

# ***REGULAMENTO TRAIL DO RIO PAIVA***

## **1 Índice**

2	CONTEXTUALIZAÇÃO DA 7ª EDIÇÃO DO TRAIL DO RIO PAIVA (TRP) .....	3
3	CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	3
3.1	Idade de participação.....	3
3.2	Inscrição regularizada.....	3
3.3	Condições Físicas.....	4
3.4	Auxílio durante a Prova .....	4
3.5	Colocação do dorsal e chip para a cronometragem.....	4
3.6	Regras de conduta desportiva .....	4
4	PROVA TRP .....	5
4.1	TRP35K .....	5
4.2	TRP23K .....	5
4.3	TRP15K .....	5
4.4	CAMINHADA .....	5
4.5	Programa/horário.....	5
4.6	Mapa / Perfil altimétrico / Descrição do percurso .....	6
4.7	Marcação .....	10
4.8	Tempo limite.....	10
4.9	Metodologia de controlo de tempos.....	11
4.10	Postos de controlo.....	11
4.11	Abastecimento .....	11
4.12	Material Obrigatório.....	12
4.13	Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.....	12
4.14	Penalizações / desclassificações.....	12
4.15	Responsabilidades perante o atleta / participante .....	12
4.16	Seguro desportivo e de responsabilidade civil .....	12
5	INSCRIÇÕES .....	13
5.1	Processo de inscrição.....	13
5.2	Valores e períodos de inscrição.....	13
5.3	Condições de devolução do valor de inscrição .....	13
5.4	Material incluído com a inscrição.....	13
5.5	Secretariado da prova / horários e locais.....	13



5.6	Serviços disponibilizados.....	14
6	CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES .....	14
6.1	Classificações.....	14
6.2	Prémios .....	15
6.3	Prazos para reclamação de classificações.....	15
7	INFORMAÇÕES.....	15
	Localização.....	15
7.1	Segurança.....	16
7.2	Cedência dos direitos de imagem.....	16
7.3	Proteção de dados .....	16
7.4	Esclarecimento de dúvidas.....	16
7.5	Diversos .....	16



### **Atenção:**

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página de Facebook da prova <https://www.facebook.com/profile.php?id=100018623078222> onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## **2 CONTEXTUALIZAÇÃO DA 7ª EDIÇÃO DO TRAIL DO RIO PAIVA (TRP)**

O Trail do Rio Paiva é uma prova competitiva de corrida de montanha, organizada pela Duelo D'Ocasão - Associação. A prova tem lugar no concelho de Cinfães, tendo como local de partida e chegada o Parque de Autocaravanismo de Souselo junto à Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo, localizada na freguesia de Souselo.

Este evento desportivo conta com o apoio institucional e logístico do Município de Cinfães, como também, com o apoio de diversas instituições locais, para promover o desporto de natureza na região, que tem como pano de fundo as belas paisagens do rio Paiva e seus afluentes.

A 7ª edição do Trail do Rio Paiva realizar-se-á no próximo dia 01 de fevereiro de 2026 em Souselo, Cinfães. O evento será constituído por quatro provas:

- TRP35K com uma distância aproximada de 35Km com desnível positivo acumulado de 1600m.
- TRP23K com uma distância aproximada de 23Km com desnível positivo acumulado de 1000m.
- TRP15K com uma distância aproximada de 15Km com desnível positivo acumulado de 700m.
- Caminhada, sem intuito competitivo, com uma distância aproximada de 12Km.

## **3 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **3.1 Idade de participação**

Nos percursos TRP35K e TRP23K podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos e no percurso TRP15K podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos e a caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### **3.2 Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do site <https://stopandgo.net/>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Este deverá ser efetuado num prazo



máximo de 3 dias após a emissão da referência multibanco. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

Trocas de percurso e/ou outras alterações à ficha de inscrição só serão permitidas até ao dia 25 de janeiro. Essas alterações estarão sempre sujeitas à apreciação, validação e aceitação pela Organização do evento.

### **3.3 Condições Físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado a nível físico e mental;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de percursos, como por exemplo: Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (vento, nevoeiro e chuva); saber gerir as dificuldades físicas ou mentais decorrentes de fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outras.

### **3.4 Auxílio durante a Prova**

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

### **3.5 Colocação do dorsal e chip para a cronometragem**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Está proibida qualquer alteração na colocação do dorsal sob pena de desclassificação, nomeadamente a colocação do dorsal na mochila. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

### **3.6 Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta. Sendo o trail running uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.



## **4 PROVA TRP**

A 7ª edição do TRAIL DO RIO PAIVA decorrerá nos seguintes percursos:

### **4.1 TRP35K**

Terá início às 8h30 do dia 01 de fevereiro, no Parque de Autocaravanismo de Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 35km e aproximadamente 1600 metros de subida total, terminando no Parque de Autocaravanismo de Souselo. O percurso passará pelos trilhos das freguesias de Souselo, Tarouquela, Travanca e Moimenta.

### **4.2 TRP23K**

Terá início às 9h00 do dia 01 de fevereiro, no Parque de Autocaravanismo de Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 23km e aproximadamente 1000 metros de subida total, terminando no Parque de Autocaravanismo de Souselo. O percurso passará pelos trilhos das freguesias de Souselo, Travanca e Moimenta.

### **4.3 TRP15K**

Terá início às 9h30 do dia 01 de fevereiro, no Parque de Autocaravanismo de Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 15km e aproximadamente 700 metros de subida total, terminando no Parque de Autocaravanismo de Souselo. O percurso passará pelos trilhos das freguesias de Souselo, Travanca e Moimenta.

### **4.4 CAMINHADA**

Depois da partida de todos os atletas será a vez dos caminheiros. A Caminhada terá início pelas 9h30 com início no Parque de Autocaravanismo de Souselo, sendo o seu percurso na Freguesia de Souselo. Apresenta-se com uma distância de cerca de 10km e será devidamente marcada com fitas pela organização. A caminhada não tem intuito competitivo e cada caminheiro será livre de fazer a mesma ao ritmo que pretender.

### **4.5 Programa/horário**

No dia 31 de janeiro de 2026:

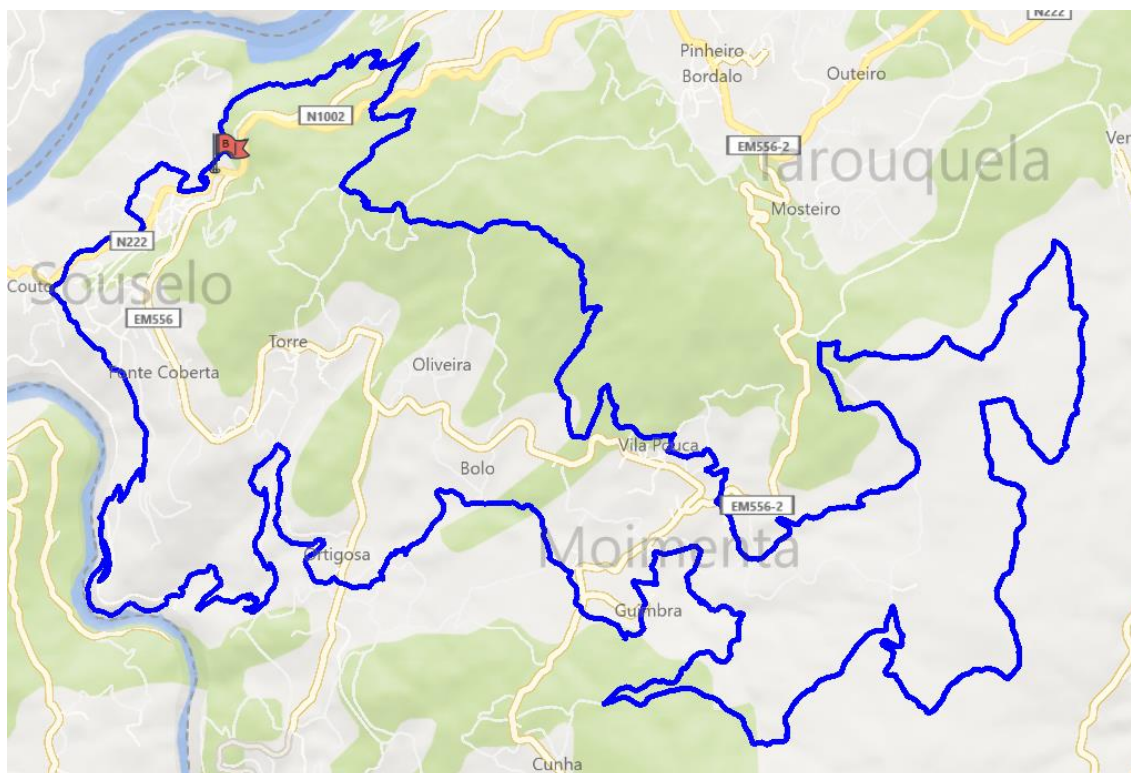
- 16h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais
- 20h00 Encerramento do secretariado

No dia de 01 de fevereiro de 2026:

- 07h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais
- 08h10 Fecho do secretariado para TRP35K
- 08h20 Controlo Zero da prova TRP35K
- 08h25 Briefing com os atletas na zona de partida
- 08h30 Partida do TRP35K
- 08h40 Fecho do secretariado para TRP23K
- 08h50 Controlo Zero da prova de TRP23K
- 08h55 Briefing com os atletas na zona de partida
- 09h00 Partida do TRP23K
- 09h10 Encerramento do secretariado
- 09h20 Controlo Zero da prova de TRP15K
- 09h30 Partida do TRP15K
- 09h35 Partida da Caminhada 10 km
- 12h30 Almoço
- 13h00 Entrega de prémios
- 16h00 Encerramento da 7ª edição do TRAIL DO RIO PAIVA.

#### 4.6 Mapa / Perfil altimétrico / Descrição do percurso

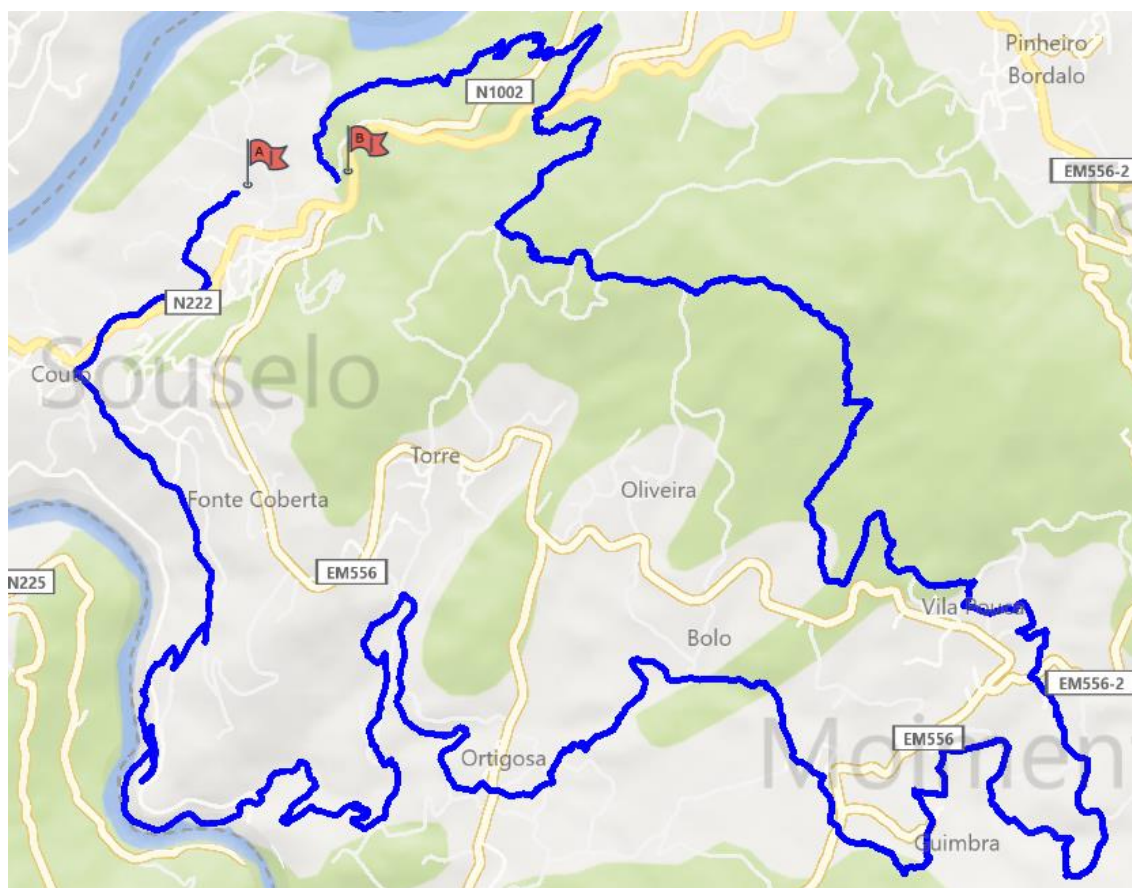
##### TRAÇADO TRP35K



##### PERFIL ALTIMÉTRICO TRP35K



### TRAÇADO TRP23K

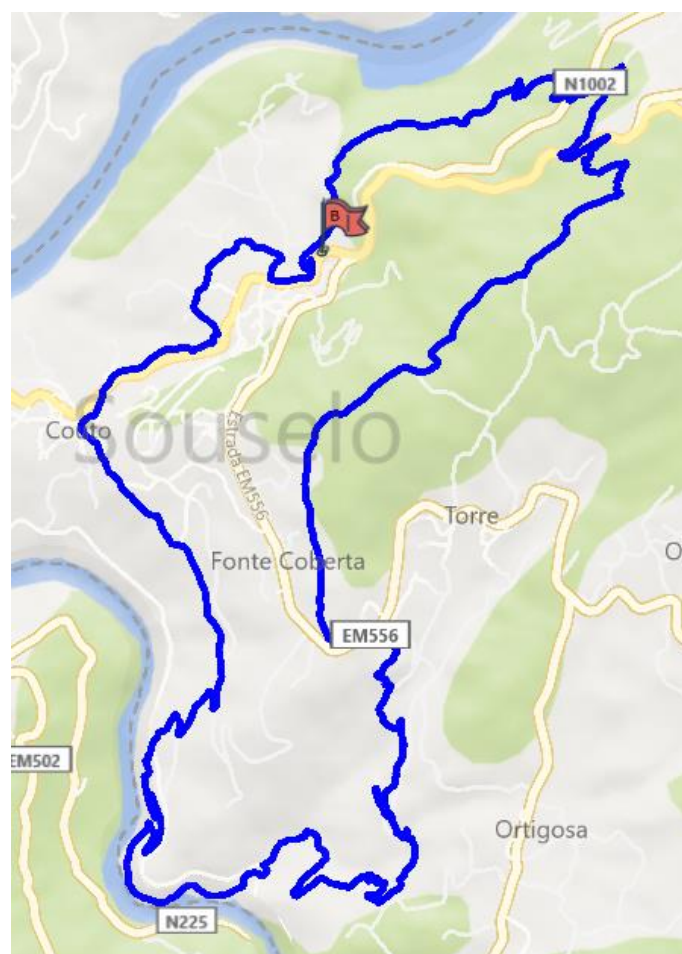


### PERFIL ALTIMÉTRICO TRP23K



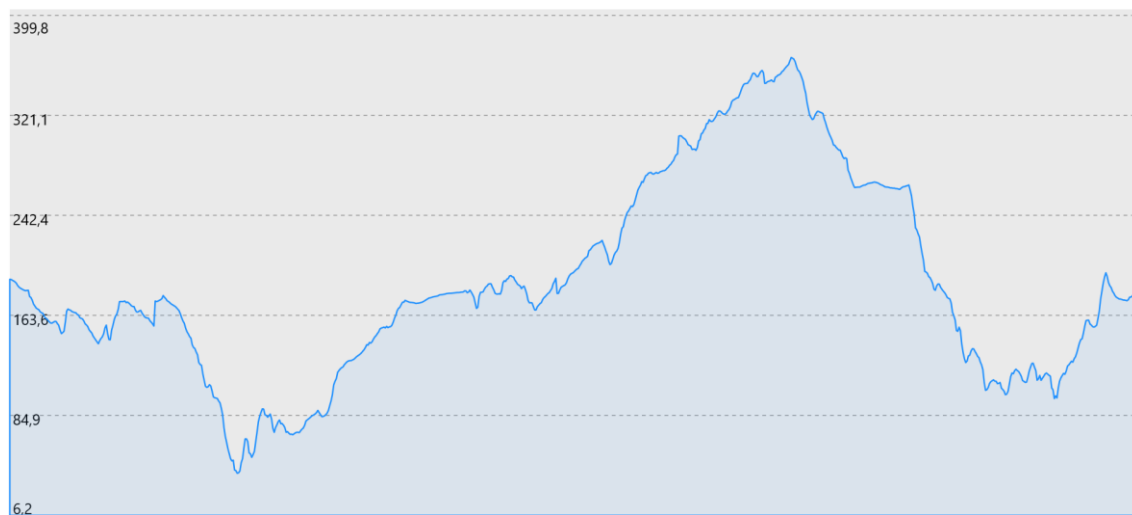


### TRAÇADO TRP15K



### PERFIL ALTIMÉTRICO TRP15K





### TRAÇADO CAMINHADA



### PERFIL ALTIMÉTRICO CAMINHADA



#### 4.7 Marcação

O percurso completo estará sinalizado de forma explícita utilizando-se Fitas e Placas. As fitas estarão todas colocadas do lado direito do percurso, excetuando-se os locais onde não existam suportes para as colocar à direita. Neste último caso, as fitas serão colocadas à esquerda do percurso, sendo aplicadas novamente à direita assim que for possível. Nas curvas à direita, as fitas serão colocadas antes das curvas à direita e dentro destas à esquerda, sendo colocadas novamente à direita a seguir à curva.

Numa situação de potencial perigo estará assinalada, entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação. As marcações serão feitas no terreno com fitas LARANJA da Duelo D'Ocasão e serão dadas a conhecer na apresentação do evento.

Os locais de separação de percursos serão indicados com placas de direção e com a descrição CAMINHADA, TRAIL LONGO (TRP35K), TRAIL MÉDIO (TRP23K) ou TRAIL CURTO (TRP15K).

#### 4.8 Tempo limite

Os atletas podem fazer a totalidade do percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5h30. Para além disso, o último ponto de abastecimento servirá como Barreira Horária, à qual os atletas deverão chegar no limite máximo de tempo de prova de 4h30. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se ou continuar à sua própria responsabilidade, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender



afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

#### **4.9 Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa StopAndGo ([www.stopandgo.net](http://www.stopandgo.net)). O controlo será efetuado através de um chip. Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final. Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 minutos para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificada. As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem.

#### **4.10 Postos de controlo**

Existirá um controlo “O” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada. Serão efetuados controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova. Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

#### **4.11 Abastecimento**

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de abastecimento. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Os participantes deverão ser responsáveis por encher os seus recipientes ou em alternativa beber no local. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

**TRP35K:** 7 km

14km

17km (líquidos)

24km

**TRP23K:** 7 km

14Km

**TRP15K:** 7 Km



#### **4.12 Material Obrigatório**

Os participantes deverão fazer-se acompanhar de apito, manta térmica e telemóvel operacional. O atleta será penalizado em 15 minutos por cada item em falta.

A organização aconselha também a utilização de depósito com água (camelback), luvas, corta-vento, calçado e vestuário adequado às condições climáticas do dia.

#### **4.13 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização e/ou militares da Guarda Nacional Republicana não existindo, no entanto, interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada.

#### **4.14 Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Abandone o percurso marcado, encurtando assim a distância a ser percorrida não completando a totalidade do percurso (desclassificado);
- Receba qualquer forma de assistência fora das estações oficiais de abastecimento (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (penalização);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

#### **4.15 Responsabilidades perante o atleta / participante**

Todos os participantes devidamente inscritos na 7ª edição do TRAIL DO RIO PAIVA serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Regulamento. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

#### **4.16 Seguro desportivo e de responsabilidade civil**

A Organização, de acordo com a lei, é possuidora de um seguro em que estão abrangidos todos os participantes.

## 5 INSCRIÇÕES

### 5.1 Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página [www.stopandgo.net](http://www.stopandgo.net). Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

### 5.2 Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem a 10 de setembro de 2025.

	TRP35K	TRP23K	TRP15K	CAMINHADA
10SET a 30NOV	20€	18€	16€	13€
01DEZ a 31DEZ	22€	20€	18€	14€
01JAN a 20JAN	23€	21€	19€	15€

\*Almoço incluído na inscrição.

### 5.3 Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 25 de janeiro de 2026. Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### 5.4 Material incluído com a inscrição

A inscrição contempla abastecimento ao longo dos percursos, banho quente, seguro individual, dorsal, chip, classificação individual, t-shirt, Prémio Finisher e outros brindes que a organização consiga angariar.

A inscrição na Caminhada inclui abastecimentos ao longo dos percursos, banho quente, seguro individual, t-shirt e outros brindes que a organização consiga angariar.

### 5.5 Secretariado da prova / horários e locais

Secretariado do evento, localizado no Parque de Autocaravanismo de Souselo.

Horário:

- Sábado, dia 31JAN26, das 16h00 às 20h00.
- Domingo, dia 01FEV26, das 07h00 às 09h10.

## 5.6 Serviços disponibilizados

### Almoço

O almoço será servido no Parque de Autocaravanismo de Souselo.

O almoço terá de ser obrigatoriamente comunicado através do formulário de inscrição e pago através da referência multibanco que será gerada para o efeito, de acordo com os pressupostos já estabelecidos neste regulamento.

### Balneário / Duche

A Câmara Municipal de Cinfães disponibiliza duche quente aos participantes, nos balneários do pavilhão desportivo da Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo.

## 6 CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os participantes, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos.

Nos percursos de TRP35K, TRP23K e TRP15K haverá classificação geral, por escalões e equipas.

Os escalões são os seguintes:

ESCALÕES	MASCULINO	FEMININO
16 a 17 anos (até 15km)	M Juvenil	F Juvenil
18 a 19 anos (até 23Km)	M Júnior	F Júnior
20 a 22 anos	M Sub23	F Sub23
23 a 34 anos	M seniores	F seniores
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
60 a 64 anos	M60	F60
65 a 69 anos	M65	F65
Mais de 70 anos	M70	F70

### 6.1 Classificações

As classificações serão realizadas através de cronometragem digital individual por chip para cada participante. As classificações do TRP35K, TRP23K e TRP15K serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

A classificação coletiva determina-se em dois passos: Primeiro, e com base na classificação geral (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.



## **6.2 Prémios**

### **TRP35K**

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

### **TRP23K**

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

### **TRP15K**

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

Distribuição de uma recordação alusiva ao evento para todos os participantes, bem como outros prémios que a organização possa vir a angariar de produtos da região.

## **6.3 Prazos para reclamação de classificações**

Todas as reclamações devem ser feitas até às 24h seguintes ao dia da prova.

## **7 INFORMAÇÕES**

### **Localização**

Tanto a partida como a chegada serão realizadas no mesmo lugar: Parque de Autocaravanismo de Souselo, Rua St. André 4690-637, Souselo, Cinfães. Coordenadas: 41.07022, -8.23011.





## **7.1 Segurança**

Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento;

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos participantes nos locais indicados pela organização, isto é, nas chamadas zonas de abastecimento;

No dorsal do participante estarão indicados três números de telefone (Bombeiros, GNR e Organização) a serem usados em caso de necessidade;

As viaturas deverão ser estacionadas nos parques de estacionamento localizados e identificados pela organização, junto da Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo.

Ao longo dos percursos existirão equipas de apoio dos Bombeiros Voluntários de Nespereira bem como voluntários que sinalizarão locais de maior perigosidade.

## **7.2 Cedência dos direitos de imagem**

O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento e aos seus associados e aos patrocinadores do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

## **7.3 Proteção de dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente, na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [Hugo\\_fonseca1474@hotmail.com](mailto:Hugo_fonseca1474@hotmail.com).

## **7.4 Esclarecimento de dúvidas**

Deverá ser usado o endereço de correio eletrónico: [hugo\\_fonseca1474@hotmail.com](mailto:hugo_fonseca1474@hotmail.com).

## **7.5 Diversos**

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do TRAIL DO RIO PAIVA implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

