

Guia do Atleta



IX NELAS TRAIL RUNNING

1 MARÇO 2026



 10 KM CAMINHADA	 10 KM MINI-TRAIL	 15 KM TRAIL CURTO	 25 KM TRAIL LONGO
--	---	---	--

INSCRIÇÕES EM
www.acorrer.pt



RUNNERS
DÃO NELAS

  **@dao_nelas_runners**



APRESENTAÇÃO

O Nelas Trail Running é o herdeiro do Trail dos Caminhos Cruzados que teve a sua primeira edição em 2015.

Nas diferentes distâncias os atletas passam maioritariamente por carreiros seculares criados pelos nossos antepassados, que eram percorridos por necessidade de sobrevivência nas suas deslocações para os campos agrícolas.

Os trilhos desenvolvem-se em grande parte na freguesia de Senhorim, terra situada numa confluência de caminhos perdidos no tempo, entre a zona planáltica de Nelas e a Serra da Estrela, que sempre foi ponto de passagem desde há longos milénios de uma rota bem definida para atravessar o rio Mondego e do seu afluente directo da margem direita, o rio Castelo.

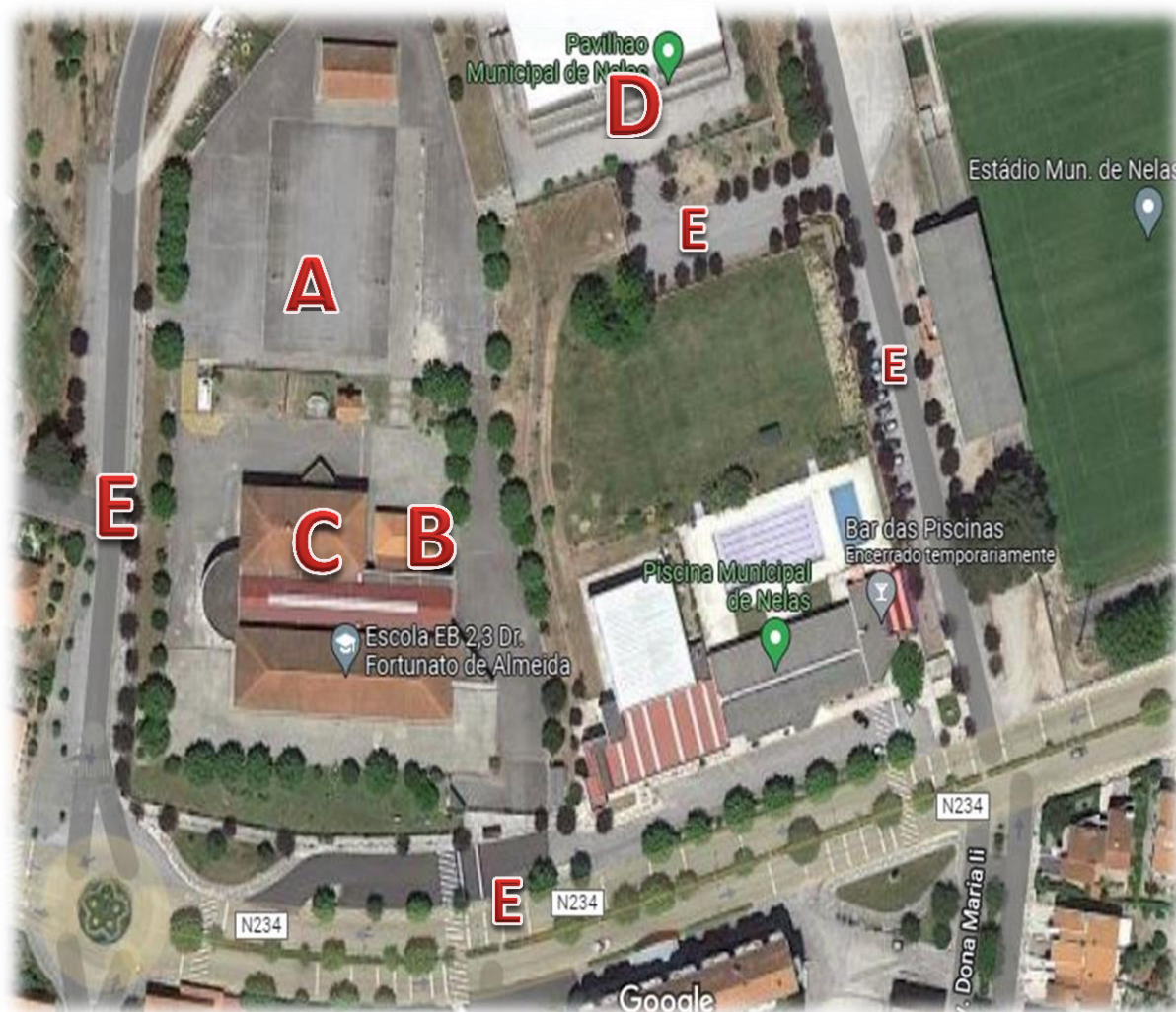
É este afluente que os atletas seguem, em grande parte da prova - o curso do rio Castelo (ideal para a prática de Rafting), numa zona escarpada e íngreme, cujo desnível chega a ser superior a 100 metros, permitiu a instalação de uma mini-hídrica que fornece uma energia ecológica e limpa, o suficiente para alimentar energeticamente centenas de famílias. Este aproveitamento da força das águas “Bravas” que nos meses de inverno transbordam o leito natural do rio Castelo e fazem ecoar no “ Vale encantado”.

Junto a este rio, os atletas realizam um trajecto na aldeia dos Moinhos, que conserva ainda hoje uma traça tradicional de mercado cariz etnográfico, com a grande colecção de moinhos que aproveitam a força das águas para moer os cereais a um ritmo intemporal.

Considerações gerais

- A inscrição na prova pressupõe a aceitação do regulamento. Implica obrigatoriamente que o participante autoriza os organizadores da prova à gravação total ou parcial da sua participação da mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa usar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas: Vídeo, Fotografia, Internet, Cartazes, Rádio, Imprensa escrita e outros meios de comunicação social e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, receber qualquer compensação monetária ou económica.
- Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.
- O Atleta é o único responsável pelo transporte de embalagens e resíduos naturais ou não naturais, mesmo que sejam biodegradáveis, provenientes de géis, barras energéticas e ou outras.
- Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta.
- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, não havendo corte de estradas devem os participantes respeitar escrupulosamente as regras de trânsito aplicáveis aos peões.

Paddock



- A- Partida/ Meta
- B- Secretariado
- C- Almoço
- D- Banhos
- E- Estacionamento

Programa

28 De Fevereiro 2026

14:30 Às 18:00 - Funcionamento do secretariado na decathlon em Viseu.

1 De Março 2026

07:30 – 8:45 - Abertura Secretariado no recinto da Partida (Escola EB 2,3 Dr. Fortunato de Almeida)

08:45 - Concentração na linha de partida dos Atletas para o Trail Longo e Trail curto

09:00 - Partida das Provas do Trail Longo e Trail Curto

09:15 - Concentração na linha de partida do Atletas do Mini Trail e da caminhada.

09:30 - Partida do Mini Trail e da Caminhada

12:00 - Início do Almoço

13:30 - Entrega dos prémios do mini Trail

14:00 - Entrega dos prémios do Trail Curto e Trail Longo

Provas

Trail Longo

O trail longo uma distância aproximadamente de 24km, com cerca de 1000 D+, para concluir no tempo limite de 6 horas. Existirão 2 postos de abastecimento com sólidos e líquidos. Caso as condições climáticas assim o exijam haverá 1 posto de abastecimento líquido intermédios.

Terá início e fim na EB 2,3 Dr. Fortunato de Almeida, em Nelas (40.540277, -7.849118).



Trail Curto

O trail curto terá uma distância aproximada de 15km, com cerca de 600 D+, para concluir no tempo limite de 4 horas. Existirá 1 posto de abastecimento com sólidos e líquidos. Caso as condições climáticas assim o exijam haverá postos de abastecimento de líquidos intermédios. Terá início e fim na EB 2,3 Dr. Fortunato de Almeida em Nelas (40.540277, -7.849118).



Mini-Trail/Caminhada

O mini-trail/caminhada terá uma distância aproximada de 10km, com cerca de 200D+. Existirá 1 posto de abastecimento. Caso as condições climatéricas assim o exijam haverá postos de abastecimento líquido intermédios.

Terá início e fim na EB 2,3 Dr. Fortunato de Almeida, em Nelas (40.540277, -7.849118)



Prémios

Prémio para os 3 primeiros da classificação geral e dos seguintes escalões etários.

Categorias		Idade
M Junior	F Junior	18 e 19 anos
M Sub23	F Sub23	20 a 22 anos
M Seniores	F Seniores	23 a 34 anos
M35	F35	35 a 39 anos
M40	F40	40 a 44 anos
M45	F45	45 a 49 anos
M50	F50	50 a 54 anos
M55	F55	55 a 59 anos
M60	F60	60 a 64 anos
M65	F65	65 a 69 anos
M70	F70	70 ou mais anos

Desistências

Em caso de desistência da prova, o atleta deve fazê-lo preferencialmente nos abastecimentos ou postos onde exista staff da prova informando a sua decisão e entregando o seu dorsal.

Material Obrigatório

- Vestuário e calçado apropriado fazer a prova/ caminhada
- Telemóvel
- Manta térmica
- Apito

Material Recomendado

- Colete ou cinto de hidratação
- Boné
- Corta-vento/ impermeável
- Garrafa/ flask ou copo (a organização não fornece copos)
- Aconselhável levar água e alimentos energéticos

Uma organização:



Com o apoio:



Patrocinadores:

