

GUIA DO ATLETA

2026

15 MARÇO
2026

Trail Longo 31K
Trail Curto - 17K
Minitrail - 10K
Caminhada - 10K



Fanhões | Lisboa



APRESENTAÇÃO

Os Trilhos dos Calceteiros são organizados pela Associação FAZ-TE AOS TRILHOS! e contam com o apoio da Junta de Freguesia de Fanhões, da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Fanhões, do Clube de Caçadores de Fanhões e de um grupo de amigos de várias proveniências, entusiastas desta prática desportiva. Irá realizar-se no dia 15 de março de 2026. Trata-se de 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 e dar a conhecer as localidades onde o evento se desenrola.



LOCALIZAÇÃO



<https://maps.app.goo.gl/VECzVkAdZzrx6Hhz5>

SECRETARIADO

LOCAL SECRETARIADO /PARTIDA/META

Rua dos Bombeiros Voluntários, junto ao Monumento ao Calceteiro

<https://maps.app.goo.gl/GHhb6AwktXMhN14A6>



HORÁRIO LEVANTAMENTO DE KITS

14 de março – Sábado - das 15H00 às 18H00

15 de março – Domingo – das 07H00 às 09H30

NOTAS IMPORTANTES

Os Dorsais serão entregues ao próprio mediante apresentação de CC e indicação do número de dorsal **O QUAL DEVERÁ OBTER/CONSULTAR PREVIAMENTE.**

A ENTREGA DE DORSAIS EM BLOCO (EQUIPAS) DEVERÁ OCORRER NO SÁBADO. Os dorsais serão entregues ao elemento mandatado pela equipa o qual deverá apresentar identificação e facultar o seu contacto telefónico.

PROGRAMA

PARTIDA/META

Rua dos Bombeiros Voluntários, junto ao Monumento
ao Calceteiro

<https://maps.app.goo.gl/GHhb6AwktXMhN14A6>

HORA	O QUE ACONTECE?
08h45	Controlo zero – TRAIL LONGO – 31KM
09H00	Partida – TRAIL LONGO – 31KM
09H15	Controlo zero – TRAIL CURTO – 17KM
09H30	Partida - TRAIL CURTO – 17KM
09H35	Controlo zero – MINITRAIL– 10KM
09H45	Partida – MINITRAIL – 10KM
10H00	Partida CAMINHADA
12h30 – 15H00	Almoço
13H30	Entrega de Prémios
15H00	Fim do evento. ATÉ 2027!

**AVISO
IMPORTANTE**

ESTACIONAMENTO

Devido às sucessivas tempestades que se fizeram sentir, a estrada entre Montachique e Fanhões encontra-se encerrada ao trânsito. O estacionamento será bastante complicado, apela-se a que cheguem cedo para que, com tempo, possam encontrar um local para estacionar. A **partilha de boleias** deverá ser uma boa prática a seguir. Estará disponível o PARQUE B, junto ao Quartel novo dos Bombeiros de Fanhões. Deverão seguir o percurso indicado pela placa. Contudo, o estacionamento neste local não deverá, **em momento algum**, impedir a passagem de viaturas pesadas ou ligeiras e de veículos de emergência. Contamos com o bom senso de todos.



<https://maps.app.goo.gl/8JF1mMYpd6PpiPaS7>

BANHOS

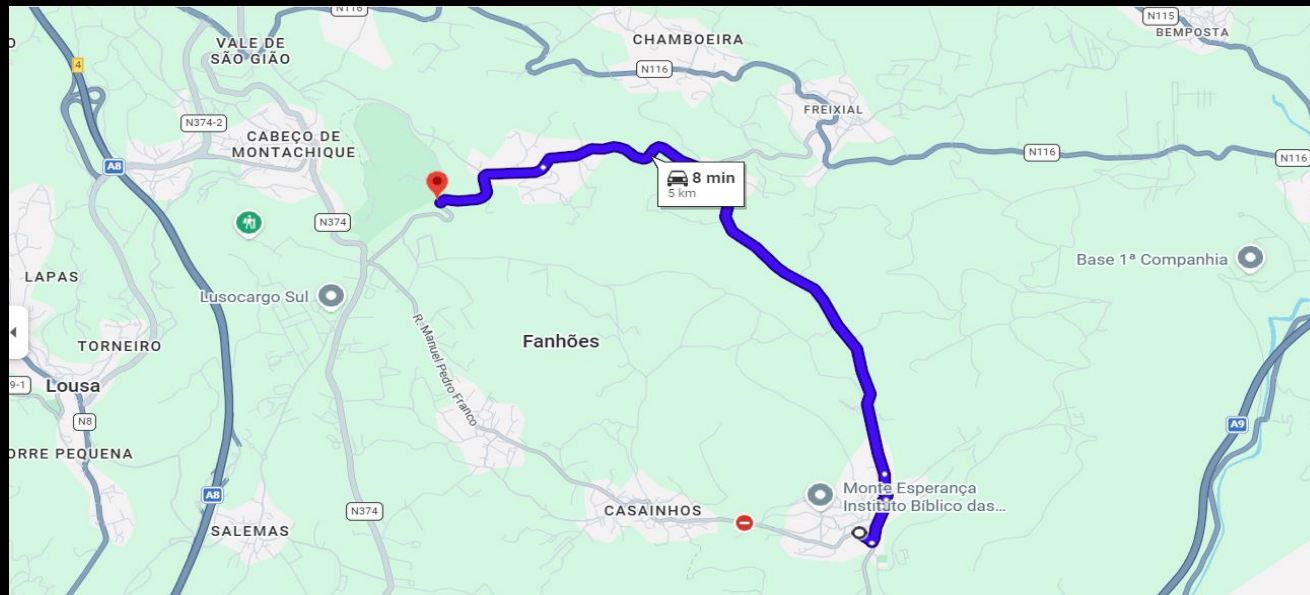
PARQUE MUNICIPAL DE CABEÇO DE MONTACHIQUE
Estrada das Ribas, Fanhões

Tal como foi referido na secção estacionamento, a estrada entre Montachique e Fanhões encontra-se encerrada ao trânsito. Assim, se pretenderem aceder aos banhos no Parque de Montachique, o percurso a partir do local da prova deverá ser o seguinte:

<https://maps.app.goo.gl/6yUqtFQCfioDyxk76>



**AVISO
IMPORTANTE**



TRAIL LONGO – 31 KM



- Distância: 30,58 km
- Altimetria: D+ 1229 m
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 9 km
 - PAC 2: 18 km
 - PAC 3: Meta
- Barreira Horária: PAC 1 | 10H30
PAC 2 | 12H00
PAC 3 | 14H00



TRAIL CURTO – 17KM



- Distância: 18,79 km
- Altimetria: 796 D+
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 9 km
 - PAC 2: Meta
- Barreira Horária: PAC 1 | 12H00
PAC 2 | 14H00



MINITRAIL– 10 KM



- Distância: 11,40 km
- Altimetria: 397 D+
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 5 km
 - PAC 2: Meta
- Barreira Horária: PAC 1 | 12H00
PAC 2 | 14H00



CAMINHADA – 10 KM



- Distância: 11,40 km
- Altimetria: 397 D+
- Abastecimentos com líquidos e sólidos:
 - PAC 1: 5 km
 - PAC 2: Meta
- Barreira Horária: PAC 1 | 12H00
PAC 2 | 14H00



FITAS DE SINALIZAÇÃO

MARCAÇÃO DO
PERCURSO COM
FITA LARANJA
NEON



CAL OU GIZ EM SPRAY
NO ALCATRÃO E
CAMINHOS



SETAS DE SINALIZAÇÃO



MATERIAL OBRIGATÓRIO e RECOMENDADO

OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Dorsal visível	Recipiente com capacidade para um mínimo de 1000ml de água;
Telemóvel com carga	Corta-vento (poderá passar a obrigatório se AS CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS ASSIM O EXIGIREM)
Copo/Recipiente para líquidos (não será disponibilizado pela organização)	Luvas
Alfinetes ou porta dorsal	Bastões
Manta sobrevivência	Reserva alimentar
Apito	NÃO ALIMENTAR OS JAVALIS!
BOA DISPOSIÇÃO!	MAIS BOA DISPOSIÇÃO!
DESPORTIVISMO!	MAIS DESPORTIVISMO
SORRIR PARA OS FOTÓGRAFOS DURANTE A PROVA!	CHEGAR A CASA A SORRIR!

ESCALÕES

Os escalões etários serão apenas considerados para o Trail Longo, Trail Curto e Minitrail e 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 44 anos	F 40 40 a 44 anos
M 45 45 a 49 anos	F 45 45 a 49 anos
M 50 50 a 54 anos	F 50 50 a 54 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

Todos os atletas que cortem a linha da meta, receberão uma medalha de finisher.

Haverá um prémio para os três primeiros classificados da geral e dos escalões do Trail Longo, do Trail Curto e do Minitrail.

Na caminhada não haverá lugar a classificação ou divisão por escalões.

No Trail Longo, no Trail Curto e no Minitrail haverá prémio para as 3 primeiras equipas. Para o efeito pontuam os 3 melhores atletas, independentemente do género.

Haverá um prémio especial para a equipa com mais participantes na junção dos atletas das três distâncias.

Os prémios só serão entregues aos próprios e no dia da prova.

Poderão ainda existir prémios surpresa....



ALMOÇO

Para todos aqueles que pretendam almoçar, teremos disponível uma fabulosa feijoada de javali, pela quantia de 8,5€ por pessoa, válido para atletas e acompanhantes. A verba angariada com a venda dos almoços reverterá, integralmente, a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fanhões.

Caso não tenhas adquirido a tua senha de almoço junto com a inscrição, poderás fazê-lo antes da prova através de pagamento por MBWay para o número 962934554 (Célia Paiva). Não te esqueças de identificar o pagamento com o número do teu dorsal. No dia da prova a senha estará junto com o teu kit.



Se pretenderes adquirir a senha no dia da prova, poderás fazê-los junto dos elementos da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fanhões, mas ficarás sujeito à disponibilidade existente no momento.



NOTAS FINAIS

A INFORMAÇÃO CONSTANTE NESTE GUIA DO ATLETA PREVALECE SOBRE A INFORMAÇÃO EXISTENTE NO REGULAMENTO, TENDO EM CONTA QUE SE ENCONTRA AQUI ATUALIZADA. AS RESTANTES TEMÁTICAS NÃO ABORDADAS PELO GUIA DO ATLETA DEVERÃO OBRIGATORIAMENTE SER CONSULTADAS NO REGULAMENTO DA PROVA.

ESTA PROVA RECEBE O CAMPEONATO REGIONAL DE TRAIL CURTO DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA (AAL) E INTEGRA O CIRCUITO REGIONAL DE TRAIL LONGO E CURTO. QUALQUER QUESTÃO OU DÚVIDA RELACIONADAS COM O CAMPEONATO OU O CIRCUITO, DEVERÁ SER ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE ENDEREÇADA À AAL: lisboa@fpatletismo.pt

OS KITS DE ATLETA NÃO RECLAMADOS ATÉ AO DIA DA PROVA, SERÃO DESFEITOS OU DESCARTADOS NO PRÓPRIO DIA. A ORGANIZAÇÃO RESERVA-SE O DIREITO DE LHES DAR O DESTINO QUE ENTENDER.



Contactos

Plataforma Inscrições

<https://acorrer.pt/eventos/3953/info>
geral@acorrer.pt
961 321 357

Organização da Prova

<https://fazteaostrilhos.pt>
mail@fazteaostrilhos.pt
934 873 386



ORGANIZAÇÃO



ATÉ DOMINGO!