS RUN não são cronometrados.

19. As prova tem o seu início às 09h00m de domingo, dia 11 de outubro de 2026

- 09h00 - Partida KIDS RUN
- 09h25 - Partida TRAIL LONGO
- 09h45 - Partida TRAIL CURTO
- 09H50 - CAMINHADA
- 12h15 - Entrega de Prémios

20. A cronometragem dos tempos será efetuada apenas para a prova de TRAIL LONGO e TRAIL CURTO, pela empresa SINCTIME.PT que permitirá a todos os participantes acesso ao tempo real.

21. Todos os participantes terão de concluir a sua prova até 5 Horas após a saída.

22. A entrega dos prémios será efetuada numa cerimónia de pódio a efetuar após a chegada dos premiados.

23. Todos os participantes deverão levar telemóvel e recipiente de líquidos.

24. O “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO” decorrerá por trilhos, caminhos rurais e estradas de várias freguesias do concelho de Vila Nova de Famalicão, terá uma prova de TRAIL LONGO com uma extensão de aproximadamente 20 km, com um grau de dificuldade física média e uma dificuldade técnica média. A prova de TRAIL CURTO terá uma extensão de aproximadamente 12 km, com um grau de dificuldade física média/baixa e uma dificuldade técnica média, a Caminhada terá um percurso diferente, mas sem classificação.

25. Os trilhos, caminhos e estradas, estão abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de circulação em vias públicas, tendo especial atenção no cruzamento de algumas vias principais.

26. O dorsal do “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO” é fornecido pela organização e deverá estar sempre visível. É da responsabilidade do atleta a correta colocação do mesmo e a sua manutenção ao longo da prova, evitando qualquer dado que impeça a leitura eletrónica do mesmo. O dorsal deverá ser levantado no secretariado.

27. O percurso terá início e fim no mesmo local, sendo sinalizado na sua totalidade. Será utilizada sinalética especial em locais julgados convenientes pela organização. Serão disponibilizados números de contacto, para o caso de necessidade de contacto com os elementos da organização do evento.

28. Durante o percurso poderão existir diversos postos de controlo, não sendo a sua localização conhecida dos atletas. Só aos atletas que tenham efetuado todos os controlos será atribuído o tempo realizado.

29. Os participantes que queiram abandonar a prova, devem fazê-lo junto aos postos de abastecimento, ou noutro ponto do percurso desde que entrem em contato com a organização, a partir do qual é assegurado o seu transporte para o local de partida.

30. Toda a conduta considerada antidesportiva e/ou anti ambiental implicará a exclusão do infrator e a impossibilidade de se inscrever em futuras edições do evento.

31. Para efeitos de contabilização do nº de elementos para atribuição do “Prémio Equipa mais Numerosa”, será atribuído o prémio à equipa com o maior número de elementos inscritos e validados à hora de

encerramento do secretariado no “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO”. Haverá dois prémios para a equipa mais numerosa, um prémio atribuído aos inscritos nos trail e outro para os inscritos na caminhada. O nome da equipa fornecido tem de ser igual em todos os participantes a contabilizar para este prémio. Em caso de uma ou mais equipas apresentarem o mesmo número de participantes os critérios de desempate são os seguintes:

- Equipa com o maior número de elementos a terminar a prova dentro do tempo limite definido e com os controlos de passagem efetuados;
- Equipa que termine em menor tempo total, contabilizando-se para esse efeito todos os elementos que terminem a prova;
- Equipa com a média de idades mais elevada;
- Sorteio a efetuar pela organização no dia do evento.

32. A participação nesta atividade pressupõe o aceite incondicional de todos os pontos do presente regulamento.

33. O presente regulamento não será modificado na sua generalidade. Compete exclusivamente à Organização aprovar alguma correção que considere oportuna, que será divulgada no site da prova e no secretariado.

34. Qualquer retificação será comunicada, com data de aplicação dessas alterações, a todos os inscritos na prova.

35. Todos os participantes da prova “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO” ao se inscreverem, aderem e aceitam sem restrições, o presente Regulamento.

36. Todos os Anexos e Aditamentos ao presente Regulamento, que a organização entender publicar, terão força de lei, do mesmo modo que o Regulamento. À organização não poderá ser imputada qualquer responsabilidade no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causados pelos participantes, quer tenham sido estas as vítimas, quer provenham ou não da responsabilidade do participante. Do mesmo modo não lhe será imputada qualquer responsabilidade, quanto às consequências de infração às leis, regulamentos e códigos em vigor, a qual deverá ser suportada pelos infratores.

37. A organização não é responsável pelo estado de saúde dos participantes e alerta para o facto de se tratar de uma manifestação desportiva que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica pelo que manifesta esta preocupação a todos os inscritos.

38. Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Organização.

39. À organização do evento reserva-se o direito de aplicar sanções que poderão ir até à desclassificação ou exclusão da prova, a qualquer participante que não respeite à letra e ao espírito do presente Regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio da mesma ou de qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.

40. Os participantes são livres de captar imagens fotográficas e vídeo do evento.

41. A organização da prova “TRAIL MOSTEIRO DE ARNOSO”, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram neste evento desportivo, reservam-se o direito de utilizar livremente em todos os países e sob

todos as formas, a participação e resultados obtidos pelos intervenientes. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar a organização, caso contrário estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independente de compensação financeira ou de qualquer outra natureza.

42. Só serão aceites recursos escritos, entregues no secretariado oficial, durante o decorrer da prova ou até 30 minutos após a conclusão da prova do interessado.

43. Recursos sobre as classificações serão apresentados até 30 minutos após a sua divulgação.

44. Só serão julgados os recursos por escrito.

45. Os recursos devem conter informação precisa que suporte o mesmo, incluindo a descrição do incidente, testemunhas, nomes, contactos e assinatura do responsável pela apresentação do recurso.

46. A Organização dará o seu parecer sobre o recurso.

47. Qualquer retificação será comunicada, com data de aplicação dessas alterações, a todos os inscritos na prova.

48. O evento e prova desportiva poderão ser cancelados em virtude de força maior, designadamente por razões atmosféricas que impeçam a sua realização ou por razões de segurança.

49. A organização poderá cancelar a prova a qualquer momento, caso se verifique algum impedimento técnico ou infra-estrutural aos quais seja alheia.

50. Em caso de cancelamento o valor das inscrições será devolvido em singelo e deduzidos os custos da transação num período máximo de 30 dias após a data prevista para a realização da prova. Em circunstância ~~de~~ uma os participantes inscritos poderão reclamar qualquer indemnização de qualquer natureza.

51. Como chegar ao evento (secretariado, levantamento de dorsais, partida e chegada)
(Ver no Google Maps): <https://goo.gl/maps/RRQCjQoZwnbPFWGFA>

52. Proteção dados - Regulamento Geral de Proteção de Dados ("RGPD")

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a:

- Cedência dados pessoais á plataforma inscrições sinctime.com.
- Cedência dos dados pessoais á empresa sinctime.com e à Associação QuebraRitmo para efeitos de classificação.
- Cedência de dados pessoais á seguradora da prova para realização seguro desportivo.
- Cedência de dados pessoais á empresas patrocinadoras, para promoção dos seus produtos.
- Gravação de imagens 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.

O presente regulamento constitui título bastante para conferir autorização para o tratamento dos meus dados pessoais no âmbito das ações de marketing da referida organização, sendo a sua base jurídica

contratual. Os dados pessoais cujo tratamento se autoriza pela presente declaração não poderão servir para quaisquer fins de comercialização direta ou outros de natureza comercial, incluindo a definição de perfis ou para quaisquer outras decisões automatizadas e poderão ser objeto de portabilidade nos termos do art.º 20.º do RGPD. A Organização, compromete-se, no âmbito das Programa de Marketing, a cumprir o disposto na lei de Proteção de Dados, bem como nas demais legislações aplicáveis. Mais declaro, nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 13.º a 22.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (EU)2016/679 do P.E. e do Conselho de 27 de abril ter tomado conhecimento dos seguintes direitos que me assistem relativamente aos meus dados pessoais constantes da referida Base de Dados:

- Retirar o meu consentimento relativamente ao tratamento efetuado dos meus dados pessoais;
- Opor-se à continuação do tratamento dos meus dados pessoais;
- Solicitar ao responsável pelo tratamento dos meus dados pessoais o acesso aos mesmos, bem como a respetiva retificação ou apagamento, incluindo o exercício do “direito a ser esquecido”;
- Ser informado(a), e pedido, sobre as finalidades do tratamento, as categorias de dados envolvidos, a identidade dos destinatários a quem tenham sido divulgados e o período de conservação dos meus dados pessoais;
- Ser informado(a) sobre quais os dados pessoais em fase de tratamento e quaisquer informações disponíveis sobre a origem desses dados, por via eletrónica, caso não seja o presente documento;
- O direito de consulta, acesso, retificação, atualização ou eliminação dos meus dados pessoais disponibilizados no âmbito dos registos, mediante comunicação, para o efeito, por correio eletrónico enviado para a organização.

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

Qualquer esclarecimento – quebrarritmo@gmail.com
trailquebrarritmo@gmail.com

Quebrar Ritmo