



CRISTELO
VILLAGE

GUIA DO ATLETA

APRESENTAÇÃO

O Trail do Aqueduto Powered by Carby | Cristelo Village caracteriza-se por ser, na sua essência, um evento desportivo de corrida de trilhos (Trail Running) que percorre percursos em locais rurais e florestais no concelho de Paredes. A prova realiza-se no dia 12 de outubro de 2025. É composto por três provas de carácter competitivo (Ultra Trail 43k, Trail Flor da Sorte 23 K e Trail Curto RC Contabilidade 13k) e uma prova de carácter promocional (Caminhada PA Real Estate).

O Trail do Aqueduto é um evento organizado pela Associação Nocturnos de Paredes, uma colectividade do concelho de Paredes. A sede do evento é no Campo de Golfe do Aqueduto, sito Rua da Ribeirinha CCI 108, Vila Cova de Carros, Paredes

A organização do Trail do Aqueduto tem como objetivo promover a prática desportiva no concelho de Paredes.

Parceiros Principais



Parceiros Oficiais:



CONTABILIDADE



Parceiros Media:



HORÁRIOS

Secretariado/Entrega dorsais

Sexta-Feira, 10 de outubro

20h00 - 22h00 – Campo de Golfe do Aqueduto

GPS: 41.213204, -8.368773

<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

Sábado, 11 de outubro

10h00 - 20h00 – Campo de Golfe do Aqueduto

GPS: 41.213204, -8.368773

<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

Localização do Secretariado



Domingo, 12 de outubro

07h00 – 7h45 (Ultra Trail 43K) - Campo de Golfe do Aqueduto (Local de Partida/Chegada)

07h00 – 8h45 (Trail 23K) - Campo de Golfe de Paredes (Local de Partida/Chegada)

07h00 – 9h00 (Trail Curto RC Contabilidade 13K e Caminhada PA Real Estate 10K) - Campo de Golfe de Paredes (Local de Partida/Chegada)

HORÁRIOS DAS PROVAS**Ultra Trail 43K**

07h45 – Controlo zero do Ultra Trail 43k – Campo de Golfe do Aqueduto;

08h00 – Partida Ultra Trail 43k – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Trail Flor da Sorte 23K

08h45 – Controlo zero Trail Flor da Sorte 23K - Campo de Golfe do Aqueduto;

09h00 – Partida Trail Flor da Sorte 23K – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Trail Curto RC Contabilidade 13k

09h00 – Controlo zero Trail Curto RC Contabilidade 13K - Campo de Golfe do Aqueduto;

09h15 – Partida Trail Curto RC Contabilidade 13K – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773

Caminhada PA Real Estate 10k

09h15 – Aquecimento - Campo de Golfe do Aqueduto;

09h30 – Partida Caminhada PA Real Estate 10K – Campo de Golfe do Aqueduto;

GPS: 41.213204, -8.368773



PROVAS**Caminhada PA Real Estate 10K – 10 Kms**

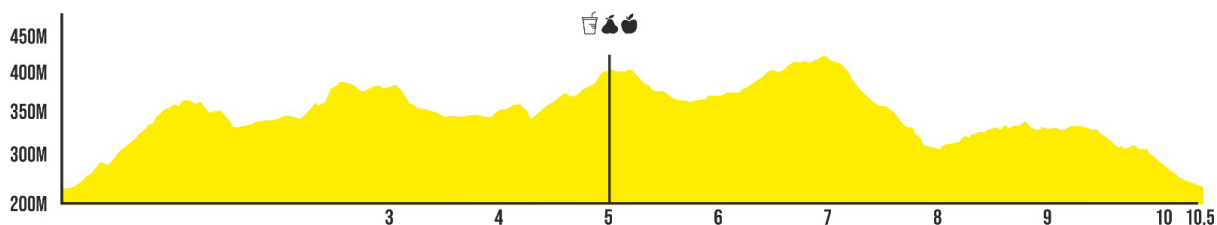
Partida: 09h30

Postos de Abastecimento

01: KM 5 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.20879, -8.39754

02: Meta (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 361 D+

Trail Curto RC Contabilidade – 13 Kms

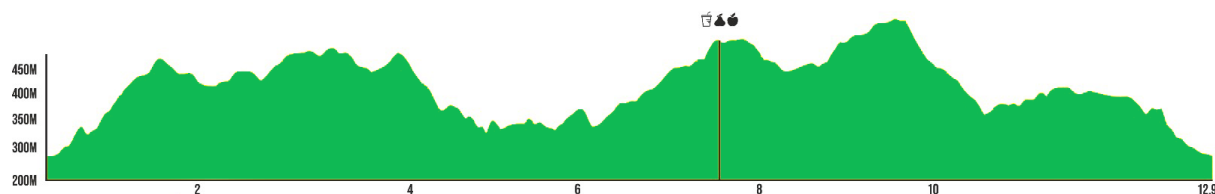
Partida: 09h15

Postos de Abastecimento

01: KM 7 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.20879, -8.39754

02: Meta (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 470 D+**CONTABILIDADE**

Trail Flor da Sorte – 23 Kms

Partida: 09h00

Postos de Abastecimento

01: KM 7 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.20879, -8.39754

02: KM 14 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.20035, -8.39055

03: Meta (Líquido e Sólido) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 960 D+

Ultra Trail – 43 Kms

Partida: 8h00

Postos de Abastecimento

01: Km 7 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.20879, -8.39754

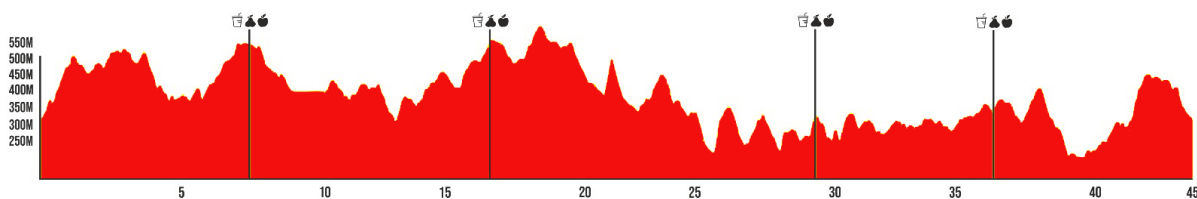
02: Km 16 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.20879, -8.39754

03: Km 28 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.17019, -8.40183

04: Km 34 (Sólidos e Líquidos) – GPS: 41.18785, -8.36969

05: Meta (Líquido e Sólido) – GPS: 41.213204, -8.368773

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu próprio recipiente, que poderá ser enchido nos pontos de abastecimento.

Altimetria: 1820 D+

EQUIPAMENTO

No secretariado irás receber o teu KIT de Participante. Aconselhamos que leves o teu número de dorsal para levantamento do KIT de Participante.

Link para consultar a Lista de Inscritos:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-do-aqueduto-2025>

DORSAL

O Dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de modo a ser sempre visível.

No dorsal estará um número de emergência que deverá ser utilizado em caso de necessidade.



S.O.S. 911 969 196

0000

ATLETA
EQUIPA

S.O.S. 911 969 196

0000

ATLETA
EQUIPA



S.O.S. 911 969 196

0000

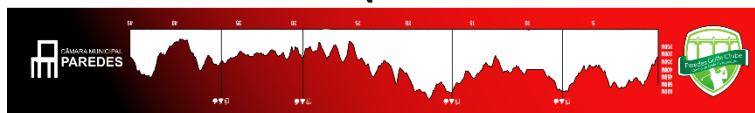
**ATLETA
EQUIPA**



S.O.S. 911 969 196

0000

**ATLETA
EQUIPA**



NOTA: A "senha" de refeição (Bifana + Cerveja + Sopa) será o dorsal.



CHIP

O chip está incorporado no dorsal, pelo que o dorsal deverá ser colocado corretamente por forma a ser registada a participação na prova e o tempo cronometrado.

A caminhada não é de carácter competitivo.

OFERTAS

As ofertas são destinadas a todos os participantes (Ultra Trail, Trail, Trail Curto e Caminhada)

MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

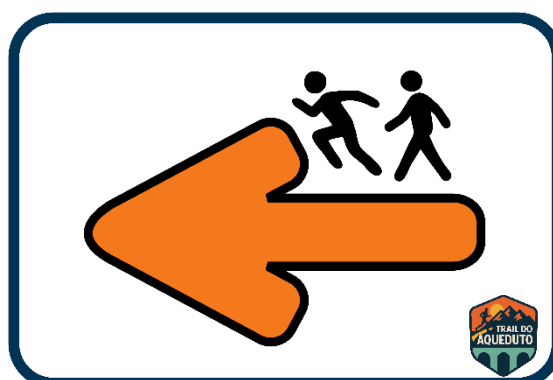
Material Obrigatório	Ultra Trail	Trail	Trail Curto/ Caminhada
Dorsal Visível	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	R	R	R
Depósito de água ou equivalente	R	R	R
Manta térmica (min. 100×200 cm)	X	X	X
Casaco corta-vento/impermeável	R	R	R
Telemóvel operacional – com bateria e saldo	X	X	X
Apito	X	X	X
Copo – a organização não disponibiliza	R	R	R

X – Material Obrigatório;

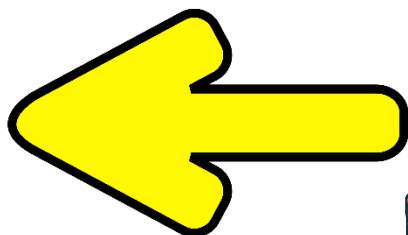
R – Material Recomendado pela organização

MARCAÇÃO DO PERCURSO

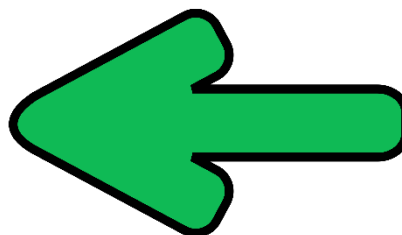
Os trajetos estão marcados com fita laranja e o logo dos Nocturnos de Paredes a preto. Para além de fitas, também, haverá placas de auxílio aos atletas.



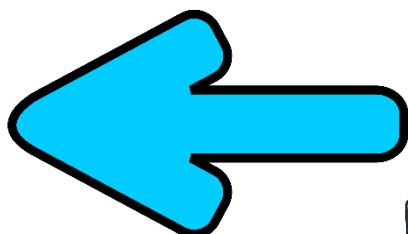
Caminhada



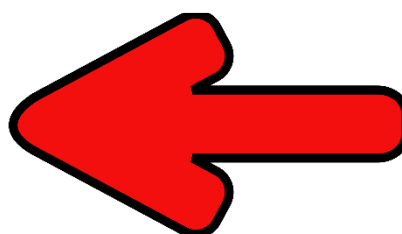
Trail Curto



Trail



Ultra Trail



REFEIÇÃO (ABASTECIMENTO FINAL)

A "senha" de refeição (Bifana + Cerveja + Sopa) será o dorsal.



SEGURANÇA

Cada atleta é responsável pela sua própria segurança.

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características desta prova, onde estão presentes em simultâneo elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extramamente desnivelado e com trilhos técnicos.

O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta comer e beber regularmente durante a prova, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha. É também muito importante que cada atleta transporte consigo todo o material obrigatório/recomendado, considerando-o como o seu kit de sobrevivência.

No caso de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, o atleta deve ligar para os números de emergência que estão no dorsal.

Antes da prova aconselhamos especial atenção às previsões meteorológicas, antecipando eventuais dificuldades acrescidas em função de condições adversas. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios de apoio logístico) e a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Baltar, no início, ao longo e no fim da prova.

Contudo, dado que não será possível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, respeitando 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 incumprimento de boas práticas.

Para a organização ter um controlo completo sobre os participantes que estão a realizar a prova é obrigatório os desistentes comunicarem o seu nº de dorsal à organização.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

VISÃO GERAL

**1 – Campo de Golfe do Aqueduto**

GPS: 41.213204, -8.368773

<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>**2 – Banhos**Associação Juventude Académica de Vila
Cova de Carros

GPS: 41.211154, -8.371394

<https://maps.app.goo.gl/Zcip41GhRtpvUo28>

MAPA DE PARTIDA E CHEGADA



PARQUES DE ESTACIONAMENTO

Campo de Jogos da Associação Académica de Vila Cova de Carros (400m da partida)

41.211154, -8.371394

<https://maps.app.goo.gl/Zcip41GhRtpvUo28>

PARTIDA E CHEGADA

Campo de Golfe do Aqueduto

41.213204, -8.368773

<https://maps.app.goo.gl/qDUSLgFsy1HRhWYU7>

BANHOS

Terás à disposição, os balneários do Campo de Jogos da Associação Académica de Vila Cova de Carros (GPS: 41.211154, -8.371394)

<https://maps.app.goo.gl/Zcip41GhRtpvUo28>

COPYCELE
IMPRESSÃO | PUBLICIDADE

Nova Era no Tempo[®]



AGRADECEMOS A VOSSA PRESENÇA

DIVIRTAM-SE