

REGULAMENTO

TRAIL TERRAS DE OIÃ

2026



Organização:



Apoios:



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O Trail Terras de Oiã é uma prova que percorre trilhos e caminhos locais rurais e florestais na Freguesia de Oiã, Concelho de Oliveira do Bairro.

O Trail Terras de Oiã está dividido em quatro provas: três provas competitivas, Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e duas provas não competitivas Trail Kids e Caminhada.

1.1. Idade Mínima de Participação nas Diferentes Provas

A prova competitiva (trail longo) do evento é destinada apenas a atletas com idade igual ou superior a 18 anos à data de 26 de Julho 2026, já a prova competitiva de (trail curto e Mini Trail) é destinada a atletas com idade igual ou superior a 15 anos à data de 26 de Julho 2026. A prova recreativa (caminhada) destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

O Trail Kids é uma prova recreativa destinada apenas a crianças com idade até aos 12 anos inclusive, para poderem participar é obrigatório fazer prova de autorização dos seus encarregados de educação por declaração escrita ou serem acompanhados pelos mesmos durante todo o evento. A organização não se responsabiliza por acidentes ou incidentes com os participantes, estes deverão estar sempre acompanhados pelo seu responsável e não deve ser considerado nem incentivado por estes, o espírito a competitivo ou rivalidade entre as crianças.

É permitida a presença de animais de companhia, sendo os donos obrigados a cuidar e a se responsabilizar pelos mesmos, sem colocar em causa ou condicionar a participação de outros atletas, no decorrer do evento.

1.2. Inscrição Regularizada

A inscrição no Trail Terras de Oiã implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, através do link disponível no website ou redes sociais do evento;
- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, estando disponível para o efeito o pagamento por referência multibanco.

A prova esta limitada a 1300 inscritos pagos. Após atingir este limite, não são asseguradas vagas para atletas já inscritos, mas que, pelas diversas circunstâncias não tenham regularizado o pagamento.

Não é necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. No momento do levantamento do dorsal só é necessário levar documento de identificação referente a inscrição.

1.3. Condições Físicas

Para participar no Trail Terras de Oiã é indispensável a aceitação dos seguintes aspetos referentes a própria condição física do atleta, a saber:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e, do desnível positivo e negativo das mesmas e, de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

Organização:



Apoios:



Regulamento Trail Terras de Oia 2026

- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como Sol, calor, nevoeiro e chuvas;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas;

1.4. Ajuda Externa/Assistência Pessoal

Aos participantes é permitido receber assistência pessoal dada apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização.

1.5. 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. No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

1.6. Regras de Conduta Desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Em caso de desistência durante a prova o atleta terá de imediato informar a organização (em qualquer posto de controlo ou pelo telefone disponibilizado no dorsal).

2. PROVA

2.1. Apresentação das Provas/Organização

O Trail Terras de Oia é organizado pela Associação Jovem Oianense e a Equipa Desportiva “OiaRunners” e tem como objetivo promover a prática desportiva na Freguesia de Oia, sendo a sua partida/chegada realizada no Parque Verde na Vila de Oia.

O Trail Terras de Oia será constituído por:

- Prova de Trail Longo, com aproximadamente 24 km, **cronometrada**;
- Prova de Trail Curto, com aproximadamente 16 km, **cronometrada**;
- Prova de Mini Trail, com aproximadamente 8 km, **cronometrada**;
- Prova Trail Kids, com aproximadamente 1 km, **não cronometrada**.
- Caminhada, com aproximadamente 8 km, **não cronometrada**.

Organização:



Apoios:



2.2. Programa / Horário**Sábado 25 Julho 2026**

17h00 – Abertura do secretariado na Junta de Freguesia de Oiã; entrega dos peitorais com o chip, Kit do atleta. Coordenadas GPS: N 40 32.740' W 008 32.439'

19h00 – Encerramento do secretariado.

Domingo 26 Julho 2025

8h00 – 9h30 – Abertura do secretariado na Junta de Freguesia de Oiã; entrega dos peitorais com o chip, Kit do atleta. Coordenadas GPS: N 40 32.740' W 008 32.439'

08h45 – Briefing Trail Longo

09h00 – Partida da prova dos 24 km – Trail Longo

09h30 – Partida da prova dos 16 km – Trail Curto

10h00 - Partida do Mini Trail e caminhada de 8 km

10h40 – Hora prevista de chegada do primeiro atleta.

11h50 – Partida da prova de 1 km – Trail Kids

12h00 - Cerimónia de entrega de prémios – Parque Verde Oiã

12h30 – Almoço na Junta de Freguesia de Oiã

18h00 – Encerramento.

NOTA 1: No ato de levantamento dos dorsais, todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

NOTA 2: Se houver atletas ainda em prova com direito a prémio, este ser-lhes-á entregue posteriormente, logo após a sua chegada.

– Estacionamentos: Não existe local de estacionamento reservado para o evento. Os participantes têm de procurar os estacionamentos disponíveis na Vila.

2.3. Mapa/Perfil Altimétrico/Descrição Percurso/Marcação/Distâncias

Os percursos do Trail Terras de Oiã, desenrolam-se maioritariamente na freguesia de Oiã e zonas limítrofes, em terrenos com relevo moderado, são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, veredas, linhas de água, estradas florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam vias públicas quer seja em estrada ou foras de estrada, atravessam sítios e aldeias e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas.

Os percursos não estarão fechados para as provas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos das provas.

Os percursos das provas atravessam algumas estradas e por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Organização:



Apoios:



Regulamento Trail Terras de Oia 2026

Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria provisórios, bem como os definitivos, através das plataformas de divulgação habituais, página do facebook da prova Trai Trail Terras de Oia e site de inscrições.

A organização sinalizara o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 200 metros, deverão voltar para trás ate encontrar novamente a respetiva sinalização, incluindo a passagem pelos controles estabelecidos. O bom senso devera imperar.

Trail Longo – 24 km – D+ 520 - Limitado a 250 participantes.

Trail Curto – 16 km – D+ 310 - Limitado a 400 participantes.

Mini Trail – 8 km – D+ 180 - Limitado a 200 participantes.

Kids Trail – 1 km – D+ 50 - Limitado a 50 participantes.

Caminhada – 8 km – Grau de dificuldade baixa / média - Limitado a 400 participantes.

Nota 1:. Reserva-se o direito à organização de alterar o limite do número de participantes.

Nota 2:. As distâncias e desnível são aproximados.

2.4. Tempo Limite

Trail Longo – 5 horas

Trail Curto – 4 horas

Mini Trail – 3 horas

Caminhada – 3 horas

Atingindo o respetivo limite horário, deverão os atletas retirar-se da prova, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura. Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle, têm autoridade para retirar da prova qualquer corredor, caso se anteveja que o tempo final seja superior ao previsto ou o seu estado de saúde assim o aconselhe.

2.5. Metodologia do Controlo de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo do tempo.

Nos postos de controlo existira um estação eletrónica que registara a passagem dos atletas.

Será colocado no dorsal um chip integrado, o qual, nos postos de controlo, devera ser aproximadamente do sistema de controlo, ficando registado a passagem do atleta.

Alem do controlo eletrónico haverá igualmente controlo manual de registo de passagem.

O dorsal só devera ser retirado apos a finalização do evento.

2.6. Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável pela organização.

Organização:



Apoios:



Regulamento Trail Terras de Oia 2026

Não passar por um ou mais pontos de controlo, levará a desclassificação do participante.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar o número SOS, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas fortemente adversas, a partida pode ser atrasada ou cancelada. **Não haverá direito a reembolso da inscrição.**

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de, modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. **Não haverá direito a reembolso.**

2.7. Locais de Abastecimento

Haverão abastecimentos líquidos e sólidos durante e no fim da prova, no entanto é recomendável que cada participante leve consigo o abastecimento líquido, sólido e bebidas energéticas ou isotónicas necessárias.

Para os abastecimentos líquidos cada atleta deve levar consigo o recipiente que julgue mais adequado para a sua hidratação. A organização não disponibiliza copos nem garrafas.

Conforme previsto, só é permitido prestar apoio aos atletas nas zonas indicadas, sendo que se devem posicionar de modo a não prejudicar o normal desenrolar da prova.

Trail Longo: 4 abastecimentos sólidos e líquidos

Trail Curto: 3 abastecimentos sólidos e líquidos

Mini Trail: 2 abastecimentos sólidos e líquidos

Caminhada: 2 abastecimentos sólidos e líquidos

2.8. Material Obrigatório e Verificação de Material

Os participantes devem ter como material obrigatório das provas Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail:

- Telemóvel;
- Depósito de água de 500 ml (**A organização não fornecerá copos para abastecimento**);
- Apito

Tendo em conta eventuais condições climáticas adversas, será aconselhável, manta térmica, camelbak, corta-vento e chapéu. Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior a prova, condições climáticas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado, na página do Facebook Trail Terras de Oia, material obrigatório adicional.

Organização:



Apoios:



2.9. Informação sobre Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

A prova irá decorrer com trocos de passagem de tráfego rodoviário.

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar 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 seu incumprimento.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar eventuais acidentados e a respeitar as regras de viação nas estradas e cruzamentos.

2.10. Penalizações/Desclassificações

será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- b) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- c) Não leve o dorsal bem visível (penalizado 15 min);
- d) Alteração do dorsal (desqualificação);
- e) Ignore as indicações da organização (penalização 1 hora);
- f) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- g) Não passe nos postos de controlo (desclassificado)

2.11. Responsabilidades perante o Atleta/Participante

O Trail Terras de Oia terá um seguro, de acidentes pessoais, para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos a realização de seguro de acidentes pessoais com as seguintes coberturas:

- a) Morte;
- b) Despesas de Funeral;
- c) Invalidez permanente absoluta;
- d) Invalidez permanente parcial;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento.

A organização não assumira despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

2.12. Speaker / Cronometragem

A prova terá como speaker a definir, e a cronometragem será assegurada pela empresa Meu Tempo.

2.13. Solo duro / Alojamento / Restaurantes:

Haverá solo duro, o mesmo deverá ser solicitado antecipadamente a organização.

Organização:



Apoios:



Regulamento Trail Terras de Oia 2026

A organização não tem acordos com hotéis, pensões e restaurantes a preços especiais. Quem pretender esta informação deve contactar a organização.

2.14. Banhos

Caso seja possível poderão estar disponíveis banhos para os atletas, na Escola Básica Integrada Dr. Fernando Peixinho, os mesmos poderão sofrer alteração, dependendo da disponibilidade das instalações.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo de Inscrição

As inscrições serão efetuadas na plataforma da (empresa de cronometragem Meu Tempo <https://meutempo.pt/>) onde estará disponível toda a informação sobre a prova. As inscrições da Caminhada poderão também ser realizadas junto da Associação Jovem Oianense.

Apos ser feita a inscrição, os atletas terão de regularizar o pagamento para que a mesma seja valida, existindo um limite de 1300 inscrições pagas.

3.2. Valores e Período de Inscrição

Taxa de inscrição:

As inscrições abrem no dia 1 Janeiro de 2026.

	Trail Longo 24 km	Trail Curto 16 km	Mini Trail 8 km	Caminhada 8 km
01 Janeiro a 31 Março	8,00 Euros	6,00 Euros	6,00 Euros	6,00 Euros
01 Abril a 30 de Junho	10,00 Euros	8,00 Euros	7,50 Euros	7,00 Euros
01 Julho a 19 Julho	12,00 Euros	10,00 Euros	9,00 Euros	8,00 Euros

- Trail Kids – de 1 de Janeiro a 19 de Julho – Gratuito até ao limite de 50 vagas.

A prova terá como data limite de inscrição 19/07/2025 ou quando atingir o limite de 1300 inscrições pagas. Apos este limite, não são asseguradas vagas para atletas já inscritos, mas que, pelas mais adversas circunstâncias Não tenham regularizado o pagamento.

3.3. Condições Devolução do Valor de Inscrição

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova.

3.4. Material incluído na inscrição

Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail:

- Seguros de acidentes pessoais;
- Dorsal com chip integrado;
- Massagens;
- Cronometragem;

Organização:



Apoios:



Regulamento Trail Terras de Oia 2026

- Banhos;
- Abastecimento durante a prova;
- Medalha finisher;
- Outros brindes que a organização possa obter;

Caminhada:

- Dorsal;
- Banhos;
- Abastecimento durante a prova
- Outros brindes que a organização possa obter;

Trail Kids:

- Dorsal;
- Banhos;
- Medalha finisher;
- Outros brindes que a organização possa obter;

Opções de inscrição:

- Almoço (Quando da inscrição, devem optar pela opção de Almoço, que terá custo de 7,50 euros)
- Almoço Acompanhante (Quando da inscrição, devem optar pela opção de Almoço para acompanhante, que terá custo de 10,00 euros)
- Camisola + Saco (Quando da inscrição, devem optar pela opção de Camisola + Saco, que terá custo 5,00 euros)

3.5. Secretariado da Prova (Check in/Horários e Locais)

O Secretariado da Prova funcionará nos seguintes horários e locais:

Sábado 25 Julho 2026

17h00 – Abertura do secretariado na Junta de Freguesia de Oia; entrega dos peitorais com o chip, Kit do atleta. Coordenadas GPS: N 40 32.740' W 008 32.439'

19h00 – Encerramento do secretariado.

Domingo 26 Julho 2026

8h00 – 9h30 – Abertura do secretariado na Junta de Freguesia de Oia; entrega dos peitorais com o chip, Kit do atleta. Coordenadas GPS: N 40 32.740' W 008 32.439'

A organização não se responsabiliza pela entrega dos dorsais após o encerramento do secretariado.

Organização:



Apoios:



4. ESCALÕES E PRÉMIOS

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, tendo como referência a idade que o atleta terá no dia da prova, sendo os seguintes:

Trail Longo 24 km:		Trail Curto 16 km:		Mini Trail 8 km:	
Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
M Geral	F Geral	M Geral	F Geral	M Geral	F Geral
M Sub-23	Sub-23 F	M Sub-23	Sub-23 F	M Sub-23	Sub-23 F
M Seniores	Seniores F	M Seniores	Seniores F	M Seniores	Seniores F
M40	F40	M40	F40	M40	F40
M50	F50	M50	F50	M50	F50
M60	F60	M60	F60	M60	F60

No Trail Longo e Trail Curto haverá prémios para todos os escalões M/F. No Mini Trail apenas haverá prémios para os 3 primeiros atletas M/F da Geral.

Individualmente a caminhada e a prova de Kids Trail não terão atribuição de prémios dado não existir carácter competitivo.

Haverá trofeu para as três primeiras equipas do Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail, sendo considerado para a atribuição do trofeu a classificação dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo.

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 4 provas (Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada). Em caso de empate o prémio será atribuído a equipa que tiver mais atletas inscritos na prova de com maior distância.

Prize Money para os 3 primeiros atletas M/F, das duas provas competitivas mais longas, Trail Longo e Trail Curto.

🥇 1º Classificado M/F - 70€

🥈 2º Classificado M/F - 40€

🥉 3º Classificado M/F - 20€

5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. Local de Início da Prova

Na zona central de Oia, no Parque Verde situado em frente a Junta de Freguesia de Oia. Coordenadas GPS: N 40 32.740' W 008 32.439'

Por motivos de força maior poderá existir alteração do local de início de Prova.

5.2. Marcação e Controlos

O percurso estará marcado com fitas, placas e marcações no pavimento, existindo postos de controlo intermédios para o Trail Longo e Trail Curto.

Organização:



Apoios:



5.3. Responsabilidade Ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Devera depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até a linha da meta.

5.4. Direitos de Imagem

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 também a concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (radio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos a sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

5.5. Proteção de dados

Os dados dos participantes indicados no formulário online de inscrição serão registados pela Organização para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, classificação e notícias diversas. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para a Organização ajoianense@hotmail.com

5.6. Apoio e emergência

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

5.7. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

5.8. Diversos

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

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como a suspensão da prova se as condições assim o obrigarem.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

5.9. Locais a visitar

O ex-libris para visitar será Igreja Matriz de Oia, diversos parques naturais existentes na freguesia, temos também no conselho o museu da radio, entre outros locais de interesse.

Organização:



Apoios:



Região
Aveiro



Oliveira
do Bairro
NO CORAÇÃO DA BAIRRADA



5.10. Como chegar

A freguesia de Oiã situa-se no Concelho de Oliveira do Bairro, zona da Bairrada (Conhecida pelo famoso Leitão da Bairrada e o Espumante) distrito de Aveiro no centro de Portugal, sensivelmente a 90 km do Porto e a 200 km de Lisboa.

Pode-se chegar pela Autoestrada A1, com saída em Aveiro Sul. O aeroporto mais perto é o aeroporto Sá Carneiro – Porto.

Também se pode chegar de comboio, linha do Norte, saindo na estação de Oiã (comboio regional). A estação de comboios de Oiã fica sensivelmente a 1km do local da prova.

FIM

Organização:



Apoios:

