

1. DESCRIÇÃO

A RFM em parceria com Ganhardestak e com o apoio do Município de Lisboa organizam, no próximo dia 15 de março de 2026, a 4.ª edição do Trail RFM Monsanto percorrido por caminhos e trilhos dentro do Parque Florestal do Monsanto.

O mesmo é composto por um Trail Longo de 17K+, um Trail Curto/Caminhada de 10K+ e uma Cãominhada de 6Km, com partida e chegada na sede do Grupo Renascença na Quinta do Bom Pastor em Lisboa.

É composto por um Trail Longo de 17K+, um Trail Curto/Caminhada de 10K+ e uma Cãominhada de 6Km, com partida e chegada na sede do Grupo Renascença Multimédia, na Quinta do Bom Pastor, em Lisboa.

2. HORÁRIOS

TRAIL LONGO – 17K+

O Trail tem a distância de 17K, e tem início às 09:00 horas.
Terá partida e chegada na sede do Grupo Renascença na Quinta do Bom Pastor – Buraca:

O tempo limite será de 2 horas e 45 minutos.

TRAIL CURTO/CAMINHADA – 10K+

O Trail tem a distância de 10 km, e tem início às 09:10 horas.
Terá partida e chegada na sede do Grupo Renascença na Quinta do Bom Pastor – Buraca:

O tempo limite será de 2 horas e 15 minutos.

3. ALTIMETRIA

Trail Longo

- Desnível positivo: **739 m**
- Desnível negativo: **739 m**
- Desnível acumulado: **1478 m**
- Elevação mínima: **83 m**
- Elevação máxima: **196 m**

Trail Curto/Caminhada

- Desnível positivo: **418 m**
- Desnível negativo: **418 m**
- Desnível acumulado: **836 m**
- Elevação mínima: **82 m**
- Elevação máxima: **193 m**

4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos no Trail Longo e de 16 anos no Trail Curto e 14 anos na Caminhada, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- M Juvenil – 16/17 anos (só para Trail Curto)
- M Júnior – 18/19 anos
- M Sub 23 – 20/22 anos
- M Seniores – 23/34 anos

- M 35 (35 a 39 anos)
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (60 a 64 anos)
- M 65 (65 a 69 anos)
- M 70 (mais de 70 anos)

FEMININOS:

- F Juvenil – 16/17 anos (só para Trail Curto)
- F Júnior – 18/19 anos
- F Sub 23 – 20/22 anos
- F Seniores – 23/34 anos
- F 35 (35 a 39 anos)
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (60 a 64 anos)
- F 65 (65 a 69 anos)
- F 70 (mais de 70 anos)

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova

assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de €32.442,82, despesas de tratamento por acidente até €5.190,26, despesas de funeral até €5.000,00 e franquias por pessoa/sinistro de 90€ na cobertura de despesas de tratamento. O valor da franquia é da responsabilidade do atleta sinistrado. A idade mínima de 14 anos e máxima de 75 anos. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO E LIMITE DE INSCRITOS

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Formas de pagamento:

MBWay, Multibanco, Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 11 de março de 2026
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco

- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 11 de março de 2026
- Limite de inscritos: 1.000 atletas.

Notas importantes

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa

8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO

A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.

É concedido ao participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

9. SECRETARIADO

O levantamento do kit do atleta do Trail RFM Monsanto é individual, com apresentação do bilhete da BOL.

Horário:

Sábado, dia 14 de março, das 14h30 às 18h30, na sede do Grupo Renascença na Quinta do Bom Pastor – Buraca.

Domingo, dia 15 de março, das 07h15 às 08h45, na sede do Grupo Renascença na Quinta do Bom Pastor – Buraca.

Localização: <https://goo.gl/maps/htr9pTVoCjinRSbKA>

10. SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

11. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o

indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- A não apresentação ou ausência de 1 ou mais itens do material obrigatório, poderá haver desclassificação.

12. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral nos respetivos géneros, bem como por equipas.

Não há classificação na Caminhada.

13. PRÉMIOS

Trail Longo

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).⁷

Troféu para a equipa mais numerosa inscrita, em todas as distâncias.

Não há prémios de geral e escalão para a Caminhada.

Entrega de prémios é às 11h junto à chegada.

Outros prémios

No trail e caminhada há oferta de uma **t-shirt técnica (existe tamanhos de homem e mulher)**, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes.

A disponibilização dos tamanhos das t-shirts são limitados ao stock existente.

14. ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água e fruta em todos os abastecimentos e na chegada.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, **não serão distribuídas garrafas de água aos atletas**, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail Longo (2 abastecimentos e chegada)

1º 6.6K

2º 12.3K

Trail Curto/Caminhada (1 abastecimento e chegada)

1º 4.9K

15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Há controlos de passagem por via eletrónica no Trail.

16. INTERRUPÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.

Nestes casos, a organização reserva-se ao direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS
- Apito
- Manta térmica

18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS DESFAVORÁVEIS

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

19. PREÇOS

Trail 17K+

Até 27 de janeiro: 15€

28 de janeiro a 27 de fevereiro: 17€

28 de fevereiro a 11 de março: 19€

Trail 10K+

Até 27 de janeiro: 13€

28 de janeiro a 27 de fevereiro: 14,5€

28 de fevereiro a 11 de março: 16€

Caminhada 10K+ (sem chip)

Até 27 de janeiro: 11,5€

28 de janeiro a 27 de fevereiro: 12,5€

28 de fevereiro a 11 de março: 14€

20. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

21. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

22. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Trail RFM Monsanto, aceitam o presente Regulamento.