



ÍNDICE

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 1.1. IDADE LIMITE PARA A PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS
- 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA
- 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS
- 1.4. AJUDA EXTERNA
- 1.5. COLOCAÇÃO DORSAL
- 1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA
- 1.7. COMUNICAÇÃO/CONTATO COM A ORGANIZAÇÃO

2. PROVA

- 2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA (S) / ORGANIZAÇÃO
- 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO
- 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP
- 2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO*
- 2.5. TEMPOS LIMITE
- 2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS
- 2.7. POSTOS DE CONTROLO
- 2.8. ABASTECIMENTOS LOCAIS E PROCEDIMENTOS
- 2.9. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO
- 2.10. DESCLASSIFICAÇÕES
- 2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE
- 2.12. ASSISTÊNCIA MÉDICA
- 2.13. SEGURO DESPORTIVO

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, MÉTODO DE PAGAMENTO)
- 3.2. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO
- 3.3. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO
- 3.4. LIMITE DE INSCRIÇÕES
- 3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

4. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

5. INFORMAÇÃO

6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

7. PROTEÇÃO DE DADOS

8. TERMO DE RESPONSABILIDADE

9.C ANCELAMENTO

10. CASOS OMISSOS

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

A 3ª Maratona Filhos da Freita realiza-se em estrada de montanha. Consiste em percorrer estradas de asfalto, pavimentadas e eventualmente de terra batida.

Esta corrida não é uma prova de trail, pois não se desenrola em trilhos de montanha.

A prova decorre em Arouca e irá percorrer estradas secundárias da vila de Arouca que darão acesso ao planalto da Serra da Freita.



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

- A **Maratona Filhos da Freita** é destinada a atletas maiores de 23 anos e a **Meia Maratona Filhos da Freita** a maiores de 23 anos.
- A Caminhada terá como idade mínima 10 anos

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição nas provas da **3ª Maratona Filhos da Freita** pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Ter a condição física adequada às características da prova.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autogestão do esforço e que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva).
 - Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
 - Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
 - Levar todo o material obrigatório durante a prova.
 - Colocar os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.

1.4 AJUDA EXTERNA

O apoio por parte do acompanhante ou elemento responsável da equipa será permitido junto aos abastecimentos, nunca podendo interferir com os outros atletas em prova.

Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, de forma bem visível.

Em caso de desistência é **obrigatório** comunicar o abandono à organização sobre pena de não participar em próximas edições.

Deverá fazê-lo junto do responsável do abastecimento ou da prova, na meta.

A ocultação do dorsal poderá dar o direito a penalização.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, não será tolerado e dará direito a desqualificação.

1.7 COMUNICAÇÃO/CONTATO COM A ORGANIZAÇÃO

- Qualquer contato com a organização deverá ser feito através do email: confrariatrotamontestrail@gmail.com
- A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente: outros emails dos elementos da organização ou mensagens pela rede social, como o facebook.

2. PROVA

2.1 APRESENTAÇÃO DA PROVA (S) /ORGANIZAÇÃO

A Confraria Trotamontes em parceria com a Câmara de Arouca vai realizar a **3ª Edição** da Maratona Filhos da Freita, que decorrerá a **18 de abril de 2026** (sábado), em Arouca.

A **Maratona Filhos da Freita** será constituída por duas provas e uma caminhada:

- Provas de 42km e 21km
- Caminhada 10km

A **Maratona Filhos da Freita** tem como coorganizador o município de Arouca e conta com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Arouca.

Todas as provas têm como partida e chegada a Praça Brandão de Vasconcelos 4540-118 Arouca, (40.928737, -8.245843) decorrerão no Sábado, dia 18 de abril de 2026

- A **Maratona Filhos da Freita** tem uma distância aproximada de 42km e tem início às 9h00m
De carácter competitivo **os 42km** tem cerca de 1600 metros de desnível acumulado positivo.

MARATONA FILHOS DA FREITA 2026

- A Meia **Maratona Filhos da Freita** tem uma distância aproximada de 21km e tem início às 9h30m

De carácter competitivo **os 21km** tem cerca de 900 metros de desnível acumulado positivo.
- A Caminhada com cerca de 10km decorre nas imediações de Arouca, junto ao vale do Rio Arda e tem início às 9h45m
- A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas.

2.2 PROGRAMA/HORÁRIO

SÁBADO 18 de ABRIL:

7h00 – Abertura secretariado
9h15 – Encerramento do secretariado
9h00 – Partida 42km
9h30 – Partida 21km
9h45 – Partida Caminhada
13h30- Cerimónia entrega prémios
17h00 – Encerramento do evento

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

Nota: *Estes dados poderão ser retificados até um mês antes da realização do evento*

PROVA	DISTÂNCIA	D+	D-
MARATONA	42km	1600	1600
MEIA MARATONA	21km	900	900

2.4 MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO



2.5. TEMPOS LIMITE/BARREIRAS HORÁRIAS

O tempo limite para concluir a Maratona Filhos da Freita é de 7 horas

O carro de apoio que encerra a prova, os “corredores vassouras”, ou o responsável de cada controlo, tem poder para retirar da prova qualquer corredor que ultrapasse o tempo limite ou o seu estado de saúde assim o aconselhar.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Nos 42km e 21km o controlo será realizado através dum chip inserido no dorsal e que será validado por um sistema eletrónico.

Nos postos de controlo existirá um dispositivo que registará a passagem dos atletas.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

O dorsal tem que estar visível e colocado à frente do corpo, para que exista uma leitura mais eficaz.

2.8. ABASTECIMENTOS; LOCAIS E PROCEDIMENTOS

21km

2 Abastecimentos- Granja e Adaúfe

42km

4 Abastecimentos- Granja: Junta Freguesia Albergaria da Serra; Eólica 11(pode ser alterado, conforme as condições climatéricas no dia da prova); Adaúfe

Caminhada –kit alimentar.

Final – Reforço alimentar

Os participantes devem sempre respeitar as orientações dos elementos da organização

As provas realizam-se em semi-autonomia, logo cada atleta deve fazer-se acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos de forma a suprir as suas necessidades entres os postos de abastecimentos.

Não serão fornecidos copos nem garrafas nos abastecimentos.

2.9. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Haverá um sistema de segurança durante o percurso, com policiamento.

2.10. DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado o atleta que:

- Não cumpra o presente regulamento
- Não cumpra a totalidade do percurso
- Não tenha o dorsal bem visível
- Deixe lixo no percurso, nomeadamente invólucros de géis e barras, etc
- Tenha conduta antidesportiva
- Ignore as indicações da organização

2.11. 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 natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.
- A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.12. ASSISTÊNCIA MÉDICA

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio no PAC
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal
- Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem)

Todos os Pac's possuem kit de primeiros socorros.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, responsabilidade civil e acidentes pessoais, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu

prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas (franquia 90 euros)

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (24h após o encerramento da prova).

Caso o atleta tenha que receber assistência no centro de saúde ou hospital, terá que efetuar o pagamento das taxas, submetendo-as posteriormente ao seguro, para posterior reembolso.

O seguro não cobre despesas referentes a doença súbita, ou outra incidência que não resulte de um acidente, ficando as despesas à responsabilidade do participante.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, MÉTODO DE PAGAMENTO)

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em:

<https://stopandgo.net/events/maratona-filhos-da-freita-2026> e obter mais informações na página do facebook da “Maratona Filhos da Freita”:

[Qualquer questão relacionada com as inscrições, os atletas devem contactar através do email: confrariatrotamontestrail@gmail.com ou para o nº 961732542](#)

A partir do dia 31 de dezembro de 2025 até ao dia 7 de abril de 2026, poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

O encerramento das inscrições pode ser antecipado caso se atinja o limite de inscritos.

Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal.

Após efetuar a inscrição será enviada informação sobre os vários métodos de pagamento

Não serão enviados kits para os atletas que não participem nas provas.

Maratona 42 km:

De 31 de dezembro a 20 de março - 35 euros

De 21 de Março a 7 de abril - 40 euros

Meia Maratona 21k:

De 31 de dezembro a 20 de março - 22 euros

De 21 de Março a 7 de abril - 28 euros

Caminhada 12km:

De 31 de dezembro a 20 de março - 12 euros

De 21 de Março a 7 de abril - 14 euros

3.2. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- No caso de condições climatéricas adversas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão

automaticamente transferidas para a edição de 2025 ou efetuada devolução de 70% do valor pago, somente a quem o solicitar.

- No caso de solicitarem a troca da inscrição para uma distância mais curta, não haverá devolução da diferença.
- As solicitações para o cancelamento da inscrição por motivos de força maior, serão analisados caso a caso, e só após informarem a organização para o email: confrariatrotamontestrail@gmail.com
- Os reembolsos serão efetuados nos seguintes períodos:
 - Até 15 de março de 2026 50% da taxa será devolvida
 - A partir de 16 de março de 2026; não haverá reembolsos.

3.3. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO:

42km e 21km

- Dorsal
- Abastecimentos;
- Seguro desportivo (acidentes pessoais);
- T-shirt técnica alusiva à prova;
- Duche no final
- Transporte para a meta em caso de desistência.
- Serviço de segurança e socorro
- Prémios pódio (trofeu com valor inferior a 25 euros)
- Prémio finisher (medalha)
- Oferta de inscrição em 2026 aos vencedores da geral (3 primeiros) de cada distância.
- Reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir

3.4. LIMITE DE INSCRIÇÕES

21km- 200 participantes

42km- 100 participantes

Caminhada – 100 participantes

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

Praça Brandão de Vasconcelos 4540-118 Arouca com o seguinte horário:

- Dia 18 de Abril (Sábado) das 7h00 às 9h15m;

4. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Data: 18 de abril de 2026 (Sábado)

Local: _Praça Brandão de Vasconcelos

Horário: 13h00m

4.1. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.
- A classificação por equipas, será atribuída em função do somatório dos 3 melhores classificados da geral, sendo vencedora a equipa com menor pontuação.
- Irá também haver classificação e prémios segundo os seguintes escalões etários nas duas distâncias.

Maratona 42km

- Sub23 - 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 – dos 60 aos 69 anos
- M/F70 - mais de 70 anos

Meia Maratona 21km

- Sub23 - 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 – dos 60 aos 69 anos
- M/F70 - mais de 70 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres da geral de cada prova e às 3 primeiras equipas de cada distancia.

5. INFORMAÇÕES GERAIS

- **Como chegar:** Coordenadas geográficas (GPS): [40.92899,-8.251472](#)
- **Local partidas :** Convento de Arouca [40.928433, -8.246958](#)

- **Onde ficar:** <http://aroucageopark.pt/pt/explorar/onde-dormir/>

6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Ultra Trail Serra da Freita 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 utilizar a 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. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

7. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar das provas da Confraria Trotamontes, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento. 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 Confraria Trotamontes será responsável.

9. MODIFICAÇÕES

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

10. CANCELAMENTO

A organização pode atrasar a partida no máximo de duas horas, período após o qual pode cancelar o evento, sempre que considere não existir condições de segurança para os atletas.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela proteção civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

Em caso de cancelamento não haverá devolução do valor da inscrição, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2025 ou efetuada devolução de 70% do valor pago, somente a quem o solicitar.

11. 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.

12. OUTROS

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Arouca, 29 de dezembro 2025



Parceiro



Apoios

