



2026

# Regulamento

Sport Clube Paradela  
Secção Trail / Run



# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

## Índice

Considerações iniciais

### 1. Condições de Participação

1.1. Idade participação das diferentes provas

1.2. Inscrição regularizada

1.3. Condições físicas

1.4. Colocação do dorsal

1.5. Regras conduta desportiva

1.6. Animais de estimação

### 2. Prova

2.1. Apresentação da prova / Organização

2.2. Programa / Horário

2.3. Distância / Altimetria

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico

2.5. Tempo limite

2.6. Metodologia controlo de tempos

2.7. Postos de controlo

2.8. Locais de abastecimentos

2.9. Material obrigatório / recomendado

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

2.11. Barreiras horárias

2.12. Penalizações / Desqualificações

2.13. Responsabilidades do participante

2.14. Seguro desportivo

### 3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web)

3.2. Valores e período inscrição

3.3. Condição devolução do valor inscrição

3.4. Secretariado da prova / Horários e Locais

### 4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

4.2. Escalões etários

4.3. Categorias para troféu Trail dos Arrozaís

### 5. Outras informações

5.1. Marcação e Controlo

5.2. Responsabilidade ambiental

5.3. Direito de imagem

5.4. Apoio e emergência

5.5. Banhos

5.6. Casos omissos

5.7. Diversos



Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

## CONSIDERAÇÕES INICIAIS

- Considera-se essencial ter condição física adequada às características desta prova, que junta ao mesmo tempo de quilometragem, duração, dificuldade inerente ao terreno, desníveis, exposição ao sol/outras condições atmosféricas adversas, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível a ingestão de bebidas em todos os abastecimentos e alimentar-se de forma adequada.
- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não puder comparecer à prova e/ou as condições climatéricas impedirem a realização do evento ou conduzirem ao seu cancelamento, a organização não tem o dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 21 de Setembro de 2026.

Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**

**A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**

O Trail dos Arrozaís 2026 é parte integrante (4ª etapa) do **Troféu de Trail Terras de Águeda 2026**, pelo que, apesar do respeito pelos escalões definidos pela FPA, a atribuição de prémios obedece aos escalões do Troféu (ver ponto 4.3.).

O presente regulamento está sujeito a alterações.



**Secção Trail / Run**

# TRAIL DOS ARROZAIS '26

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Idade participação das diferentes provas

As provas do evento **TRAIL DOS ARROZAIS (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail)** são destinadas apenas a atletas com idade superior ou igual a **18 anos**.

A participação na **Caminhada dos Arrozaís** implica uma idade mínima de **8 anos** (sempre na companhia de um adulto).

O **Trail Kids - Arrozaís** é para crianças entre os **5** e os **15 anos**.

Para os eventos competitivos (Trail Longo, Curto e Mini-Trail), os atletas **Juvenis (menores de idade)**, deverão fazer prova da **autorização do encarregado de educação** em declaração assinada e enviada via email para [scparadelatrail@gmail.com](mailto:scparadelatrail@gmail.com).

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada dentro dos prazos estabelecidos e aceitar todos os pontos deste regulamento.

### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

**1.3.1.** Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva)

**1.3.2.** Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### 1.4. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.



Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

## 1.5. Conduta desportiva

Comportamento inadequado, tal como, recurso a linguagem ofensiva, agressão verbal ou física assim como **deixar lixo nos trilhos**, não será tolerado e dará direito a **desqualificação imediata**. Este último ponto será validado pelos vários voluntários espalhados em diversos pontos do percurso, incluindo os “vassouras”.

## 1.6. Animais de estimação

É permitida a participação de animais de estimação em qualquer uma das provas do evento **TRAIL DOS ARROZAIIS**, sem necessidade de informação prévia à organização, desde que os seus donos tenham uma conduta consciente relativa ao próprio animal - assegurar hidratação e alimentação – bem como relativamente aos outros participantes/animais. **É obrigatório o uso de trela.**

## 2. PROVA

### 2.1. Apresentação da prova / Organização

A Secção de Trail do Sport Clube Paradela, em parceria com o Município de Águeda organiza a terceira edição **TRAIL DOS ARROZAIIS**, que decorrerá no dia 27 de Setembro de 2026. O evento incluirá o **Trail Longo, Trail Curto, Mini-Trail, Caminhada e Trail Kids** e trata-se de uma prova certificada pela FPA.

Com início no Largo da Igreja de S. Pedro, no centro de Paradela (Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo), Freguesia de Recardães e Espinhel, no Concelho de Águeda (coordenadas **GPS 40.546573, -8.486420**), esta será uma prova circular (início e término no mesmo local). <https://goo.gl/maps/rq9ZHdfkLqB2muim9>

O evento terá as distâncias aproximadas de 25Km, 15Km, 10km, Caminhada de 8km e Trail Kids (1 km).

Os participantes do **TRAIL DOS ARROZAIIS** terão oportunidade de correr/caminhar na área patrimonial natural da União de Freguesias de Recardães e Espinhel, por trilhos inéditos, técnicos e estradão junto aos campos de arroz no vale do Rio Cértima.

Em simultâneo com as provas de competição, realizar-se-á uma caminhada de dificuldade fácil e carácter não competitivo.

### 2.2. Programa / Horário

#### 26 de Setembro (sábado)

**16h00 - 19h30** » Abertura/funcionamento do secretariado no **Salão da Igreja de S. Pedro** (Rua da Lavoura, Paradela).



Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

**27 de Setembro (domingo)**

**07h00-9h15** - Funcionamento do secretariado no **local da partida (Largo da Igreja de S. Pedro, Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo, GPS: 40.546573, -8.486420).**

<https://goo.gl/maps/rq9ZHdfkLqB2muim9>

**08h15** - Controlo 0 do **Trail Longo**

**08h30** - Partida da prova **Trail Longo**

**08h45** - Controlo 0 do **Trail Curto**

**09h00** - Partida da prova **Trail Curto**

**09h30** - Partida do **Mini-Trail e Caminhada dos Arrozaais**

**10h45** - Chegada prevista para os 1<sup>os</sup> atletas da prova **Trail Longo**

**12h00** - **Trail Kids**

**12h30** - Cerimónia de entrega de prémios

**15h00** - Encerramento da prova/evento

## 2.3. Distância / Altimetria

**Trail Longo** +- 23,9km, desnível; d+1120 metros.

**Trail Curto** +- 16,6km, desnível: d+850 metros.

**Mini-Trail** +-10km, desnível: d+525 metros.

**Caminhada dos Arrozaais** - 7,5km, desnível: d+ 280 metros.

**Trail Kids** - 1km

## 2.4. Mapa / Perfil altimétrico

Mini-Trail (10kms):



Trail Curto (16,6kms):



**Secção Trail / Run**

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

Trail Longo (23,9kms):



## 2.5. Tempo limite

Todo o participante, de qualquer um dos eventos que optar por sair de prova, deverá avisar a organização, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O tempo limite para a conclusão do evento/prova do **TRAIL DOS ARROZAIIS** será de 5h00 horas.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

O controlo será realizado através de chip, que o atleta tem de validar na passagem dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda do chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarà a cargo dos participantes todo o custo associado à sua reposição.

## 2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização. Surpresa!!!

## 2.8. Locais de abastecimentos

### TRAIL LONGO

- 1º abastecimento (sólidos/líquidos) 9,4km
- 2º abastecimento (sólidos/líquidos) 14,2km
- 3º abastecimento (sólidos/líquidos) 20,3km (*BARREIRA HORÁRIA*)
- 4.º abastecimento (sólidos/líquidos) - final

### TRAIL CURTO

- 1º abastecimento (sólidos/líquidos) 6,7km
- 2º abastecimento (sólidos/líquidos) 12,9km (*BARREIRA HORÁRIA*)
- 3º abastecimento (sólidos/líquidos) - final



Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

## MINI TRAIL

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 6,4km

2.º abastecimento (sólidos/líquidos) final

## CAMINHADA DOS ARROZAIIS

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 4,6km

2.º abastecimento (sólidos/líquidos) final

## TRAIL KIDS

Abastecimento no final

### 2.9. Material obrigatório/recomendado

Atenção: A organização **não** oferece copos nos abastecimentos

Material	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório
<i>Telemóvel operacional</i>	Obrigatório	Obrigatório
<i>Manta térmica</i>	Obrigatório	Obrigatório
<i>Apito</i>	Obrigatório	Obrigatório
Casaco corta-vento ou impermeável	Recomendado	Recomendado
Boné ou proteção para a cabeça	Recomendado	Recomendado

### Verificação Material

**Haverá verificação de material** no controlo zero, posto controlo durante a prova e/ou meta. É aplicável **sanção/penalização (15 minutos, mínimo)** a quem não é portador de um ou mais itens obrigatórios

### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência que o percurso atravessa em alguns pontos propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes de conduta indevida.

### 2.11. Barreiras horárias

Serão impedidos de continuar em prova/desclassificados os atletas que ultrapassem as barreiras horárias estipuladas.



Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

## *Trail Longo:*

- 1ª barreira: 3.º abastecimento (20,3kms), se ultrapassar as 4h de prova (hora local: 12h30);
- 2ª barreira: meta, se ultrapassar as 5h de prova (hora local: 13h30).

## *Trail Curto:*

- 1.ª barreira: 2.º abastecimento (12,9 kms), se ultrapassar as 3h30 de prova (hora local: 12h30);
- 2ª barreira: meta, se ultrapassar as 4h30 de prova (hora local: 13h30).

## **2.12. Penalizações / Desclassificações**

O atleta é desclassificado:

- Caso não cumpra com o material considerado obrigatório (ver lista ponto 2.9)
- Caso não cumpra as barreiras horárias estipuladas;
- Caso não cumpra o percurso definido;
- Caso não siga as indicações de elementos da organização;
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva;
- Caso tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá, em futuras edições, inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

## **2.13. Responsabilidades do participante**

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes são responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir dano material, moral ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente (de responsabilidade identificada por outro participante), negligência ou de roubo de objetos e/ou valores. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## **2.14. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. Processo de inscrição**



**Secção Trail / Run**

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

As inscrições serão feitas através da plataforma Lap2go (Trail dos Arrozaais), de acordo com normas da mesma.

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta.

Para levantamento do dorsal será exigido comprovativo de pagamento (no telemóvel) e/ou número de identificação pessoal (BI/CC) e/ou confirmação da data de nascimento.

## 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições online abrem no dia 3 de Maio de 2026.

### TRAIL LONGO

**13 euros** (*abertura inscrições - até 26 de Julho*) + camisola (4€)

**17 euros** (*fase única – 27 de Julho a 21 de Setembro*) + camisola (4€)

### TRAIL CURTO

**12 euros** (*abertura inscrições – até 26 Julho*) + camisola (4€)

**15 euros** (*fase única – 27 de Julho a 21 de Setembro*) + camisola (4€)

### MINI TRAIL

**11 euros** (*fase única – até a 21 de Setembro*) + camisola (4€)<sup>1</sup>

### CAMINHADA DOS ARROZAIIS

**10 euros** (*fase única – até a 21 de Setembro*) + camisola (4€)<sup>2</sup>

### TRAIL KIDS

**gratuito - inscrição obrigatória!** (*fase única – até a 21 de Setembro*)<sup>1</sup>

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal

---

1

O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização.

2

O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização.



## Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos
- Banho
- Bombeiros
- Fotografias
- Massagens
- Transporte para a chegada caso o atleta abandone a prova, ou, seja impedido pela organização de continuar
- Assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outros similares.

### 3.4. Devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição dos participantes já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Até ao dia 21 de Setembro, poderá haver alterações na lista de participantes (troca de dorsal), mediante justificação apresentada à organização, via e-mail ([scparadelatrail@gmail.com](mailto:scparadelatrail@gmail.com)).

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

### 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 26 de setembro de 2026: 16h00 às 19h30, no **Salão Nobre da Igreja de S. Pedro** Paradela - Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo, GPS: 40.546573, -8.486420).

<https://goo.gl/maps/rq9ZHdfkLqB2muim9>

- Dia 27 de setembro de 2026: 07h00 às 9h00, junto ao local de partida (**Largo da Igreja de S. Pedro**, Paradela - Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo, GPS: 40.546573, -8.486420). <https://goo.gl/maps/rq9ZHdfkLqB2muim9>

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação/comprovativo de pagamento e de alfinetes, se necessário.

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. Data, local e hora entrega prémios

Data: 27 de Setembro 2026

Local: Largo da Igreja de S. Pedro, Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo, Paradela.

Entrega de Prémios: 12h30



Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

A entrega de prémios será feita no dia da prova, e apenas nesse dia, aquando da cerimónia de entrega, ao próprio ou representante.

A organização não se responsabiliza pela não comparência dos participantes vencedores, e como tal não fará chegar os prémios por outra via senão acima descrita.

## 4.2. Escalões etários

Os escalões etários serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá no final da época desportiva (a 30 de Setembro de 2026).

Segundo a classificação da FPA, nas provas Trail Longo e Curto, consideram-se os seguintes escalões:

Masculino	Feminino
<b>M Juvenil</b> - 16 a 17 anos (Trail Curto)	<b>F Juvenil</b> - 16 a 17 anos (Trail Curto)
<b>M Júnior</b> - 18 a 19 anos	<b>F Júnior</b> - 18 a 19 anos
<b>M Sub23</b> - 20 a 22 anos	<b>F Sub23</b> - 20 a 22 anos
<b>M Sénior</b> - 23 a 34 anos	<b>F Sénior</b> - 23 a 34 anos
<b>M35</b> - 35 a 39 anos	<b>F35</b> - 35 a 39 anos
<b>M40</b> - 40 a 44 anos	<b>F40</b> - 40 a 44 anos
<b>M45</b> - 45 a 49 anos	<b>F45</b> - 45 a 49 anos
<b>M50</b> - 50 a 54 anos	<b>F50</b> - 50 a 54 anos
<b>M55</b> - 55 a 59 anos	<b>F55</b> - 55 a 59 anos
<b>M60</b> - 60 a 64 anos	<b>F60</b> - 60 a 64 anos
<b>M65</b> - 65 a 69 anos	<b>F65</b> - 65 a 69 anos
<b>M70</b> - mais de 70 anos	<b>F70</b> - mais de 70 anos

## 4.3. Categorias para atribuição de troféu Trail dos Arrozaís

Serão atribuídos prémios para os **5 primeiros lugares**, masculinos e femininos, nas provas **Trail Longo** e **Trail Curto**, à **GERAL** e, para os **3 primeiros lugares**, de acordo com os seguintes **ESCALÕES** (os mesmos considerados pelo **Troféu de Trail Terras de Águeda**):



## Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

<b>Júnior M/F</b>	18-19 anos
<b>Sub23 M/F</b>	20-22 anos
<b>Sénior M/F</b>	23 a 39 anos
<b>Veteranos 40 M/F</b>	40 a 49 anos
<b>Veteranos 50 M/F</b>	50 a 59 anos
<b>Veteranos 60 M/F</b>	60 anos ou mais

Será ainda atribuído prémio às primeiras 3 **equipas à Geral** nos Trail Longo e Curto, bem como à **Equipa Mais Numerosa**.

## **MINI TRAIL**

Será atribuído troféu aos **3 primeiros classificados à geral**, feminino e masculino.

## **TRAIL KIDS**

Nesta corrida não haverá classificação, sendo entregue uma lembrança a todas as crianças que participem. Tem como objetivo cativar as crianças não só para o Trail Running como para o desporto em geral.

## **5. Outras informações**

### **5.1. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas, bandeiras de cor viva e cal, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

### **5.2. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo (de preferência, tendo em conta as regras da triagem de resíduos – recicláveis / lixo doméstico), ou transportá-lo até à linha da meta.



## Secção Trail / Run

# TRAIL DOS ARROZAIIS '26

## 5.3. Direitos de imagem e Proteção de Dados pessoais

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma. Pressupõe, ainda, a sua aceitação de que a organização possa utilizar a imagem do atleta com fins de promoção e difusão da prova em todas os meios (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, outros meios de comunicação social) e cede todos os direitos à exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

Os dados pessoais recolhidos serão tratados exclusivamente para fins de gestão da prova, seguros, classificações e comunicação do evento, nos termos do RGPD em vigor.

## 5.4. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## 5.5. Banhos

A organização tem à disposição dos atletas, os balneários do Ginásio Gym City (<https://goo.gl/maps/dUaMnH6d1UTrrixK8>), em Barrô (a 1,5km do local da meta), para os banhos no final das provas.

## 5.6. Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

## 5.7. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estrada.

A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva-se o direito a realizar as alterações que considere necessárias ao percurso, dependendo de diferentes condições imprevistas à data da publicação deste regulamento, assim como à suspensão da prova, caso se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por outros motivos de força maior.

