

GUIA DO PARTICIPANTE

Trail e Caminhada “Rota da Castanha e do Castanheiro”

24 outubro 2026



1. APRESENTAÇÃO

Caros Participantes,

O Trail e Caminhada “Rota da Castanha e do Castanheiro”, organizado pelo Município de Sernancelhe, dá as boas-vindas a todos os que irão participar neste grande evento.

Pretendemos que este acontecimento, **com cariz competitivo**, possa criar hábitos saudáveis por meio do desporto (Trail e Caminhada), assim como, dar a conhecer o concelho, fazer com que os participantes desfrutem das nossas fantásticas paisagens, da nossa excelente gastronomia, da nossa saborosa castanha...

Recomendamos a todos a leitura atenta do presente guia e do regulamento, onde encontrarão toda a informação relevante sobre o passeio.

Sejam bem-vindos a SERNANCELHE TERRA DA CASTANHA e ao Trail e Caminhada “Rota da Castanha e do Castanheiro”.

Organização

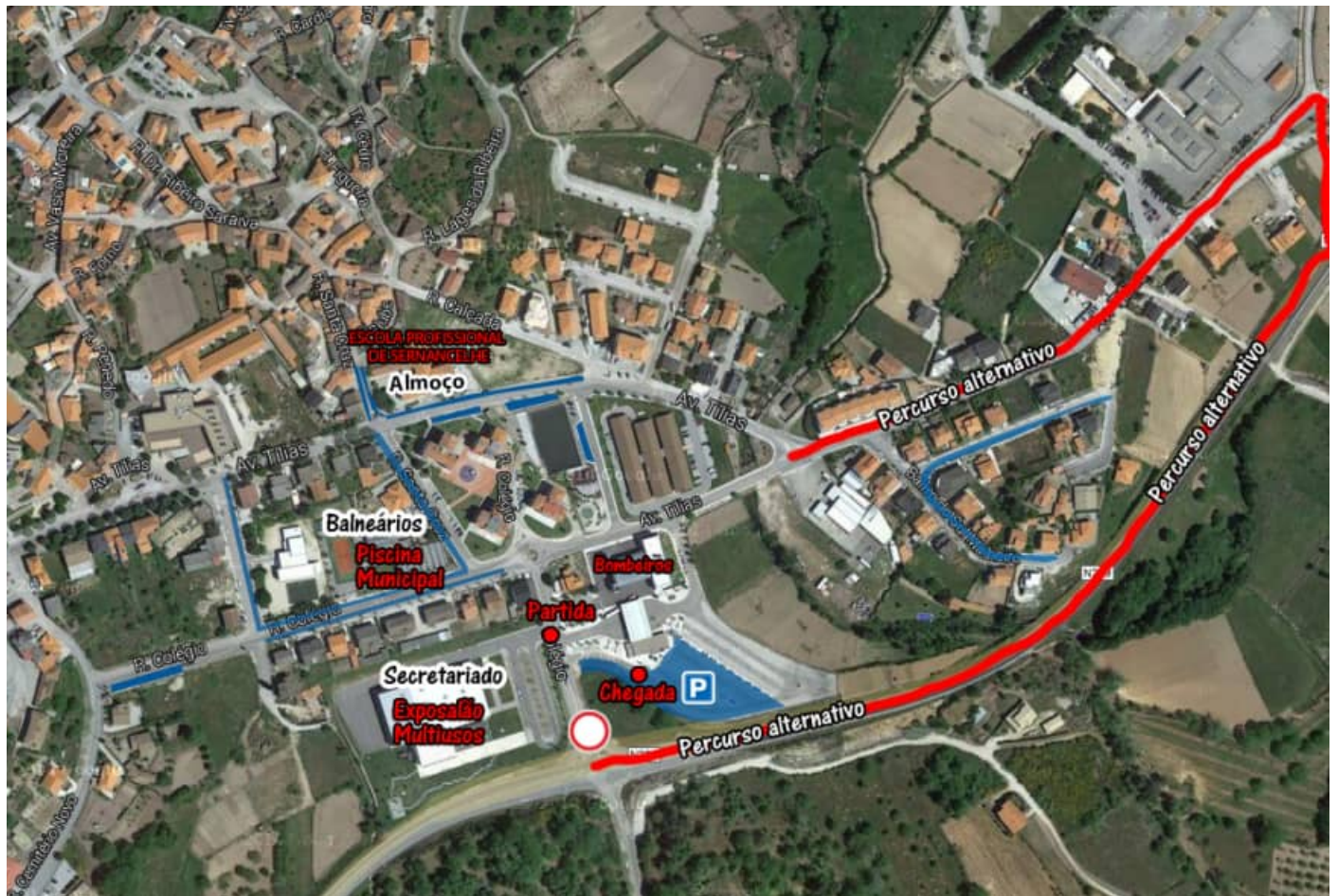
Parceiros



Apoios



2. ARENA DO EVENTO



3. PERCURSOS

A edição deste ano do Trail e Caminhada “Rota da Castanha e do Castanheiro” é composta por **três provas**:

- **Caminhada** de 9 km
- **Mini Trail** de 9 km
- **Trail Curto** de 18 km

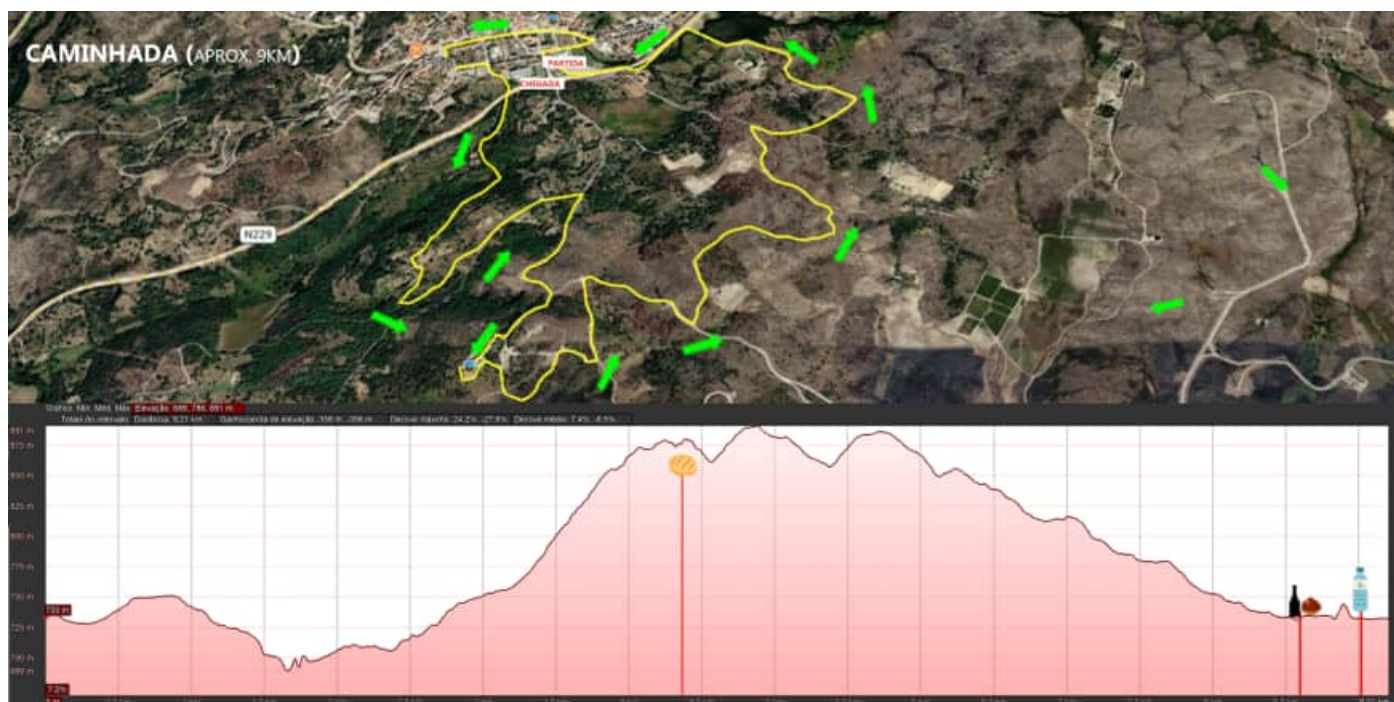
Os percursos são circulares, com **PARTIDA** junto ao Exposalão de Sernancelhe e **CHEGADA** no Espaço da Castanha e do Castanheiro.

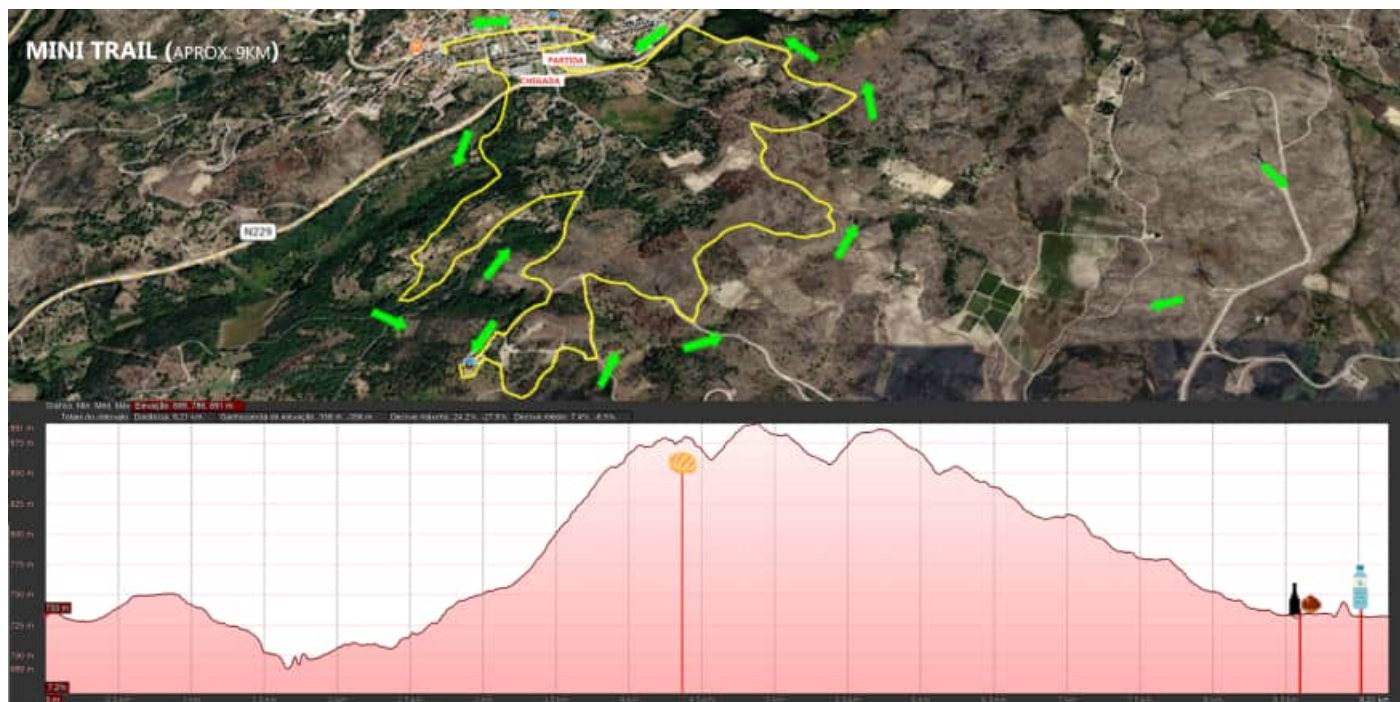
Os percursos passarão por trilhos, caminhos rurais, públicos, estradas municipais e nacionais deste concelho, estando o percurso aberto à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes da prova devem respeitar as regras de trânsito aplicáveis aos peões.

Durante os percursos os participantes poderão usufruir de vários abastecimentos e uma prova gastronómica.

A partida está prevista para as 9h30, sendo que todos os participantes terão que chegar no máximo à **meta até às 13h00**. **A partir desta hora a organização não se responsabilizará por qualquer acidente**.

Em caso de desistência o participante deverá ligar para a organização e informar o número do seu dorsal, no caso da caminhada referir o nome da respetiva inscrição.





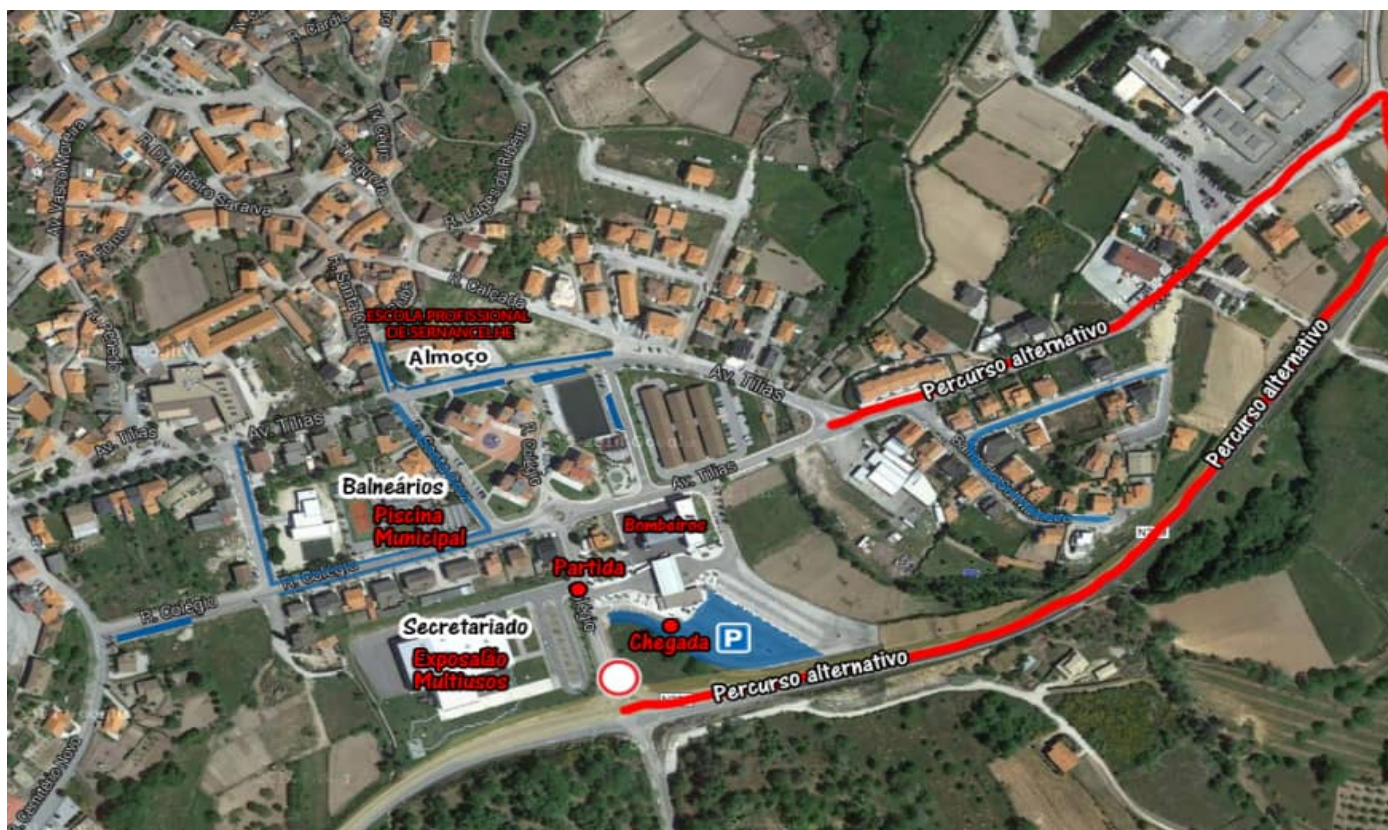
4. SECRETARIADO

Os dorsais são atribuídos aos participantes inscritos no mini trail e trail curto, de acordo com os seguintes horários:

- Dia **23 de Outubro** (sexta-feira) 19h30 às 22h00

-Dia **24 de Outubro** (sábado) 07h45 às 09h00

Para levantar o Kit de participante da CAMINHADA e do TRAIL, deverá apresentar o número do dorsal.



5. DORSAIS

O dorsal deve ser colocado na pessoa, à frente e contém os números de emergência/organização sendo pessoal e intransmissível.

Dorsal – Percurso 18 km (aprox.)



Dorsal – Percurso 9 km (aprox.)



Atenção:

- Em caso de desistência o participante deverá ligar para a organização (por forma a que a organização consiga controlar a chegada de todos os participantes).
- Por questões de segurança, em caso algum, o atleta deverá sair fora do trilho ou atalhar.

6. SINALÉTICA E SEGURANÇA

A pensar na segurança de todos os participantes, surge o apoio dos Bombeiros voluntários de Sernancelhe que disponibilizarão os meios de socorro na cobertura de todo o evento.

Todos os percursos estarão sinalizados com fitas e placas **AZUIS**, com setas nas mudanças de direção e outras placas informativas.

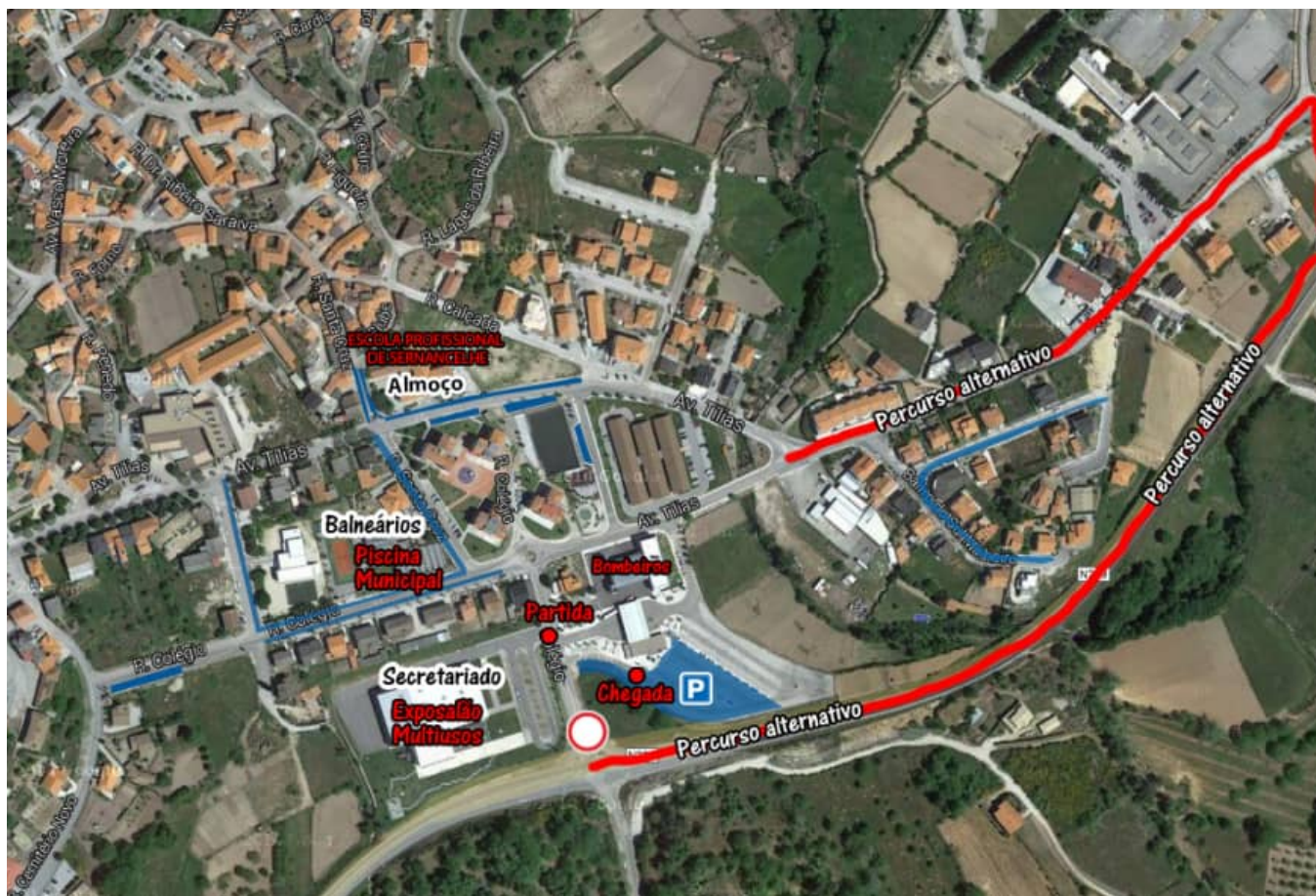


Atenção:

- Ao atravessar ou circular em estradas nacionais ou municipais, deverá ter em atenção aos automóveis. As estradas não se encontram encerradas, à exceção da zona da partida e chegada.
- Embora estejam as forças de segurança ou voluntários nos principais atravessamentos, os participantes devem ter precaução nessas zonas e respeitar as regras de trânsito aplicáveis aos peões.
- Em nenhuma situação deverá sair do trilho assinalado.
- Caso pretenda desistir, siga pelo trilho assinalado até encontrar um voluntário ou ligue para a organização.
- Caso veja que um colega de prova está com dificuldades, pare e ligue para o número de telefone da organização, indicado no dorsal.

7. BANHOS

No final do passeio, estarão disponíveis os balneários da Piscina Municipal de Sernancelhe até às 13h00.



8. SEGURO

A Organização do evento assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais. No entanto é da responsabilidade dos sinistrados o pagamento das taxas de tratamento. Assim todos os participantes que se desloquem ao Hospital devem fazer o pagamento dos tratamentos, devendo depois e sob sua responsabilidade apresentar as despesas de tratamento à Companhia Seguradora, de forma a serem ressarcidos dos valores pagos. ☐

As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes. Qualquer acidente que ocorra durante a execução do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Este seguro cobre os riscos resultantes de acidentes sofridos durante a atividade. Atendendo à natureza do evento, deverão os participantes estar conscientes dos riscos inerentes ao mesmo. ☐

Todas as ocorrências devem ser comunicadas à Organização após o final do evento, ou para o email desporto@cm-sernancelhe.pt até às 15h00 do dia em que se realizou a caminhada e o Trail – 24 de outubro de 2026.

9. PROGRAMA

Dia 24 de Outubro (Sábado)

7h45 - Abertura do secretariado (Exposalão)

9h15 - Aquecimento / Warm up

9h30 – Início do Passeio

12h00 – Término do Passeio

12h00 às 15h00 – Almoço

13h00 – Entrega dos prémios

Atenção:

- Os participantes assim como os acompanhantes terão que entrar no almoço no máximo até às 15h00.
- As pessoas terão que apresentar as respetivas pulseiras à organização, na entrada para o local, onde o almoço será servido.