



carby | CRISTELO
VILLAGE

GUIA DO ATLETA

APRESENTAÇÃO

O Trail do Aqueduto Powered by Carby | Cristelo Village caracteriza-se por ser, na sua essência, um evento desportivo de corrida de trilhos (Trail Running) que percorre trilhos e caminhos rurais e florestais no concelho de Paredes. locais rurais e florestais no concelho de Paredes. A prova realiza-se no dia 11 de Outubro de 2026. É composto por três provas de carácter competitivo (Trail Longo 33 Km, Trail 23 Km e Trail Curto Princesinha 13 Km) e uma prova de carácter promocional (Caminhada Sem Receita 9 Km).

O Trail do Aqueduto é um evento organizado pela Associação Nocturnos de Paredes, uma colectividade do concelho de Paredes. A sede do evento é no Campo de Golfe do Aqueduto, sito Rua da Ribeirinha CCI 108, Vila Cova de Carros, Paredes

A organização do Trail do Aqueduto tem como objectivo promover a prática desportiva no concelho de Paredes.

POWERED BY

carby**CRISTELO
VILLAGE**

HORÁRIOS

Secretariado/Entrega dorsais

Sexta-Feira, 09 de Outubro

20h00 - 22h00 – Campo de Golfe do Aqueduto

GPS: 41.213204, -8.368773

<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

Sábado, 10 de Outubro

10h00 - 20h00 – Campo de Golfe do Aqueduto

GPS: 41.213204, -8.368773

<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

Localização do Secretariado



Domingo, 11 de Outubro

07h30 – 08h15 (Trail Longo 33 Km) - Campo de Golfe do Aqueduto (Local de Partida/Chegada)

08h15 – 08h45 (Trail 23 Km) - Campo de Golfe do Aqueduto (Local de Partida/Chegada)

08h45 – 9h00 (Trail Curto Princesinha 13 Km e Caminhada Sem Receita 9 Km) - Campo de Golfe do Aqueduto (Local de Partida/Chegada)

Trail Longo 33 Km

08h15 – Controlo zero do Trail Longo 33 Km – Campo de Golfe do Aqueduto;

08h30 – Partida Trail Longo 33 Km – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Trail 23 Km

08h45 – Controlo zero Trail 23 Km - Campo de Golfe do Aqueduto;

09h00 – Partida Trail 23 Km – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Trail Curto Princesinha 13 Km

09h00 – Controlo zero Trail Curto Princesinha 13 Km - Campo de Golfe do Aqueduto;

09h15 – Partida Trail Curto 13 Km – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Caminhada Sem Receita 9 Km

09h15 – Aquecimento - Campo de Golfe do Aqueduto;

09h30 – Partida Caminhada Sem Receita 9 Km – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Panike®
Pastry & Bakery

S & E
SIMPLES&EXCLUSIVO,LDA
Estruturas Metálicas / LSF

PROVAS

Caminhada Sem Receita – 9 Km

Partida: 09h30

Postos de Abastecimento

01: Km 4 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.198721, -8.371025

02: Meta (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 390m D+



Trail Curto Princesinha – 13 Km

Partida: 09h15

Postos de Abastecimento

01: Km 7,6 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.198721, -8.371025

02: Meta (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 550m D+



Princesinha

PASTELARIA | CONFEITARIA

Trail – 23 Km

Partida: 09h00

Postos de Abastecimento

01: Km 7,6 (Líquidos) – GPS: 41.198721, -8.371025

02: Km 15 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.205497, -8.394881

03: Meta (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 1.036m D+



Trail Longo – 33 Km

Partida: 08h30

Postos de Abastecimento

01: Km 7,6 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.198721, -8.371025

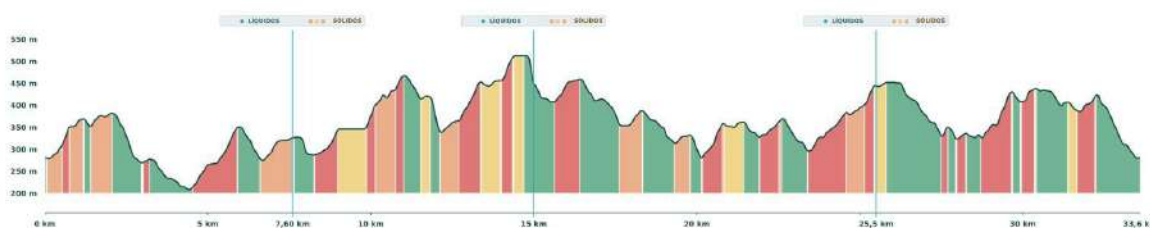
02: Km 15 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.205497, -8.394881

03: Km 25,5 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.209308, -8.400577

04: Meta (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 1.391m D+



EQUIPAMENTO

No secretariado irás receber o teu KIT de Participante. Aconselhamos que leves o teu número de dorsal para levantamento do KIT de Participante.

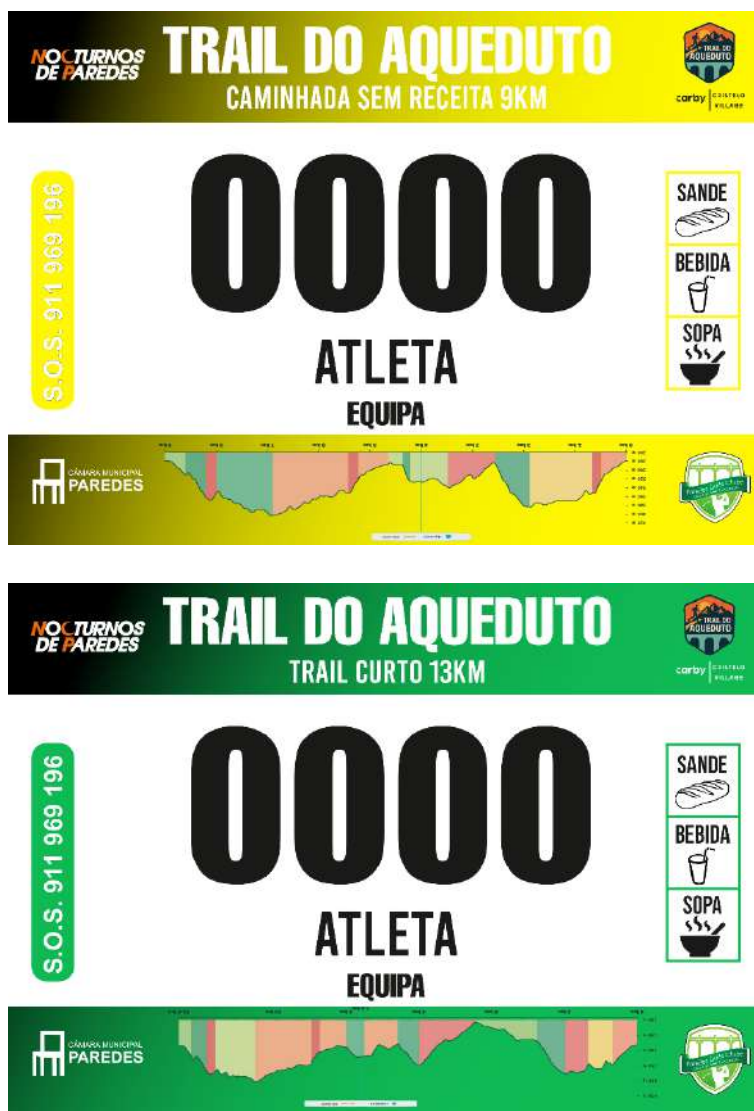
Link para consultar a Lista de Inscritos:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-do-aqueduto-2026>

DORSAL

O Dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de modo a ser sempre visível.

No dorsal estará um número de emergência que deverá ser utilizado em caso de necessidade.





S.O.S. 911 969 196

0000

**ATLETA
EQUIPA**



S.O.S. 911 969 196

0000

**ATLETA
EQUIPA**



NOTA: A "senha" de refeição (Sando + Bebida + Sopa) será o dorsal.



CHIP

O chip está incorporado no dorsal, pelo que o dorsal deverá ser colocado correctamente por forma a ser registada a participação na prova e o tempo cronometrado.

A caminhada não é de carácter competitivo.

OFERTAS

As ofertas são destinadas a todos os participantes (Trail Longo, Trail, Trail Curto Princesinha e Caminhada Sem Receita)

MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

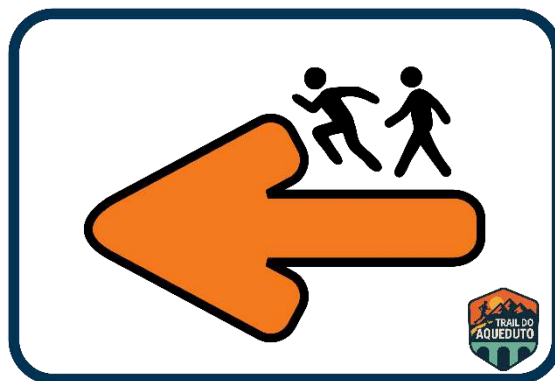
Material Obrigatório	Trail Longo	Trail	Trail Curto	Caminhada
Dorsal Visível	X	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	R	R	R	R
Depósito de água ou equivalente	R	R	R	R
Manta térmica (min. 100×200 cm)	X	X	X	R
Casaco corta-vento/impermeável	R	R	R	R
Telemóvel operacional	X	X	X	X
Apito	X	X	X	R
Copo – a organização não disponibiliza	X	X	X	X

X – Material Obrigatório;

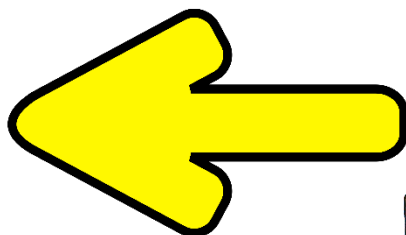
R – Material Recomendado pela organização

MARCAÇÃO DO PERCURSO

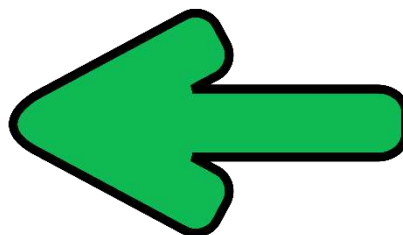
Os trajectos estão marcados com fita laranja e o logo dos Nocturnos de Paredes a preto. Para além de fitas, também, haverá placas de auxílio aos atletas.



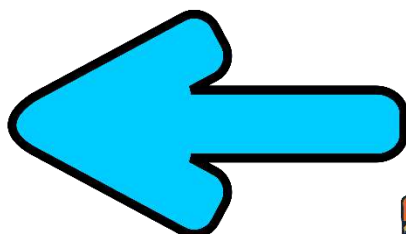
Caminhada



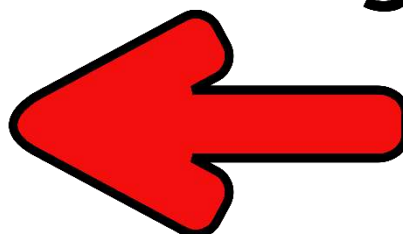
Trail Curto



Trail



Trail Longo



REFEIÇÃO (ABASTECIMENTO FINAL)

A "senha" de refeição (Sande + Bebida + Sopa) será o dorsal.



*Forno
da Portela*



CON

Fabrico Próprio

SEGURANÇA

Cada atleta é responsável pela sua própria segurança.

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características desta prova, onde estão presentes em simultâneo elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente desnivelado e com trilhos técnicos.

O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta comer e beber regularmente durante a prova, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha. É também muito importante que cada atleta transporte consigo todo o material obrigatório/recomendado, considerando-o como o seu kit de sobrevivência.

No caso de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, o atleta deve ligar para os números de emergência que estão no dorsal.

Antes da prova aconselhamos especial atenção às previsões meteorológicas, antecipando eventuais dificuldades acrescidas em função de condições adversas. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios de apoio logístico) e a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Baltar, no início, ao longo e no fim da prova.

Contudo, dado que não será possível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, respeitando o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do incumprimento de boas práticas.

Para a organização ter um controlo completo sobre os participantes que estão a realizar a prova é obrigatório os desistentes comunicarem o seu n.º de dorsal à organização.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

VISÃO GERAL



1 – Campo de Golfe do Aqueduto

GPS: 41.213204, -8.368773

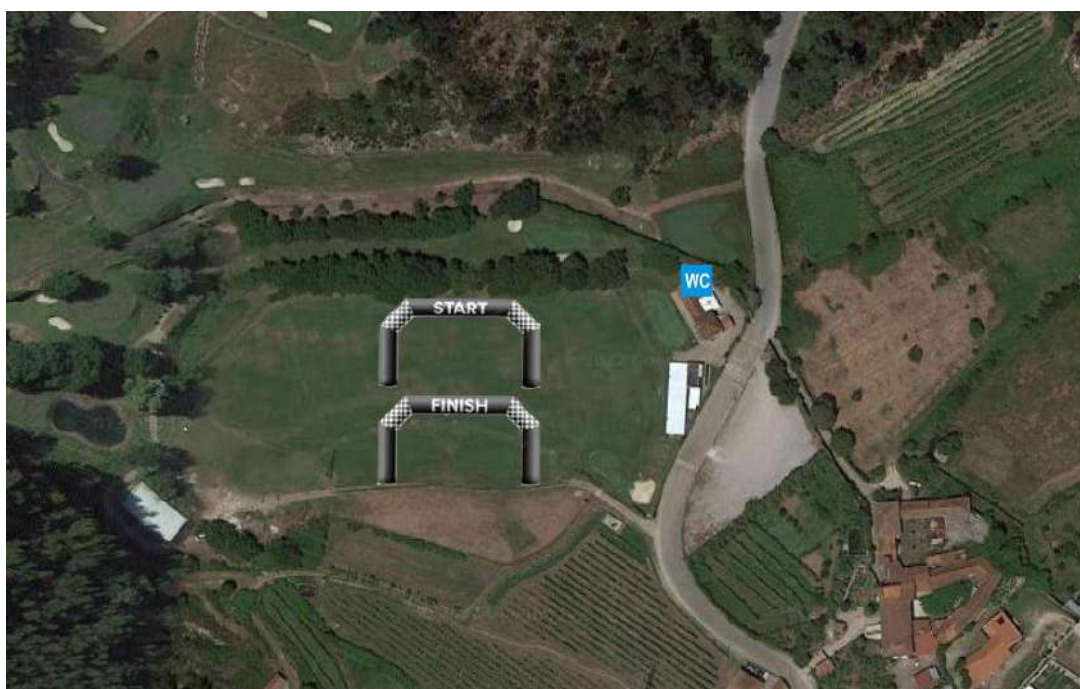
<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

2 – Estacionamento

GPS: 41.213701, -8.368647

<https://maps.app.goo.gl/XYFq3zSccg8VVLmbA>

MAPA DE PARTIDA E CHEGADA



PARQUES DE ESTACIONAMENTO

GPS: 41.213701, -8.368647

<https://maps.app.goo.gl/XYFq3zSccg8VVLmbA>

PARTIDA E CHEGADA

Campo de Golfe do Aqueduto

41.213204, -8.368773

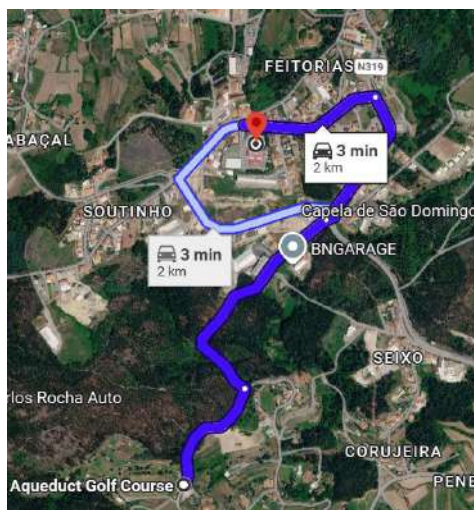
<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

BANHOS

Terás à disposição, os balneários do Agrupamento de Escolas de Cristelo – 2 Km – 3 minutos

GPS: 41.222882, -8.366220

<https://maps.app.goo.gl/As682G2Pdy4hAWYk9>



COPYCELE
IMPRESSÃO | PUBLICIDADE

Nova Era no Tempo®



AGRADECEMOS A VOSSA PRESENÇA

DIVIRTAM-SE