

Quinta do Inspetor - Junta de Freguesia

7ª EDIÇÃO



# ULFILANIS RUN

CORRIDA 10K | 6K CAMINHADA



12 Abril • 10h00m



santa maria da feira  
câmara municipal

desporto fazemos  
bem



Fiães  
JUNTA DE FREGUESIA





## Um Percurso com História: Do Coração de Fiães à Natureza do Uíma

*“Descubra Fiães como nunca viu, percorra-a como nunca sentiu”*

A **7ª Ulfilanis-Run** não é apenas uma competição, mas uma viagem pelo coração de Fiães. O percurso foi desenhado para unir o património urbano da cidade à serenidade dos Passadiços do Uíma, oferecendo aos atletas uma experiência sensorial única entre o asfalto e a natureza.

Preparem-se para a edição mais marcante da Ulfilanis-Run, com um percurso de beleza rara, mas não se deixe enganar pela paisagem: a **7ª Ulfilanis-Run** é um verdadeiro teste à resistência. Entre ruas, passadiços e monumentos, a prova de 10Km, esconde um grau de dificuldade exigente, com subidas e descidas imponentes que desafiam a técnica e o fôlego. É um traçado desenhado para os mais fortes, onde cada metro conquistado separa os curiosos dos verdadeiros atletas. A nossa caminhada de 6km é um evento para toda a família, onde miúdos e graúdos podem desfrutar juntos das paisagens de Fiães.

- O Início Monumental: A partida é dada na Quinta do Inspetor-Junta de Freguesia, um espaço de eleição que abre caminho para a primeira paragem espiritual na Igreja Matriz de Fiães.

- O Miradouro de Fiães: A prova ganha altitude rapidamente em direção ao Monte das Pedreiras. Este é um local verdadeiramente privilegiado, onde o tempo parece parar perante as vistas fabulosas e panorâmicas que se estendem pelo horizonte. É, sem dúvida, um dos pontos mais belos de toda a cidade.

- Entre Capelas e a Génese de Ulfilanis: A descida leva-nos à histórica Capela do Adro Velho, iniciando logo depois uma subida exigente rumo ao Monte de Santa Maria. No cimo, a história romana funde-se com a fé no Castro de Fiães e na Capela de Nossa Sra. da Conceição, um dos locais mais emblemáticos e sagrados da nossa terra.

- Fôlego dos Passadiços - Descemos então ao encontro da natureza nos Passadiços do Rio Uíma. Entre o verde da vegetação e o som relaxante da água, este trilho idílico oferece o fôlego necessário para o que vem a seguir.

- O Desafio Final: A saída dos passadiços reserva o momento de maior superação: uma subida implacável que testará a fibra de cada atleta até alcançar a Capela de Nossa Sra. das Neves.

- A Chegada Gloriosa - Superado o "muro" final, resta o regresso triunfal à Quinta do Inspetor-Junta de Freguesia, onde a meta celebra não só o fim da corrida, mas o conhecimento profundo do que Fiães tem de melhor.

***Fiães espera por ti. Corre pela história, caminha pela natureza!***

***A organização***



## REGULAMENTO - 2026

A **7ª ULFILANIS-RUN** é um evento a realizar no dia 12 de abril de 2026, organizado pela Junta de Freguesia de Fiães e o Fiães Sport Clube - Seção de Running em parceria com a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

É um evento desportivo com duas vertentes, uma **Corrida (10K)** com cariz competitivo e uma **Caminhada (6K)** com cariz recreativo que permitirá aos participantes partir da Quinta do Inspetor-Junta de Freguesia, na cidade de Fiães, e percorrer as ruas daquela cidade em direção aos idílicos Passadiços do Uíma, regressando ao ponto de partida.

| Horário | Tipo      | Distância |
|---------|-----------|-----------|
| 10h00   | Corrida   | 10 km     |
| 10h15   | Caminhada | 6 km      |

Obs. Duração máxima da corrida e da caminhada é de 1h30m

Nesta Corrida e Caminhada podem participar atletas individuais ou atletas inscritos em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.

### Páginas Oficiais do evento:

<https://www.facebook.com/ulfilanisrun2026>

<https://www.instagram.com/ulfilanisrun>

Página associada <https://www.facebook.com/share/1DU7PLR7eq/>

Todos os interessados em participar neste evento têm que fazer as inscrições através dos seguintes endereços:

- **Individual:** <https://lap2go.com/pt/event/ulfilanis-run-2026>
- **Equipa:** <https://lap2go.com/pt/event/ulfilanis-run-2026>





## KIT DE PARTICIPAÇÃO CORRIDA E CAMINHADA

Será distribuído a todos os participantes:

- T-shirt Técnica de Running
- Medalha Finisher
- Saco de Alças Seguro + Dorsal
- Cronometragem + Chip (somente na corrida)
- Fruta + Água;

## PRÉMIOS

| Lugar | Geral M       | Geral F       | J/S M        | J/S F        | M40          | F40          | M50          | F50          | M60+         | F60+         |
|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1º    | Troféu + 100€ | Troféu + 100€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ | Troféu + 50€ |
| 2º    | Troféu + 50€  | Troféu + 50€  | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ | Troféu + 25€ |
| 3º    | Troféu + 25€  | Troféu + 25€  | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ | Troféu + 15€ |

- Troféu para o 1º, 2º e 3º Lugar por Equipas (ordem inversa à soma dos lugares dos primeiros 3 atletas)
- Equipa mais numerosa: Troféu

## DATAS E VALOR DA INSCRIÇÃO

| Prova a realizar a 12 de Abril 2026 | 1ª fase                    | 2ª fase            | 3ª fase            |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|
|                                     | 2 Fevereiro a 28 Fevereiro | 1 Março a 31 Março | 1 Abril a 10 Abril |
| Caminhada                           | 7,00 €                     | 7,00 €             | 8,00 €             |
| Corrida Inscrição Individual        | 9,90 €                     | 12,50 €            | 15,00 €            |
| Corrida Inscrição Equipa* (10 elem) |                            | 9,90 €             | 12,50 €            |

Obs.: A t-shirt que consta no kit é de manga curta, se optar por uma t-shirt manga comprida acresce 2€ ao valor da inscrição.

\*Para formar equipa são necessários no mínimo 10 elementos



## INFORMAÇÕES GERAIS

- A Organização tem seguro desportivo a favor de todos os participantes inscritos;
- A distribuição de dorsais e kit de participante será feita em horário e local a designar pela organização;
- O stock de t-shirts é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá ao participante um tamanho alternativo;
- A t-shirt que consta no kit é de manga curta, se optar por uma t-shirt manga comprida acresce 2€ ao valor da inscrição;
- Em caso de rutura total do stock de t-shirts, a organização compromete-se a enviar à posteriori as respetivas t-shirts aos participantes;
- Serão disponibilizados banhos;
- Apenas pessoas com 18 anos ou mais podem participar na Corrida;
- Na caminhada a participação a menores de 18 anos é apenas permitida sendo acompanhada de um adulto;
- Os atletas participantes devem assegurar-se que não existe qualquer contra-indicação médica para a prática da corrida ou caminhada;
- Na Corrida compete aos fiscais de percurso, juízes de partida e de chegada e organização anotarem e desclassificarem os atletas que desrespeitarem o percurso;
- Qualquer reclamação e protesto têm de ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente;
- Haverá cronometragem eletrónica por chips. O chip deverá ser colocado e não poderá ser retirado durante o decorrer da prova. Os atletas que não entreguem o seu chip no final da prova têm de efetuar o pagamento à organização no valor de 10€ (dez euros);



- A organização reserva-se no direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à sua vontade. Nestes casos, a Organização informa os participantes o mais atempadamente possível;
- Caso o evento seja cancelado, antecipado, adiado e alteração dos horários das provas, devido a circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil), a Organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes;
- Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem à Organização da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento;
- A inscrição e a participação implicam a aceitação integral deste regulamento
- Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados pela organização;
- A Organização está disponível para o esclarecimento de dúvidas, nos seguintes contactos:  
**running@fiaessc.pt**



## Compromisso Ambiental e Respeito pela Natureza

Sendo a **7ª Ulfilanis-Run** um evento que privilegia o contacto com o património natural, nomeadamente através da passagem pelos **Passadiços do Rio Uíma** — uma zona de elevada sensibilidade ecológica e biodiversidade —, a Organização assume um compromisso rigoroso com a sustentabilidade ambiental.

- **Resíduo Zero:** É estritamente proibido o descarte de qualquer tipo de resíduos (garrafas de plástico, embalagens de géis, barras energéticas ou outros detritos) ao longo de todo o percurso, fora das zonas especificamente assinaladas para o efeito.
- **Zonas de Abastecimento:** O descarte de resíduos só será permitido num raio de 50 metros após os postos de abastecimento, onde existirão recipientes próprios para a recolha seletiva.
- **Penalização:** O desrespeito por esta norma será alvo de tolerância zero. Qualquer atleta que seja visualizado pela Organização ou por fiscais de prova a abandonar lixo fora das zonas permitidas será imediatamente desclassificado.
- **Preservação do Trilho:** Os participantes devem circular exclusivamente pelos caminhos e passadiços marcados, sendo proibido o pisoteio de vegetação ou qualquer ação que perturbe o ecossistema local.

A Ulfilanis-Run orgulha-se de ser um Eco-Evento. Ajude-nos a manter Fiães e o Rio Uíma limpos. Deixe apenas as suas pegadas, leve apenas as suas memórias.

**A Organização**