

GUIA DO ATLETA

2025

A mais antiga prova de trail do distrito de Lisboa



XV TRILHOS DE CASAINHOS 
16 DE NOVEMBRO '25
10:00

 **CASAINHOS, LOURES**
 **CASAINHOS.PT**

TRAIL CURTO	18 KM
TRAIL EXPERIENCE	10 KM
CAMINHADA	10 KM
FEIJOADA	

XV TRILHOS DE CASAINHOS 
16 DE NOVEMBRO '25

A mais antiga prova
de trail do Distrito
de Lisboa

APRESENTAÇÃO

O XV Trilhos de Casaínhos é um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover a prática desportiva, em especial a modalidade de trail running, bem como dar a conhecer as localidades onde o evento decorre. Organizado pela Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!, com o apoio da Junta de Freguesia de Fanhões, do Sporting Clube de Casainhos e a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Fanhões, este evento desportivo encontra-se integrado nas comemorações do 450º aniversário da Freguesia de Fanhões.



SECRETARIADO e PROVA

LOCAL SECRETARIADO /PARTIDA/META

Campo de futebol do Sporting Clube de Casainhos

<https://maps.app.goo.gl/1S8qH1ZQPU8Eb9DcA>



HORÁRIO

15 de novembro – Sábado - das 15H00 às 19H00

16 de novembro – Domingo – das 07H30 às 09H30

NOTAS IMPORTANTES

1. Dorsais entregues ao próprio mediante apresentação de CC e indicação do número de dorsal O QUAL DEVERÁ OBTER/CONSULTAR PREVIAMENTE.
2. A entrega de dorsais em bloco (equipas) deverá ocorrer no sábado. Serão entregues ao elemento mandatado pela equipa o qual deverá apresentar identificação e facultar o seu contacto telefónico



PROVAS

HORA	PROVA	KM	BARREIRA HORÁRIA
10H00	Trail Curto	18 km	4H00
10H15	Trail Experience	10 km	3H45
10H30	Caminhada	10 km	3H30

ALMOÇO

12H30 – 15H00

ENTREGA DE PRÉMIOS

A partir das 13H00

LOCALIZAÇÃO



XV TRILHOS
DE CASAINHOS 
16 DE NOVEMBRO '25

<https://maps.app.goo.gl/X984yR7DnWL6phai6>

TRAIL CURTO – 18KM +



- Distância: 18km⁺
- Altimetria: D+ 850m
- Barreira Horária: 4H00 de prova
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 7 km
 - PAC 2: 14 km
 - PAC 3: Meta



TRAIL EXPERIENCE – 10 KM



- Distância: 10 km
- Altimetria: D+ 320 m
- Barreira Horária: 3H45 de prova
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 5 km
 - PAC 2: Meta



CAMINHADA – 10 KM



- Distância: 10 km
- Altimetria: D+ 320 m
- Barreira Horária: 3H30 de prova
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 5 km
 - PAC 2: Meta

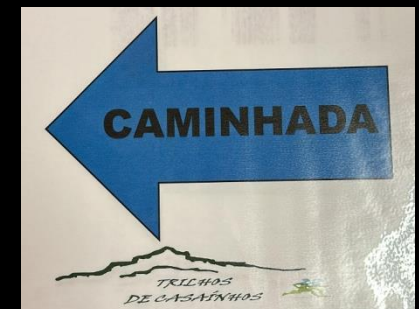


FITAS DE MARCAÇÃO DO PERCURSO



PLACAS/SETAS DE SINALIZAÇÃO

GIZ EM SPRAY NO
ALCATRÃO E CAMINHOS



MATERIAL OBRIGATÓRIO e RECOMENDADO

OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Dorsal	Recipiente com capacidade para um mínimo de 1000ml de água;
Telemóvel com carga	Apito
Copo/Recipiente para líquidos (não será disponibilizado pela organização)	Corta-vento (poderá passar a obrigatório se AS CONDIÇÕES METEREOLÓGICAS ASSIM O EXIGIREM)
Alfinetes ou porta dorsal	Manta sobrevivência
BOA DISPOSIÇÃO!	Luvas
DESPORTIVISMO!	SORRIR PARA OS FOTÓGRAFOS!



PRÉMIOS

- Todos os atletas que cortem a linha da meta, receberão uma medalha de finisher.
- Haverá prémio para os três primeiros classificados da geral e dos escalões do trail curto e do trail experience. Os escalões são os seguintes:

Masculino	Feminino
M Júnior 18 a 19 anos	F Júnior 18 a 19 anos
M Sub 23 20 a 22 anos	F Sub 23 20 a 22 anos
M Seniores 23 a 34 anos	F Seniores 23 a 34 anos
M 35 35 a 39 anos	F 35 35 a 39 anos
M 40 40 a 49 anos	F 40 40 a 49 anos
M 45 45 a 49 anos	F 45 45 a 49 anos
M 50 50 a 59 anos	F 50 50 a 59 anos
M 55 55 a 59 anos	F 55 55 a 59 anos
M 60 60 a 64 anos	F 60 60 a 64 anos
M 65 65 a 69 anos	F 65 65 a 69 anos
M 70 Mais de 70 anos	F 70 Mais de 70 anos



PRÉMIOS

- No Trail Curto e no Trail Experience haverá prémio para as 3 primeiras equipas. Para o efeito, pontuam os 3 melhores atletas, independentemente do género.
- Haverá 1 prémio especial para a equipa com mais participantes inscritos.
- Poderão ainda existir outros prémios....



Contactos:

Associação FAZ-TE AOS TRILHOS!

E.MAIL | casainhos@fazteaostrilhos.pt

Telefone | 934 873 386 (Mário Filipe)

Plataforma Acorrer

E.MAIL | geral@acorrer.pt

<https://acorrer.pt/eventos/3951/info>



FAZ-TE AOS TRILHOS!

ATÉ DOMINGO!