

10.ª Edição – Trail dos Espigueiros

Coplusa- construções e obras públicas

02 de Agosto de 2026

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO E ÂMBITO

A 10.ª Edição do “Trail do Rota dos Espigueiros” – Coplusa é um evento de Trail Running, organizado pela ARCAPA. Inicia e termina em Caparrosinha, freguesia de Caparrosa – Silvaes, no concelho de Tondela e integra quatro provas e uma caminhada: Trail Longo-31K (1100D+); Trail -22K (750D+); Trail Curto – 15K (500D+) ; Kids Trail e Caminhada Cultural (8K).

O Trail Longo (31K), O trail (22k) e o Trail Curto(15k) integram o Circuito Nacional de Trail Running, nas vertentes de Circuito Trail, Circuito Sprint e Circuito Jovem respetivamente.

O Trail Longo- 31K é designado de Trilho **Palopina**- transportes e logística; o Trail 22K é designado Trilho **Rede Nova** combustíveis, o Trail Curto- **15K é designado de Trilho Ibero-Seguro** - mediação de seguros; A caminhada é designada de Caminhada **Casa de Saúde S. Mateus**.

1.1. Idade mínima e máxima de participação nas diferentes provas

Para participar no **Trail Longo, 31K e Trail, 22K** , a idade mínima dos participantes é de 18 anos, na prova **Trilho Curto, 15K**, a idade mínima são 16 anos. No Kids Trail a idade mínima são os 5 anos de idade.

Nota importante: Por questões de seguro e de segurança, a idade máxima é de 75 anos.

Inscrição Regularizada

A inscrição na 10ª Edição do “Trail Rota dos Espigueiros” implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente:

- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição.
- Respeitar a Natureza, tentando mantê-la o mais próximo possível do estado anterior ao evento;
- Respeitar as regras de segurança, colocando este aspeto sempre em primeiro lugar, relativamente ao competitivo.



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



1.2. Condições Físicas

Os participantes devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.
- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

1.3. Colocação do peitoral

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen e não pode ser fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

1.4. Regras de conduta desportiva

- A 10.ª Edição do “Trail Rota dos Espigueiros”, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo o fair-play e o contacto com a Natureza e a Ruralidade!
- É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização através do número disponibilizado no dorsal;
- A entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso aconteça, o atleta não será reembolsado.
- As condutas antidesportivas serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade, conforme o estipulado no artigo 2.8



2. DEFINIÇÃO / A PROVA

2.1. Apresentação das provas / Organização

- Devido a razões logísticas a 9.ª Edição do “Trail Rota dos Espigueiros” é limitado a 1500 participantes no total das 3 provas e caminhada.

Kids Trail - 100 PARTICIPANTES

Trilho Longo 31k- 300 participantes;

Trail 22K – 300 participantes

Trilho Curto - 15K- 400 participantes;

Caminhada -8K - 400 participantes

- A entidade organizadora reserva-se ainda ao direito de reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no website oficial e redes sociais.

Dia 02 de agosto de 2026

Trail Longo; Trail; Trail Curto; Caminhada; Kids Trail

- A partida da primeira prova será dada às 07:00h **no parque desportivo do Vale dos Mamoirais**, na localidade de Caparrosinha- Tondela, percorrendo, numa fase inicial, o centro da aldeia e as levadas que transportam água para os lameiros e moinhos. Numa segunda fase, dá-se o afastamento da aldeia, com as zonas mais técnicas, com passagens no leito do rio Dinha e na floresta envolvente, com a prova longa(31K) e intermédia (22K) a subir à Serra do Caramulo. A chegada coincide com o lugar de partida.

Pede-se aos participantes que venham com alguma antecedência para o levantamento do material



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



TRAIL ROTA DOS ESPIQUEIROS
ARCAPA

2.2. Programa / Horário

Abertura de inscrições

15 de abril de 2026

Data limite para inscrições

26 de julho de 2026

Secretariado (SEDE DA ARCAPA- CAPARROSINHA)

Sábado- 01 de agosto de 2026

18h às 22.00h

Domingo- 02 de agosto de 2026

06:00h às 09:00h



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



Provas

Domingo, 02 de agosto de 2026

07:00h: Trail Longo 31K

08:00h- Trail 22K

08:15h –Trail Curto 15K

08:30h - Kids Trail

08:30h Benjamins (A+B)

08:40- Infantis

08:50- Iniciados

09:00-Caminhada

11:30h Início do almoço

12:00h- Previsão para o início da cerimónia de prémios

2.3. descrição do percurso

Os percursos da 10ª Edição do “Trail Rota dos Espigueiros” são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, levadas, estrada florestal e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam via pública, quer seja por estrada ou fora desta. Os percursos não estão fechados para as provas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular nos dois sentidos do percurso.

Os percursos das provas atravessam estradas e por vezes, cruzam-nas na perpendicular, pelo que ao atravessarem os atletas devem ter o máximo de cuidado.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 300 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização. O bom senso deverá imperar.



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



2.4. 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 da organização/equipa de cronometragem.

Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

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

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

2.5- Barreiras Temporais

Haverá barreiras temporais para a Conclusão das Provas e em locais específicos serão determinados tempos de passagem, após os quais, os atletas não continuarão em prova e serão recomendados a parar e regressar à partida em viatura da organização.

Trail Longo 31K- Tempo máximo de prova: 06h00m

Trail 22K – 5:00h

Trail Curto 15K - Tempo Máximo de Prova: 3h30m

2.6 – Situações Imprevistas

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, ou outros fenómenos incontroláveis, como por exemplo incêndios, a partida pode ser atrasada/antecipada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada e remarcada numa nova data. A organização reserva-se ao direito de não reembolsar os participantes, caso o cancelamento não seja da sua responsabilidade! As inscrições transitam para a próxima edição.

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.



TRAIL ROTA DOS ESPIQUEIROS

ARCAPA

2.6 Locais de abastecimento

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.7 Material OBRIGATÓRIO e material RECOMENDADO

Trata-se de uma prova de floresta/montanha. Os atletas deverão ser conscientes do tipo de prova em que participam. A sua segurança é fundamental. Devem cumprir o estipulado pela organização.

	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Telemóvel	X	
Garrafa/depósito com líquidos	X	
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila	X	
Apito	X	
Manta térmica	X	
Alimentação		X

2.8 Penalizações/ desclassificações

A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo. Os controlos serão feitos de forma aleatória, sem obrigatoriedade de controlar todos os presentes!

Infração	Sanção a aplicar
Não ter o Material Obrigatório	Desclassificação
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



TRAIL ROTA DOS ESPIQUEIROS

ARCAPA

Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do peitoral	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação

2.9 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10 Responsabilidade perante o atleta / participante

Os participantes inscritos na 10.ª Edição do Trail Rota dos Espigueiros aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



2.11 Seguro desportivo

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais, de acordo com o exigido por LEI. A franquia do seguro de Acidentes Pessoais é de 90€, a cargo dos participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá participação de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro- (tempo máximo de 24 horas.)

2.12- Reembolso

A organização não procede a reembolsos, no caso de impossibilidade da presença do atleta. Será colocada à disposição dos participantes um seguro de bilheteira facultativo, que reembolsará os atletas nas condições descritas na apólice.

2.13- Lei de Proteção de Dados

O participante aceita que os seus dados pessoais sejam enviados para a empresa de cronometragem e para a Seguradora. Aceita, também, que sejam partilhadas as fotos e vídeos realizados durante o evento.



3 INSCRIÇÕES

3.1 -Processo de inscrição (página web e pagamento)

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para: rotadosespigueiros@gmail.com

3.2 Valores e períodos de inscrição

As taxas de inscrição são as seguintes:

15 de abril a 03 de maio (Fase promocional)

Kids Trail - grátis

Caminhada - 7€

Trilho Curto (15K) – 12€

Trail (22K) – 14€

Trilho Longo (31 KM) – 16€

Almoço (grelhada mista + arroz + Fruta + Bebida) – 7€

03 de maio a 03 de julho (Fase regular)

Kids Trail - grátis

Caminhada - 8€

Trilho Curto (15K) – 14€

Trail (22K) – 16€

Trilho Longo (31 KM) – 18€

Almoço (grelhada mista + arroz + Fruta + Bebida) – 7€



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



04 de julho a 26 de julho (Fase com agravamento)

Kids Trail - grátis

Caminhada- 9€

Trilho Curto (15K) – 16 €

Trail (22K)- 18€

Trilho Longo (31K) – 20€

Almoço (grelhada mista + arroz + Fruta + Bebida) – 7€

3.3 Kit incluído com a inscrição do Trail

Peitoral

T-shirt técnica

Outras lembranças

3.4 Prémio Finisher

Todos os participantes que concluírem os 15K, 22K e 31k terão direito a um prémio finisher (medalha).

Não há medalha finisher para a caminhada!

Todos as crianças a participarem no Kids Trail receberão uma medalha

3.5 Serviços disponibilizados

Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados e no fim da prova

Refeição de chegada (para quem optar pelo almoço)

Duche.

Solo Duro (limitado e sujeito a pré-marcação)

ATL para as crianças;

Serviço de massagens gratuito



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



4 CATEGORIAS E PRÉMIOS (15K, 22K e 31K)

4.1- Classificação Individual

As diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas.

PRIZE MONEY- Geral Individual (Masc./Fem.)

Trail Longo 31K

- 1.º classificado- 170€ de oferta em numerário
- 2.º classificado- 80€ de oferta em numerário
- 3.º classificado- 50€ de oferta em numerário

Trail 22K

- 1.º classificado- 150€ de oferta em numerário
- 2.º classificado- 70€ de oferta em numerário
- 3.º classificado- 40€ de oferta em numerário

Trail Curto 15K

- 1.º classificado- 120€ de oferta em numerário
- 2.º classificado- 60€ de oferta em numerário
- 3.º classificado- 40€ de oferta em numerário

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina e Troféus/Medalhas aos 3 primeiros classificados Masc/Fem dos escalões de Sub 23; Séniores, Vet. 40 Vet. 50 e Vet. 60 de ambas as provas.

Para efeitos de classificação dos Circuitos da ATRP, os atletas serão classificados de acordo com os escalões e Regulamento de Competições da ATRP.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.

A organização não enviará troféus, prémios de chegada, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

4.2- Classificação Coletiva



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com



TRAIL ROTA DOS ESPIGUEIROS ARCAPA

Haverá pódio para as 3 primeiras equipas classificadas Feminina e Masculina no Trail Curto, Trail e Trail Longo. (15K; 22K; 31K)

Critério: classificam os 3 primeiros atletas de cada equipa por género/distância. Em caso de empate pontual, o critério de desempate é a equipa que tiver o atleta mais bem classificado!

PRIZE MONEY- Geral Coletiva

Serão atribuídos em formato de donativo, os prémios de 120€/90€/40€ para o pódio coletivo masculino e feminino das distâncias de 31K, 22K; 15K

Os valores referidos são oferta de donativo em numerário.

5. CANCELAMENTO DE PROVA

Em caso de cancelamento de prova por motivos alheios à organização (exigências da Proteção Civil), as inscrições transitam para a próxima data do evento. Nestas situações, não haverá direito a reembolso.

5 CONTACTOS

A organização disponibiliza-se para eventuais esclarecimentos, através do email rotadosespigueiros@gmail.com



<https://www.rotadosespigueiros.pt/>
rotadosespigueiros@gmail.com

