

MAIS DO QUE UM TRAIL

5ª Edição

TRAIL DO AQUEDUTO

REGULAMENTO DA PROVA

11/10/2026



NOCTURNOS
DE PAREDES



1. Prova

A Associação Nocturnos de Paredes é o organizador do TRAIL DO AQUEDUTO, que decorrerá no dia 11 de outubro de 2026.

O TRAIL DO AQUEDUTO 2026 é constituído por:

- 1 prova de carácter competitivo, designado por TL – Trail Longo, com extensão de aproximadamente 33 Km;
- 1 prova de carácter competitivo, designado por T – Trail, com extensão de aproximadamente 23 Km;
- 1 prova de carácter competitivo, designado por TC – Trail Curto, com extensão de aproximadamente 13 Km;
- 1 prova de Caminhada, com extensão de aproximadamente 9 Km, sem carácter competitivo.

Todas as provas terão partida e chegada no Campo de Golfe do Aqueduto, freguesia de Paredes, percorrendo trilhos e caminhos do concelho de Paredes.

2. Condições de Participação

2.1. Idade de participação nas diferentes provas

Idade igual ou superior a 18 anos para o Trail Longo e Trail. Idade igual ou superior a 16 anos para o Trail Curto. Aconselhável idade igual ou superior a 8 anos para a Caminhada.

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição no TRAIL DO AQUEDUTO 2026 pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas, pressupondo-se regularizada após o pagamento das importâncias devidas, dentro do período definido no momento da inscrição.

2.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.



- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em terreno acidentado e não preparado, que permita a gestão de problemas que derivam deste tipo de prova, nomeadamente, ser capaz de conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas.

No caso de impossibilidade física de continuidade em prova, o atleta deverá contactar telefonicamente a organização ou equipas de socorro, solicitando o seu transporte por viatura ao local de partida. Deverá ser tido em consideração que, atendendo à natureza acidentada do terreno, essa ajuda poderá demorar algum tempo a ser disponibilizada.

2.4. Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber assistência pessoal dada apenas por uma pessoa, nos postos de abastecimento. Não será permitida qualquer ajuda externa no restante percurso da prova, a não ser a prestada pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física.

2.5. Colocação do dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo ou outro local que a organização venha a determinar.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento de horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

2.6. Regras conduta desportiva

Os comportamentos inadequados, tais como o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, assim como deixar lixo nos trilhos e caminhos, não serão tolerados e darão direito a desqualificação.

3. Programa / Horário

Secretariado

Sexta-feira: 9 de outubro das 20h00m às 22h00m

Sábado: 10 de outubro das 10h00m às 20h00m

Domingo: 11 de outubro das 7h30 às 9h30m



4. Provas

- Partida do Trail Longo: 8h30m
- Partida do Trail: 9h00m
- Partida do Trail Curto: 9h15m
- Partilha Caminhada: 9h30m

Controlos Zero das provas serão realizados 15 minutos antes das mesmas

5. Distância e Altimetria

Trail Longo – 33 Km – com altimetria aproximada D+ 1250m.

Trail – 23 km – com altimetria aproximada D+ 930m.

Trail Curto 13Km – com altimetria aproximada D+ 470m.

Caminhada – 9 km – com altimetria aproximada D+ 320m.

6. Mapa/ Perfil Altimétrico/ Descrição Percurso

Os percursos do TRAIL DO AQUEDUTO 2026 são percorridos quase na totalidade por trilhos e caminhos, passando pelas freguesias de Paredes, Vila Cova, Duas Igrejas, Vandoma, Astromil, Vilela, Rebordosa e Baltar. Nos casos onde se tenha de circular em vias públicas, o mesmo terá de ser feito pelas bermas tendo o máximo de atenção aos veículos que nelas possam circular, cumprindo-se as disposições legais do Código da Estrada.

7. Metodologia de controlo de tempos

Os tempos de passagem serão aferidos através de chip eletrónico.

8. Tempo limite

A prova Trail Longo tem um tempo limite de 6h00, Trail tem um tempo limite de 4h30 e o Trail Curto 2h30.

Qualquer participante que não conclua a sua prova no tempo limite definido ficará à sua própria responsabilidade e em completa autonomia, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.



Existirão barreiras horárias, em locais a definidos pela organização, tendo em vista a segurança dos participantes no evento.

Trail Longo - Barreira Horária - 3h45 de prova, ao km 20

Trail - Barreira Horária - 2h30 de prova, km13

9. Postos de controlo

Ao longo da prova existirão controlos intermédios que irão verificando o correto cumprimento do traçado do circuito por parte dos competidores.

10. Locais dos Abastecimentos

Trail Longo

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7,5 km

2.º abastecimento (sólidos/líquidos) 14 km

3.º abastecimento (sólidos/líquidos) 23 km

Reforço alimentar (final) 33km

Trail

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7,5 km

2.º abastecimento (sólidos/líquidos) 14 km

Reforço alimentar (final) 23km

Trail Curto

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 7,5 km

Reforço alimentar (final) 13km

Caminhada:

1.º abastecimento (sólidos/líquidos) 4 km

Reforço alimentar (final) 9km

11. Material obrigatório e Recomendado / Controlo de Material

O material obrigatório será verificado no controle zero. O atleta que não seja portador do material indicado será impedido de participar na prova. O mesmo material poderá ser igualmente verificado ao longo do percurso, de forma e em locais aleatórios. O atleta que não seja portador no material acima indicado será desclassificado.



| Material Obrigatório | Trail longo | Trail | Trail Curto | Caminhada |
|--|-------------|-------|-------------|-----------|
| Dorsal visível | O | O | O | O |
| Mochila ou equipamento similar | R | R | R | R |
| Depósito de água ou equivalente | R | R | R | R |
| Manta térmica | O | O | O | R |
| Casaco corta-vento/impermeável | R | R | R | R |
| Telemóvel operacional | O | O | O | O |
| Apito | O | O | O | R |
| Copo – a organização não disponibiliza | O | O | O | O |

O – Material Obrigatório **R – Material Recomendado pela organização**

12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

Haverá a travessia de estradas municipais, pelo que nestes locais e na ausência de autoridade policial, deverão todos os atletas observar as regras de trânsito aplicáveis aos peões durante a sua corrida.

13. Desclassificações

Serão desclassificados:

- O atleta que não cumpra o percurso estipulado.
- O atleta que não siga as indicações dos elementos da organização.
- O atleta que pratique qualquer conduta antidesportiva.
- O atleta que polua o ambiente.
- O atleta que não cumpra as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento.



14. Responsabilidades perante o atleta/participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza.

A organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, ficam isentos de qualquer responsabilidade, por factos que não lhe sejam diretamente imputáveis.

A inscrição nas provas implica a total aceitação, por parte dos participantes, das presentes normas de participação.

Os atletas que se façam acompanhar por animais de companhia devem garantir o cumprimento da legislação, adotando uma atitude preventiva e zeladora dos restantes atletas.

Os participantes menores de idade, deverão apresentar declaração por parte dos respetivos encarregados de educação (Anexo I), em que se declare expressamente a autorização para participação nas provas competitivas do TRAIL DO AQUEDUTO 2026, de acordo com disposições do presente Regulamento.

15. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

No caso de acidente e o seguro preveja o pagamento de franquia, esta é da exclusiva responsabilidade dos participantes no evento.

A organização não assumirá despesas de sinistros nem se responsabiliza pelo seguro em que o atleta não tenha dado conhecimento do sinistro de forma atempada (24h), com preenchimento completo e detalhado da ficha de inscrição do sinistro.



16. Inscrições

16.1. Processo de Inscrição

As inscrições serão efetuadas através da plataforma disponibilizada em www.traildoaqueduto.pt sendo que o atleta deve proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo indicado na plataforma. O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do participante. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

16.2. Valores e períodos de inscrição

| Prova / Data | Promocional | 01 a 31 de julho | 1 de agosto a 15 de setembro | 16 de setembro a 1 de outubro |
|----------------|-------------|------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 33KTrail Longo | 16,00€ | 21,00€ | 24,00€ | 27,00€ |
| Trail | 13,00€ | 17,00€ | 20,00€ | 23,00€ |
| Trail Curto | 11,00€ | 14,00€ | 16,00€ | 18,00€ |
| Caminhada | 10,00€ | 11,00€ | 12,00€ | 13,00€ |

A data limite para inscrições é o dia 01 de outubro, podendo este prazo ser prorrogado, caso a organização assim o entenda como pertinente.

16.3. Condições devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.



16.4. Material incluído com a inscrição (kit de participante)

Abastecimentos ao longo e final da prova
Brinde alusivo ao TRAIL DO AQUEDUTO 2026
Seguro desportivo (acidentes pessoais)
Prémio finisher
Banhos

16.5. Limite de inscrições de participantes

Trail Longo: 250 participantes
Trail: 300 participantes
Trail Curto: 400 participantes
Caminhada: 300 participantes

16.6. Secretariado

O Secretariado funcionará nos horários indicados no ponto 3 deste regulamento, no Campo de Golfe do Aqueduto, Paredes.

No ato de levantamento do kit, cada participante deve fazer-se acompanhar de documento de identificação, comprovativo de pagamento.

17. Escalões Etários e prémios

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2026.

Serão premiados nas provas de Ultra Trail e Trail e Trail Curto:

- Troféu para os 3 primeiros classificados por escalão masculino e feminina.
- Troféu para os 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.
- Troféu para as 3 melhores equipas.
- Troféu para a equipa mais numerosa.

Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos.

Escalões para provas competitivas:



Escalões para provas competitivas:

| Escalões Masculinos e Femininos | Faixa Etária |
|----------------------------------|--------------|
| Juvenil (Trail Curto) | 16 e 17 anos |
| Sub 20 M/F (Trail Curto e Trail) | 18 e 19 anos |
| Sub 23 M/F | 20 e 22 anos |
| Seniores M/F | 23 e 34 anos |
| M35 e F35 | 35 a 39 anos |
| M40 e F40 | 40 e 44 anos |
| M45 e F45 | 45 e 49 anos |
| M50 e F50 | 50 e 54 anos |
| M55 e F55 | 55 e 59 anos |
| M60 e F60 | ≥ 60 anos |

Para efeitos de competições da ATRP, Porto Trail Series e Index UTMB serão utilizados os escalões definidos nas regulamentos das respetivas entidades.

18. Inclusão das provas em circuitos

Os percursos do evento Trail do Aqueduto são submetidos a certificação pela ATRP (Associação de Trail Running de Portugal), contando para os Circuitos Nacionais, fazem igualmente parte dos circuitos da Porto Trail Series e contribuem para os Índices UTMB de finalistas na categoria 20K e 50K que dá acesso privilegiado aos eventos ou Majors da UTMB World Series*.

19. Informações

Todas as informações sobre o evento serão comunicadas através da página oficial do evento na rede social Facebook www.facebook.com/traildoaqueduto



20. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento TRAIL DO AQUEDUTO 2025 e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento presente e futuros. Cede, também, todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte dos participantes, a receber qualquer compensação económica.

21. Proteção de Dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja as listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a Associação Nocturnos de Paredes será responsável. O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento e oposição, conforme determina a Lei 67/98 de 26 de Outubro, Lei da Proteção de Dados Pessoais.



22. Modificações

O presente regulamento poderá ser editado, alterado ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente Regulamento.

23. Cancelamento

A organização pode cancelar o evento sempre que:

- Não existam condições de segurança para os atletas;
- For decretado estado de alerta vermelho por parte das entidades competentes, que impeça a circulação de participantes ou viaturas em caminhos florestais utilizáveis nas provas;
- As condições meteorológicas não permitam a circulação nos percursos da prova ou o atravessamento de linhas de água;
- As autoridades de Saúde assim o exijam.

Em caso de cancelamento do evento, a partir de 1 de outubro de 2026, não haverá devolução do valor de inscrição.

No caso de cancelamento será designada nova data para a realização do TRAIL DO AQUEDUTO 2026, mantendo-se todas as inscrições validadas, antes da data original, para a nova data da prova.

24. Casos Omissos

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

A organização reserva-se o direito de modificar o presente Regulamento até à data do evento.

Paredes, 28 de Março de 2026

versão 1.1