



REGRAS DE PARTICIPAÇÃO CORRIDA DE OBSTÁCULOS 2026

Sábado, 26 setembro

Desafio para todos em pleno contacto com a natureza nos **trilhos do BioRia**, num cenário paradisíaco que convida à prática de exercício físico. Corrida com uma mistura de obstáculos naturais e outros criados para animar e dificultar a aventura.

Correr, saltar e rastejar são alguns dos ingredientes que não vão faltar. Reúne os teus amigos e inscreve a tua equipa.

Para os mais pequenos temos a BioRace junior com extensões e obstáculos adequados às idades.

Escolhe o desafio que mais se ajusta aos teus objetivos e supera-te!

Provas

BioRace 10k (inclui a elite):

- 15-99 anos: 8000-10000 m aproximadamente / mínimo 20 obstáculos

BioRace 5k (inclui a elite):

- 12-99 anos: 4500-6500 m aproximadamente / mínimo 12 obstáculos

BioRace junior:

- 6-8 anos (Benjamim): 750-1000 m aproximadamente / ≥ 5 obstáculos
- 9-11 anos (Infantil): 1000-1500 m aproximadamente / ≥ 7 obstáculos
- 12-14 anos (Iniciado): 1500-2000 m aproximadamente / ≥ 10 obstáculos

BioRace especial / inclusiva:

- Prova adaptada a pessoas com deficiência

Recinto

O local de partida e chegada ficam localizados no recinto da prova, onde também serão disponibilizadas diversas estruturas e serviços essenciais à organização do evento, como o secretariado, bengaleiro, chuveiros e vestiários, primeiros socorros, WC's, praça de alimentação e atividades de entretenimento.

Onde e como chegar

Junto ao [Centro de Interpretação Ambiental do BioRia – Salreu](#), Estarreja

Como chegar:

- Carro
http://www.bioria.com/como_chegar GPS N 40° 43' 57" | W 8° 34' 7"
- Comboio
Apeadeiro de Salreu fica 700m do local da prova. Consulte os horários disponíveis em: <https://www.cp.pt/passageiros/pt/consultar-horarios>

Aconselha-se que os participantes cheguem ao recinto do evento cerca de 45 a 60 minutos antes do seu horário de partida, para que se possam preparar-se para a prova e fazer um breve aquecimento orientado pela organização do evento.

Estacionamento e transporte

A organização irá disponibilizar vários parques de estacionamento gratuitos nas imediações do recinto, com transporte gratuito efetuado por autocarro em sistema de vaivém, sempre que necessário. Mais informações, como a localização dos parques e horários dos transportes, serão divulgadas nas páginas de [Facebook](#) e [Instagram](#) da BioRace.

Secretariado

O secretariado estará disponível no recinto do evento, onde os atletas poderão efetuar o levantamento do kit, solicitar informações e esclarecimentos acerca da prova, e resolver assuntos relacionados com a mesma.

O secretariado estará em funcionamento nos dias 24 e 25 de setembro, das 09:00 às 19:30, e no dia do evento (26 de setembro), das 09:00 às 17:30.

Bengaleiro

Os atletas inscritos terão direito ao serviço gratuito de bengaleiro para os seus pertences, durante o dia do evento, 26 de setembro, das 9:30 às 20:00. Este serviço estará localizado no recinto da prova, sendo a entrega e levantamento dos pertences no mesmo local.

A organização não efetuará qualquer controlo sobre o conteúdo dos pertences entregues pelo atleta no bengaleiro, não procedendo à sua inventariação nem à verificação dos danos que tais objetos possam ter. Os atletas não deverão deixar objetos de valor no bengaleiro.

Chuveiros e vestiários

Tendo em conta as características únicas da BioRace, no recinto da prova serão disponibilizados chuveiros a céu aberto e de água fria a todos os participantes, assim como sabonete biodegradável. Haverá ainda uma zona de vestiários onde os participantes poderão trocar de roupa de forma mais resguardada.

Primeiros socorros

No recinto da prova haverá um local destinado a prestar auxílio a todas as ocorrências e urgências médicas que possam ocorrer, com uma equipa de enfermeiros e médicos dedicados, sem qualquer custo para os participantes.

Praça de Alimentação

Estará presente uma pequena praça de alimentação no recinto, com diversas *foodtrucks*. Este serviço decorre de forma independente da prova e, portanto, a organização não é responsável pelos produtos apresentados e o serviço em causa.

Inscrições

A inscrição em qualquer prova inclui a oferta de um *Kit* “10.^a BioRace Challenge Estarreja 2026” composto por uma t-shirt técnica oficial e um dorsal. Em caso de inscrição nas provas dos 5k, 5k elite, 10k e 10k elite, será também entregue um *chip* para cronometragem de uso obrigatório durante a prova. Todos os elementos do *Kit* são de uso obrigatório, exceto a t-shirt.

Inscrições em equipa

Os participantes podem inscrever-se individualmente ou em equipa (mínimo de 3 pessoas e não tem máximo). Na inscrição em equipa deve ser designado um responsável pela mesma, e é gerado um código de equipa, que pode ser usado para acrescentar posteriormente elementos a uma equipa já criada.

Participação de menores na prova dos 5k

À semelhança da última edição, prova dos 5k estará disponível para menores a partir dos 12 anos, no entanto, e para que a segurança de todos seja garantida, a participação de menores entre os 12 e os 14 anos apenas é permitida se acompanhados por, pelo menos, um adulto responsável na mesma equipa.

Onde efetuar a inscrição

<https://lap2go.com/biorace-estarreja-2026>

[+ Info] biorace@cm-estarreja.pt | <http://www.cm-estarreja.pt/biorace>

Seguro de Acidentes Pessoais

Com a inscrição, todos os participantes usufruem de um seguro de acidentes pessoais da responsabilidade da organização.

Participação de menores

Todas as participações de menores de 18 aos implicam o preenchimento e entrega do Termo de Responsabilidade por parte da/do Encarregada/o de Educação/Mãe/Pai/Tutor/a da/do menor, fazendo prova da sua identidade assim como da/do menor aquando do levantamento do kit ou até ao início da prova, no Secretariado. O não cumprimento deste fator impede a participação na prova. O formulário do Termo de Responsabilidade pode ser descarregado [aqui](#).

Horário de Inscrição

No caso das provas 5k e 10k, ao realizar a inscrição, os participantes devem seleccionar o **bloco horário de preferência para a sua partida. Esta escolha serve como indicação de preferência e não é estritamente vinculativa.** A organização reserva-se o direito de efetuar a organização dos horários finais consoante a lotação das vagas predefinidas. Os participantes serão notificados atempadamente da confirmação do seu horário oficial de partida, que poderá também ser consultado na plataforma oficial do evento em: <https://lap2go.com/pt/event/biorace-estarreja-2026>.

BioRace 5k	
n.º	Bloco horário
Bloco 1	10:50 – 11:10
Bloco 2	11:20 – 11:40
Bloco 3	11:50 – 12:00

BioRace 10k	
n.º	hora
Bloco 1	14:30 – 15:00
Bloco 2	15:10 – 15:40
Bloco 3	15:50 – 16:20
Bloco 4	16:30 – 17:00

Horários de Partida

As partidas são efetuadas em várias vagas, previsivelmente com cerca de 200 elementos cada, de forma a permitir a fluidez da prova.

BioRace Junior		
10:00	6 – 8 anos	Escalão Benjamim
10:10	9 – 11 anos	Escalão Infantil
10:20	12 – 14 anos	Escalão Iniciado

BioRace Especial / Inclusiva	
10:30	Todos*

*Inscrição por convite da organização. Caso esteja interessado em participar deverá contactar a organização biorace@cm-estarreja.pt

BioRace 5k	
n.º	hora
1	10:45 elite**
2	10:50
3	11:00
4	11:10
5	11:20
6	11:30
7	11:40
8	11.50
9	12:00

BioRace 10k			
n.º	hora	n.º	hora
1	14:20 elite**	10	15:50
2	14:30	11	16:00
3	14:40	12	16:10
4	14:50	13	16:20
5	15:00	14	16:30
6	15:10	15	16:40
7	15:20	16	16:50
8	15:30	17	17:00
9	15:40		

****Elite:** Consiste em saídas mais competitivas na medida em que os obstáculos e o percurso vão estar mais libertos, possibilitando a obtenção de melhores tempos. A inscrição nesta categoria implica o pagamento adicional de 3 (três) euros.

A organização garante que todos os elementos de uma mesma equipa inscritos na mesma prova (10k ou 5k) ficarão alocados no mesmo horário de partida. Caso um novo membro se junte a uma equipa quando o bloco horário original já estiver lotado, a organização assegura a sua integração no grupo, podendo, se necessário, reajustar o horário de toda a equipa após o fecho das inscrições para uma melhor gestão das partidas.

Datas e preços de inscrição

	BioRace Júnior		BioRace 5k		BioRace 10k	
	Individual	Equipa	Individual	Equipa	Individual	Equipa
Até 30 junho	15 €	13 €	22 €	20 €	27 €	25 €
1 a 31 de julho	17 €	15 €	25 €	23 €	30 €	28 €
1 a 31 de agosto	19 €	17 €	30 €	28 €	35 €	33 €
Última hora*	24 €	22 €	38 €	36 €	43 €	41 €

*Inscrições realizadas no Secretariado – recinto da prova, junto ao Centro de Interpretação Ambiental de Salreu, BioRia – caso o limite de inscrições não tenha sido atingido até à data, e apenas durante a manhã, entre as 9h e as 12h.

Inscrições em equipa

O desconto na inscrição por equipa, patente na tabela, é válido com um mínimo de 3 inscrições. O código de equipa gerado no momento da inscrição, pode ser usado para acrescentar elementos àquela equipa posteriormente e ter acesso ao desconto. Para tal basta colocar o código da equipa no formulário das equipas e clicar em validar, automaticamente o nome da equipa é preenchido. Um código de equipa só aplicará o desconto depois de haver pelo menos 3 inscrições pagas.

Levantamento do Kit de participante

A entrega dos *Kits* será efetuada no secretariado, localizado recinto da prova, junto ao Centro de Interpretação Ambiental de Salreu – BioRia, nos seguintes dias e horários:

24 e 25 de setembro – 09:00 às 19:30

No próprio dia – 09:00 às 15:00

Para o levantamento do Kit deverá apresentar:

Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e o comprovativo de pagamento.

No caso de menores de idade, deve ser preenchido o [Termo de Responsabilidade](#), devidamente assinado pelo Encarregado de Educação, e entregue no Secretariado, até ao início da prova.

No caso de inscrições de equipa, o responsável de equipa deverá apresentar o seu documento de identificação juntamente com o comprovativo de pagamento da equipa e fazer o levantamento dos *kits* de todos os elementos em simultâneo. O levantamento poderá também ser efetuado por outra pessoa, desde que esta apresente uma autorização formal para o efeito, acompanhada dos referidos documentos.

Sugere-se o levantamento antecipado do kit de prova.

Prémios

As provas dos 5k, 5k elite, 10k e 10k elite serão cronometradas com recurso a um chip, e os resultados dos tempos serão disponibilizados em: <https://lap2go.com/pt/event/biorace-estarreja-2026>, com referência ao nome, dorsal, equipa e prova.

O grande prémio será superar o desafio e atingir a meta, contudo a organização atribuirá medalhas a todos os participantes, bem como os seguintes prémios:

BioRace 10k (inclui a elite) e 5k (inclui a elite):

Masculinos 10k e Masculinos 5k – Troféus para os três melhores tempos;

Femininos 10k e Femininos 5k – Troféus para os três melhores tempos;

Equipas 10k e Femininos 5k – Troféus para as primeiras três equipas, contabilizando o tempo dos primeiros três atletas de cada equipa a chegarem à meta.

A entrega dos prémios está prevista para 1 hora após a última partida de cada prova.

BioRace junior e especial/inclusiva:

Medalha de participação para todos os participantes. Não terá classificação individual e coletiva.

Devolução de Chips de Cronometragem

Todos os participantes inscritos em provas cronometradas (10k e 5k, incluindo partidas Elite) são obrigatoriamente responsáveis pela devolução do respetivo chip no final da prova. Caso o chip tenha sido levantado e, por qualquer motivo, o atleta não participe na prova, este deverá ser restituído à organização no prazo máximo de 5 dias úteis após o evento.

A entrega e o envio do chip são da inteira responsabilidade do participante, podendo ser efetuados pessoalmente no Centro de Interpretação Ambiental de Salreu (BioRia), de terça-feira a domingo, das 09h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00; na Câmara Municipal de Estarreja (Praça Francisco Barbosa, 3840-001 Estarreja), de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 17h00; ou via correio, endereçado ao Município de Estarreja (Praça Francisco Barbosa, 3840-001 Estarreja).

Desclassificações e impedimentos à participação e proibição de circulação automóvel

Serão alvo de desclassificação da prova todos os participantes que não utilizarem o dorsal e o chip entregues para esse efeito.

Serão igualmente desclassificados os participantes que não sigam as indicações da organização, incluindo o desvio do percurso marcado com bandeiras, setas e fitas. Sob a mesma penalização ou impedimento de correr, é proibido participar fora do horário atribuído ou numa distância diferente daquela em que o atleta está efetivamente inscrito. O tempo limite para a realização da BioRace 10k é de 2h45min e da BioRace 5k é de 1h45min.

A organização reserva-se o direito de recusar a participação, impedir a partida ou excluir do evento qualquer pessoa que se apresente visivelmente sob o efeito de álcool e/ou estupefacientes, bem como aqueles que manifestem comportamentos inadequados, causem distúrbios ou profiram ofensas a espectadores, outros participantes ou elementos da organização, garantindo assim a segurança e o civismo da prova. Só é permitido acompanhar a prova e circular nos respetivos percursos às viaturas que tenham a identificação da organização, viaturas da GNR e dos Bombeiros.

Cancelamentos/Devoluções

Dada a natureza do evento e toda a logística associada não serão aceites cancelamentos de inscrição e devolução de valores, no entanto, podem os inscritos fazer levantamento do *kit* nas datas e horários previstos e/ou durante a semana seguinte no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja.

Captação de imagens e direito à imagem

No dia das provas da BioRace, e para o registo dos vários momentos, iremos recorrer à captação de imagens e de vídeos, através das quais será possível identificar os participantes.

O tratamento de dados relativos à captação de imagens e registo de vídeo no dia da prova é opcional e está sujeito a consentimento de vontade livre, específica, informada e inequívoca. As imagens serão utilizadas no âmbito da divulgação e promoção da BioRace nas páginas geridas pelo Município de Estarreja das redes sociais Facebook e Instagram. Ademais, poderão ser ainda utilizadas em materiais de promoção e divulgação do evento como cartazes publicitários e/ou website do Município de Estarreja.

De forma a conseguirmos cumprir o tratamento de dados relativos à captação de imagens no dia da prova, a organização reserva-se ao direito de identificar, durante a prova, e de forma inequívoca pelos meios que a organização vier a definir, todos os participantes que não forneçam o consentimento para a captura de imagens e a sua utilização nas páginas geridas pelo Município de Estarreja da rede social Facebook.

Política de Privacidade e Proteção de Dados

A política de privacidade e proteção de dados relativa à recolha e tratamento de dados efetuados no âmbito da BioRace pode ser consultada [aqui](#).

Organização
Município de Estarreja