



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 ARROZAIIS '26

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação das diferentes provas

As provas do evento **TRAIL DOS ARROZAIIS (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 Arrozaais** implica uma idade mínima de **8 anos** (sempre na companhia de um adulto).

O **Trail Kids - Arrozaais** 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.

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 Arrozaís**

10h45 - Chegada prevista para os 1^{os} 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 Arrozaís - 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. Ficará 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:

- 1ª 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 ARROZAIS '26

As inscrições serão feitas através da plataforma Lap2go (Trail dos Arrozaís), 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€)¹

CAMINHADA DOS ARROZAIS

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

TRAIL KIDS

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

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 ARROZAIS '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).

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

Júnior M/F	18-19 anos
Sub23 M/F	20-22 anos
Sénior M/F	23 a 39 anos
Veteranos 40 M/F	40 a 49 anos
Veteranos 50 M/F	50 a 59 anos
Veteranos 60 M/F	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/dUaMnH6d1UTirxK8>), 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.



Secção Trail / Run