

DNA
DESAFIO NOS ARROZAIS

DESAFIO NOS ARROZAIS 2026

ARROZAIS, MUSEU E CORRIDA NA NATUREZA

13
SETEMBRO
2026

CORRIDA
10:00H

CAMINHADA
10:15H

MUSEU
FÁBRICA
DA HISTÓRIA
- ARROZ
ESTARREJA

PARTIDA E META:
ESTEIRO DE ESTARREJA
JUNTO À ESTAÇÃO DA CP

CORRIDA
12 KM

CAMINHADA
7 KM

CORRIDA VIRTUAL
ONDE QUISERES,
QUANDO QUISERES!

50 PRÉMIOS
EM DISPUTA

- ✓ 14 ESCALÕES
- ✓ + CORRIDA VIRTUAL

ALMOÇO INCLUÍDO!
POR APENAS

14€
CORRIDA

8€
CAMINHADA

**VEM CORRER...
VEM CAMINHAR...
VEM VIVER
OS ARROZAIS!**

INSCRIÇÕES EM

lap2go

ESTARREJA

lap2go

hug

OPraticante

REMENTS & RENTS

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O Desafio Nos Arrozaïs (DNA) é uma competição de Atletismo que será realizada no dia 13 de setembro de 2026, em Estarreja.

A corrida será disputada em terra batida, nas margens do Rio Antuã, pelo principal trajeto do Bio Ria, com o regresso pelo centro de Interpretação do BioRia de Salreu em direção ao Esteiro de Estarreja novamente pelas margens do Rio Antuã.

O objetivo do evento é associar a prática desportiva da corrida na natureza, percorrendo as zonas de cultura de arroz no concelho de Estarreja, que pretendemos promover, contribuindo para a sua sustentabilidade e ao mesmo tempo integrar o Samba de Estarreja através de uma parceria com o Trepá Coqueiro onde realizaremos o almoço, com os participantes e entrega de prémios.

O DNA tem, também, como propósito ser sustentável e daí

- a aquisição da t-shirt do evento ser opcional;
- os troféus serem produzidos por artesanato local, com materiais naturais;
- o Kit e os prémios serem valorizados com produtos autóctones (arroz/trigo/artesanato/mel);
- o percurso ser na natureza, ser ecológico, tem muitos espelhos de água é acolhedor e desafiante.
- o contato direto com a cultura tradicional do arroz e com receitas;
- potenciar o uso de transporte ferroviário, dado que a partida e a meta do DNA serão junto da Estação da CP de Estarreja;
- promover a ligação com a comunidade e com a sua história, devido à proximidade com o museu Fábrica da História, antiga fábrica de descasque do arroz e com Escolas de Samba de Estarreja.

1. ORGANIZAÇÃO

O DNA é um evento organizado pela Associação de Moradores da Urbanização da Póvoa de Baixo (AMUPB), em parceria com o Centro Recreativo de Estarreja (CRE) e Escola de Samba Trepá Coqueiro, com os apoios da Câmara Municipal de Estarreja, Ricardo Esteves – assessoria desportiva, Associação de Atletismo de Aveiro, Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro, Bombeiros Voluntários de Estarreja, Guarda Nacional Republicana, Indústria e Comércio Local.

2. DATA/ HORA/ LOCAL

O evento será realizado no dia 13 de setembro de 2026, das [08.30H às 14:00H], com partida e chegada no “Esteiro de Estarreja”, situado no lado poente da estação da CP de Estarreja, lado oposto ao “museu Fábrica da História”. Do centro do evento à estação da CP distam 300 metros.

A caminhada, partirá às 10:15 e a corrida às 10:00.

- **Levantamento de kits:**

- ✓ **12-09-2026** - O levantamento dos kits poderá ser feito na Sede da AMUPB, das 18:00H às 21:00H; (Urbanização da Póvoa de Baixo, lote 250, 3860-350 Estarreja)
- ✓ <https://maps.app.goo.gl/JnUymzsvyuGYBBdn7>
- ✓ **13-09-2026** - O levantamento dos dorsais poderá ser feito junto ao local de partida / chegada da prova, das 08:00H às 09:30H.
- ✓ <https://maps.app.goo.gl/8cREe8wmcZmgt7FVA>

Hora:	Escalão:	Idade (dia da prova):	Distância
10:00H	Seniores (F/M)	Sub 35	12 Km
	VETERANOS I (F/M)	35/39	
	VETERANOS II (F/M)	40/44	
	VETERANOS III (F/M)	45/49	
	VETERANOS IV (F/M)	50/54	
	VETERANOS V (F/M)	55/59	
	VETERANOS VI (F/M)	60 ou mais	
10:15H	Caminhada		6 Km

3. PERCURSOS

A corrida DNA será realizada pelos caminhos do BioRia, entre Estarreja, Salreu e Canelas, cujo trajeto estará assinalado ao longo do percurso, numa distância total aproximada de 12Km para a corrida e de 6 Km para a caminhada. Para evitar dúvidas também haverá marcação no solo com inerte branco.

- ✓ Corrida DNA – 12 km;
- ✓ Caminhada DNA – 6 km.

4. ABASTECIMENTO

Haverá abastecimento de água na meta e no Esteiro de Salreu mas se a temperatura for superior a 20°C, haverá mais pontos de abastecimento intermédios.

5. DURAÇÃO

O controlo de tempos na meta encerra às 11:45H, limite após o qual a Organização não se responsabiliza por qualquer praticante que se encontre no percurso.

6. INSCRIÇÕES

- As inscrições para o DNA terão de ser feitas em “Lap2Go timing solution” (<https://lap2go.com>);
- Data limite: 08-09-2026;
- Limite do n.º de inscrições: 300 participantes para a corrida de 12 Km e 100 para a caminhada;
- Valor da inscrição na corrida: 14€ com almoço incluído.
- Valor da inscrição na caminhada: 8€ com almoço incluído.
- Para não federados acresce o valor de 1€ para o seguro.

7. CONSTITUIÇÃO DO KIT/ ENTREGA DO KIT

Para corrida e caminhada, o valor de inscrição inclui:

- dorsal;
- surpresas de valor
- brochura com receitas tradicionais de arroz e trigo;
- seguro de acidentes pessoais;
- t-shirt alusiva ao evento (opcional);
- água e reforço alimentar na meta.

8. DORSAL

A utilização do dorsal é obrigatória e o dorsal oficial deve ser colocado de forma visível à frente, sendo pessoal e intransmissível.

9. PRÉMIOS

- Haverá um sorteio de produtos utilitários entre todos os participantes:
 - ✓ estarão expostos na chegada com os números correspondentes aos dorsais contemplados;
 - ✓ o sorteio será realizado na Sede da AMUPB no dia 12 de setembro às 21:00H. O levantamento é feito na chegada perante a confirmação com o número do dorsal;
 - ✓ a caminhada, apesar do carácter recreativo e lúdico, também entra no sorteio.
- Corrida DNA: serão premiados com troféus os 3 primeiros classificados individuais, masculinos e femininos, de cada escalão. Também haverá prémios de acordo com o previsto na tabela. As três equipas com mais participantes também têm Troféu.

Tabela de Prémios para os 3 primeiros classificados, por escalão:

Escalão:	Idade (dia da prova):	1.º	2.º	3.º
Seniores (F/M)	Sub 35	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo
VETERANOS I (F/M)	35/39	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo
VETERANOS II (F/M)	40/44	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo
VETERANOS III (F/M)	45/49	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo
VETERANOS IV (F/M)	50/54	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo
VETERANOS V (F/M)	55/59	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo
VETERANOS VI (F/M)	60 ou mais	Troféu + 2 Kg arroz	Troféu + 1Kg de arroz	Troféu + 1Kg de farinha de trigo

10. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação na corrida está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou género, desde que estejam devidamente inscritos, de acordo com o regulamento, dentro do prazo e sejam detentores da condição física adequada à opção de prova.

11. DESQUALIFICAÇÃO

A organização desqualificará qualquer atleta que:

- falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- não se apresente no local da partida e durante a competição, com o dorsal da prova devidamente visível;
- não cumpra a totalidade do itinerário do percurso da respetiva prova;
- não respeite as instruções da organização;
- manifeste comportamento antidesportivo.

12. ASSISTÊNCIA MÉDICA

Será disponibilizado aos participantes apoio médico, com meios necessários definidos pelos Bombeiros, de acordo com o plano de segurança do evento, a disponibilizar na zona de partida/ meta, e de vigilância/ resgate, em vários pontos ao longo do percurso.

13. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO DE PROVA

No ato de inscrição, os participantes aceitam o respetivo regulamento de prova.

14. SEGURO

A Organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

15. CEDÊNCIA DE IMAGEM

Os participantes, ao procederem à inscrição, autorizam de forma gratuita, a cedência à Organização dos direitos de captação da sua imagem, durante o evento, sem fins comerciais.

16. POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Ao proceder à sua inscrição, tendo em conta a sua política de confidencialidade de dados, a Organização manterá a informação que é solicitada no momento da inscrição em total confidencialidade. Os dados pessoais recolhidos não serão utilizados para outra finalidade, senão para a inscrição e o seguro de acidentes pessoais, não sendo transmitidos a qualquer outra entidade, de acordo com a legislação em vigor.

17. JURISDIÇÃO

A jurisdição do evento estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

O Júri decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação, ou sobre más interpretações do presente regulamento. Os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos de

acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

18. ENTREGA DE PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á no local de partida/chegada (Esteiro de Estarreja) durante o almoço que terá início às 12:30.

Haverá possibilidade de utilização dos balneários do Pavilhão Municipal de Estarreja, desde as 11:00H às 12:30H.

19. EVENTO VIRTUAL NO STRAVA

O DNA 2026 através do Strava estará em funcionamento de 1 de agosto a 10 de setembro. De 1 de agosto a 10 decorrem as inscrições e validação das mesmas. As inscrições e validação é gratuita, mas requer que se adira à equipa (Clube), no Strava, DNA2026. Após este passo a validação é efetiva quando aparecer um registo no segmento que será: Standard de Salreu (7800 m), original de 2021. Todo o percurso está sinalizado com placas.

A classificação é gerida na plataforma Strava pela Organização e após decorrido o tempo estabelecido, 30 dias, divulgar-se-ão as respectivas classificações a 11 de setembro.

Estamos a contar com as dinâmicas de passagem e com as respetivas fotos.

No final haverá surpresas para os melhores tempos por escalão do Strava e também para os mais apelativos momentos digitais, na perspectiva da organização do DNA 2026.

O link da página é DNA 2026:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063617470474>

Outros links:

AMUPB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100083505482822>

CRE:

<https://www.facebook.com/search/top?q=centro%20recreativo%20de%20estarreja>

AAA: <https://www.aaaveiro.pt/>

Trepa Coqueiro: <https://www.facebook.com/grestrepadeestarreja>