

1.º TRAIL DO PAIMOURO

GUIA DO ATLETA

4 DE OUTUBRO DE 2026

CANAS DE SENHORIM

“Vive a Lenda, corre a História!”



1. BEM-VINDOS

É com enorme orgulho que damos as boas-vindas à primeira edição do Trail do Paimouro.

Preparamos esta prova para vos levar a descobrir os trilhos, caminhos e paisagens de Canas de Senhorim, num percurso pensado para desafiar, mas acima de tudo para proporcionar uma experiência memorável.

Obrigado por fazerem parte desta primeira edição.

Boa prova e desfrutem do Paimouro!

Associação Desportiva e Cultural Anti Social Social Run Club

2. PROVAS

Prova	Distância	Desnível positivo
Caminhada	10 km	~150 m+
Trail Curto	16 km	~500 m+
Trail Longo	25 km	~800 m+

3. PROGRAMA

02/10/2026

17:00 – 19:00 – Abertura do secretariado – Decathlon Viseu

03/10/2026

15:00 – 18:00 – Secretariado – Museu do Mineiro – Parque da Urgeiriça

04/10/2026

07:00 – Abertura do secretariado (Museu do Mineiro – Parque da Urgeiriça)

(Estacionamento ao longo da parte de fora do parque, nas zonas circundantes)

07:40 – 08:15 – Transporte de Atletas para o Local de Partida

(Transporte sai da zona da meta para a avenida da Igreja – zona de partida)

(O transporte é gratuito para todos os atletas)

08:30 – Partida Trail Longo e Trail Curto

09:00 – Partida Caminhada

10:00 – Previsão de chegada dos primeiros atletas Trail Curto

10:30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas Trail Longo

11:00 – Cerimónia de entrega de prémios (de acordo com as chegadas)

11:30 – 12:00 – Início do Almoço – Feira Medieval Canas de Senhorim (Stand Anti Social Social Run Club – Junto aos Bombeiros)

Horários a confirmar pela organização.

4. SECRETARIADO

Local: Decathlon Viseu, Parque da Urgeiriça

Data: 02/10/2026 a 04/10/2026

Para levantar o dorsal, o atleta deverá apresentar:

- Documento de identificação;
- Confirmação da inscrição, quando solicitada;

Entrega de dorsais por terceiros: Apresentação do CC ou número de dorsal do atleta

5. PARTIDA E CHEGADA

Partida: Entrada Sul Feira Medieval de Canas de Senhorim (Avenida da Igreja – Canas de Senhorim)

Meta: Museu do Mineiro – Parque da Urgeiriça

Balneários: Complexo Desportivo Grupo Desportivo e Recreio Canas de Senhorim

6. PERCURSOS

Trail Longo — 25 km | ~800 m+

Percurso exigente, com passagem por alguns dos locais mais emblemáticos da região.

Tempo limite: 6 horas

Abastecimentos:

- KM 5 - Líquidos
- KM 10 - Sólidos + Líquidos
- KM 16 - Líquidos
- KM 20 - Sólidos + Líquidos

Trail Curto — 16 km | ~500 m+

Percurso pensado para quem procura um desafio mais curto, mas com verdadeira essência de Trail Running.

Tempo limite: 4 horas

Abastecimentos:

- KM 5 – Líquidos
- KM 10 – Líquidos + Sólidos

Caminhada — 10 km

Percurso não competitivo, pensado para desfrutar do território, da natureza e do convívio.

Tempo Limite: 4 horas

Abastecimentos:

- Km 5 – Líquidos + Sólidos

7. ABASTECIMENTOS

- Água
- Coca – Cola
- Bebida isotónica
- Fruta
- Gomas
- Marmelada
- Pizza
- Bôlas
- Batatas Fritas

Atenção: os atletas devem transportar consigo os líquidos necessários entre postos.

8. MATERIAL RECOMENDADO

Obrigatório

- Dorsal visível
- Telemóvel
- Casaco Corta -Vento
- Recipiente para líquidos (a organização não garante copos nos abastecimentos)

Recomendado

- Calçado adequado a Trail
- Reserva alimentar
- Chapéu/bone
- Impermeavel

9. MARCAÇÃO DO PERCURSO

O percurso estará marcado com:

- Fitas e estacas de marcação laranja nas provas de trail
- Fitas de marcação amarelas na caminhada
- Setas de direção
- Sinalização de zonas de maior atenção

Em caso de dúvida, não avançar até confirmar a direção correta.

Caso o atleta se aperceba de uma marcação danificada ou removida, deverá informar a organização.

10. SEGURANÇA

A organização terá equipas de apoio distribuídas ao longo do percurso.

Bombeiros

GNR

Proteção Civil

Em caso de acidente:

- Contactar a organização;
- Permanecer junto do atleta necessitado;
- Indicar a localização exata;
- Seguir as instruções da equipa de emergência.

EMERGÊNCIA: 112

11. REGRAS IMPORTANTES

- Respeitar as marcações do percurso;
- Não abandonar lixo nos trilhos;
- Respeitar outros atletas, caminhantes e população local;
- Seguir as indicações dos elementos da organização;
- Não utilizar atalhos;
- O dorsal deve permanecer visível durante toda a prova;
- A participação implica o conhecimento e aceitação do regulamento.
- É obrigatório passar pelos pontos de controlo;
- Não é permitido receber apoio fora das zonas autorizadas, caso o regulamento assim determine;
- É obrigatório seguir o percurso marcado;
- O atleta que abandonar deve comunicar à organização;
- Em caso de desistência, entregar/comunicar o dorsal no ponto indicado.

12. AMBIENTE

O que levamos connosco, trazemos de volta.

Não abandone embalagens, garrafas ou outro tipo de resíduos nos trilhos.

- Natureza
- Propriedades privadas
- Animais
- População local
- Outros utilizadores dos trilhos

13. PRÉMIOS

Classificações

- **Trail Longo — Geral Masculina / Geral Feminina / Escalões**
 - 1º Geral M/F – 50€
 - 2º Geral M/F – 30€
 - 3º Geral M/F – 20€
- **Trail Curto — Geral Masculina / Geral Feminina / Escalões**
 - 1º Geral M/F – 50€
 - 2º Geral M/F – 30€
 - 3º Geral M/F – 20€

Local da entrega de prémios: Museu do Mineiro – Parque da Urgeirça

14. ALIMENTAÇÃO / CONVÍVIO

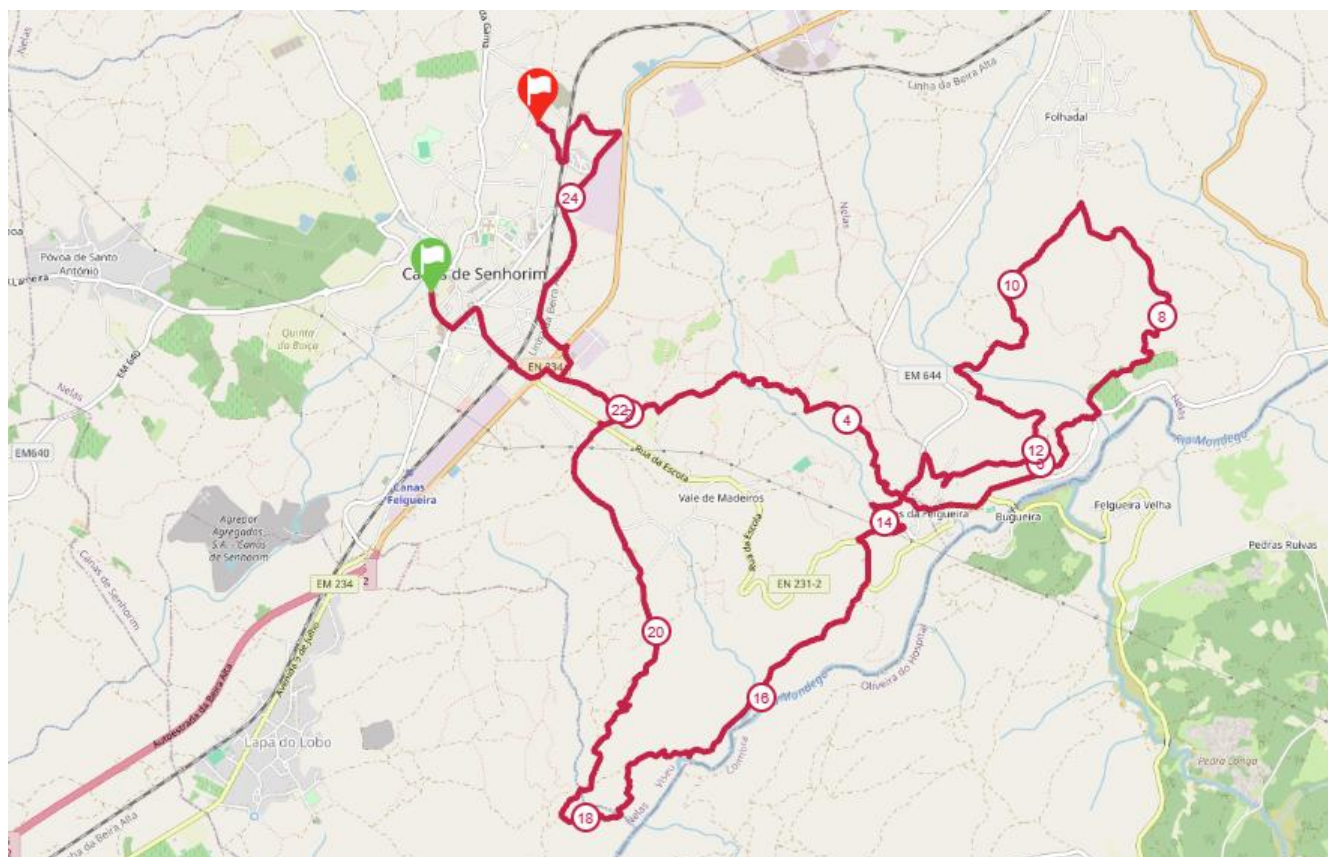
Almoço: Sopa + Rancho + Bebida

Local: Feira Medieval Canas de Senhorim (Stand Anti Social Social Run Club – Junto aos Bombeiros

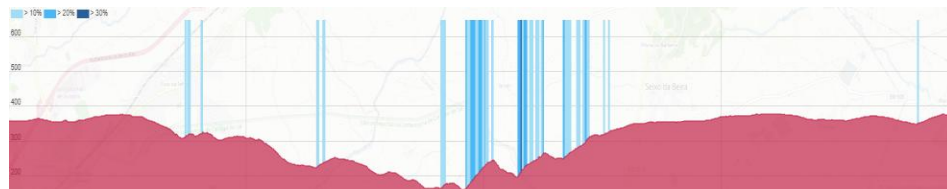
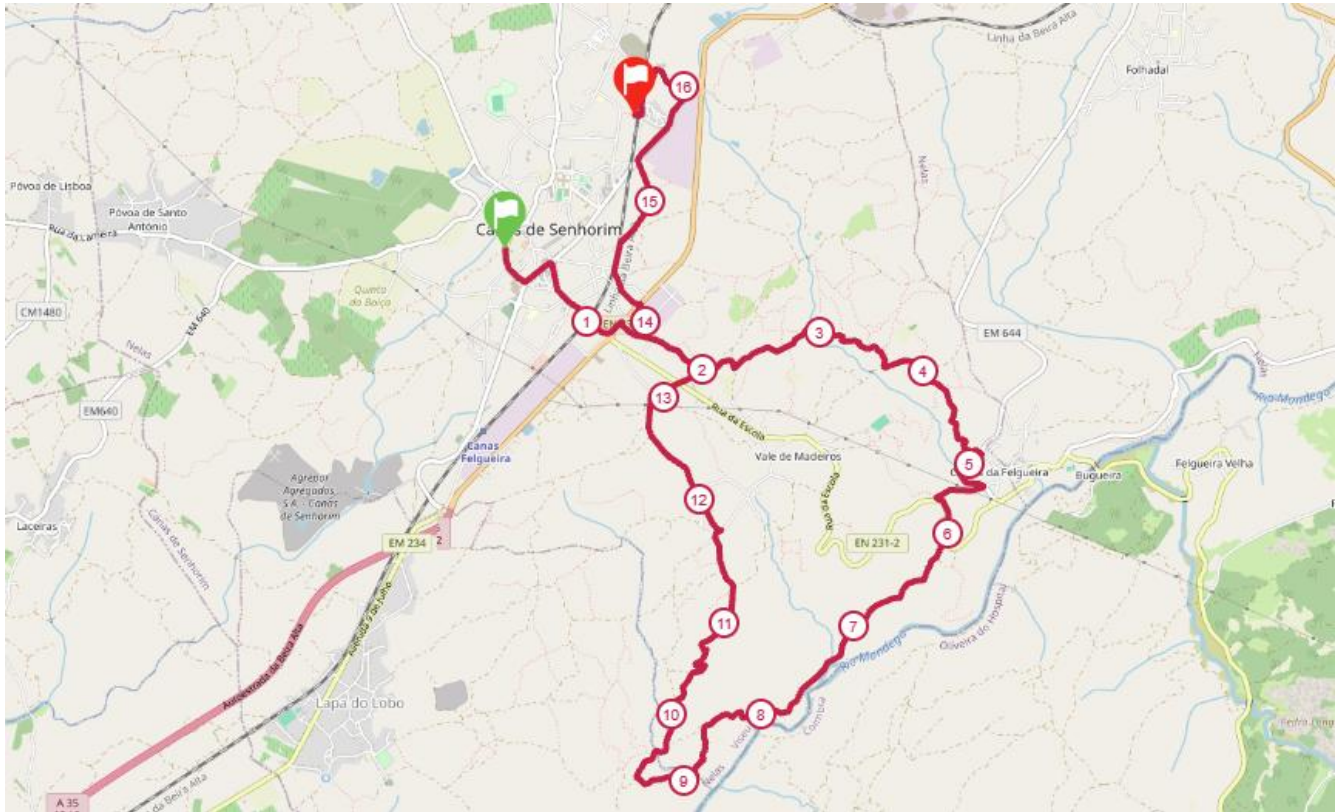
Horário: a partir das 11:30



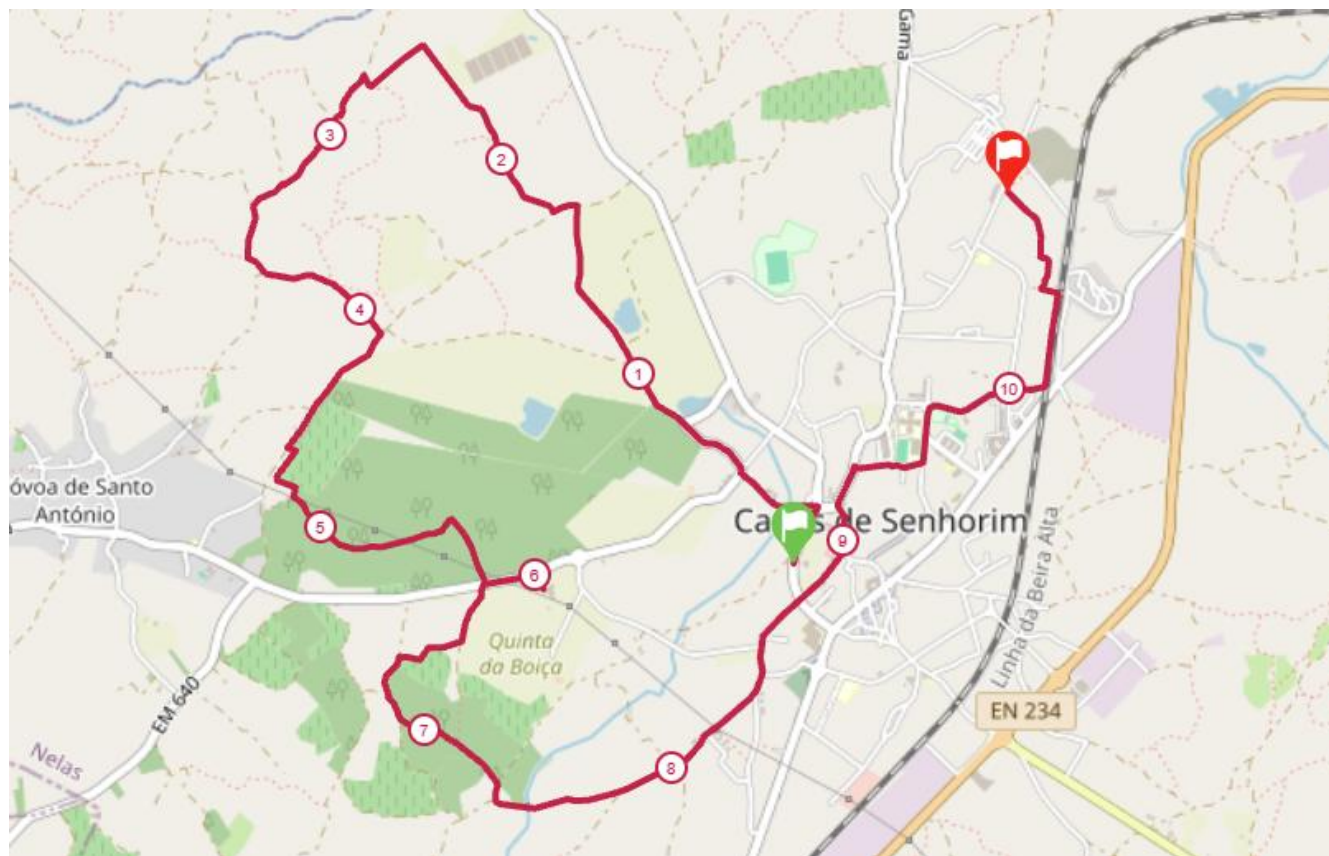
Trail Longo – 25 km (Distancia Circuito Regional de Trail Running de Viseu 2026/2027)



Trail Curto – 16 km



Caminhada – 10km



CONTACTOS

Organização: Anti Social Social Run Club

Email: assrccanasdesenhorim@gmail.com

Telefone: 967643138

Emergência: 112

CHECKLIST DO ATLETA

- ☐ Tenho o dorsal
- ☐ Tenho água suficiente
- ☐ Conheço a minha distância
- ☐ Conheço a hora de partida
- ☐ Tenho o telemóvel comigo
- ☐ Sei onde estão os abastecimentos
- ☐ Conheço o contacto da organização

**RESPEITA O TRILHO.
RESPEITA QUEM ESTÁ AO TEU LADO.
E DESFRUTA DO PAIMOURO.**

BEM-VINDOS AO 1.º TRAIL DO PAIMOURO.