



II TRILHOS DA BOA VIAGEM - GUIA DO ATLETA

Apresentação:

Caros Atletas,

O Grupo Pegada Ribeirinha, associação organizadora dos II Trilhos da Boa Viagem 2026,

em parceria com a juntas de Freguesias da Moita e Alhos Vedros e a Câmara Municipal da Moita dá as boas vindas a todos os que decidiram participar neste nosso segundo ano de evento!

Com esta prova, pretendemos que desfrutem e descubram os trilhos que o Município da Moita tem para oferecer, onde procurámos colocar toda a paixão que temos pelo trail e pela natureza.

Recomendamos a todos a leitura atenta do presente guia e do regulamento da prova, onde irão encontrar toda a informação relevante para esta prova.

Sejam bem vindos à Moita e aos II Trilhos da Boa Viagem 2026!

Programa:

Secretariado

Dia 25 Abril - das 10h00 às 12h30 e das 14h30 às 17h00 espaço "TERAPIA DO CORPO", Rua Dr. Silva Evaristo nr. 84 2860-462 Moita

(https://maps.app.goo.gl/GXKCP4v8ZimpnSuw5?g_st=com.google.maps.preview.copy)

Dia 26 Abril (dia da prova) - das 7h00 às 9h00

(https://goo.gl/maps/UGZCfc3hTZae6J3B8?g_st=an)

Domingo dia 26 - Dia da Prova

8h30 - Aquecimento conjunto

8h50 - Briefing

9h00 - Corrida Kids 300 / 500 metros

9h30 - Partida do trail Curto 12km's

9h35 - Partida da Caminhada 10km

11h00 - Hora prevista para chegada dos primeiros atletas

12h00 - Almoço

13h00 - Cerimónia de entrega de prémios (previsão) Ou assim que os escalões estejam fechados

Como chegar:

A partida da prova será junto aos Bombeiros Voluntários da Moita (https://goo.gl/maps/UGZCfc3hTZae6J3B8?g_st=an)

Morada: Rua D. Manuel I, Moita

Estacionamento:

Ao redor do recinto da partida existem muitos lugares de estacionamento livres, junto às piscinas.

Sugestão: https://goo.gl/maps/tLVm4gDb9dS6FThC9?g_st=an

Detalhes da prova:

Esta prova é um evento composto por uma corrida Kids, caminhada (10kms) e uma prova de corrida, o trail curto (12kms).

Todos os percursos são circulares, com início e final junto aos bombeiros voluntários da Moita.

Os trilhos, na sua maioria são constituídos por terrenos arenosos e apresentam uma componente técnica simples.

Todos os percursos estarão devidamente sinalizados com fitas, placas com indicações e marcações visíveis.

Todos os atletas devem seguir a sinalética indicada no local e nunca cruzar/ultrapassar fitas de barramento de caminhos.

ATENÇÃO:

Em nenhum momento deverá sair do trilho assinalado;
Caso pretenda desistir, siga pelo trilho assinalado até encontrar um voluntário da organização ou peça ajuda a um colega de prova;

Caso esteja com dificuldades ou encontre algum colega de prova em dificuldades, pare e ligue para o número de telemóvel da organização, indicado no dorsal.

Trail Curto Fitas Brancas e Vermelhas

Caminhada Fitas Brancas e amarelas

Recomendações:

Como material obrigatório, todos os participantes dos Trilhos da Boa Viagem, quer estejam a participar na corrida ou na caminhada, devem ser portadores de **telemóvel operacional com bateria, reservatório de água e apito e como material recomendado manta térmica.**

Face às condições meteorológicas sentidas nos últimos dias e à escassez de sombra nos trilhos, recomenda-se uma boa gestão na hidratação dos atletas, bem como o uso de chapéu de sol e protetor solar

ATENÇÃO:

Nos abastecimentos não serão fornecidos recipientes para os líquidos;
Cada participante deverá garantir a sua própria ingestão de líquidos e sólidos entre os abastecimentos. Ao longo do percurso existirão pontos de controle;

Pedimos a todos os atletas que não deixem lixo no percurso.

No final da prova os atletas poderão tomar banho nos balneários das piscinas

municipais da Moita, junto ao estacionamento da prova:

https://goo.gl/maps/8Rgafm5gad7EntyE6?g_st=an

Para as crianças, haverá um insuflável para poderem desfrutar enquanto esperam que as restantes provas terminem.

Prémio Adicional

Existirá um prémio para os atletas de **mais idade (Masculino e Feminino)** e para os **atletas mais jovens (Masculino e Feminino)**.

Prémio - 3 primeiras equipas

Prémio - equipa mais numerosa

O Grupo Pegada Ribeirinha deseja a todos os participantes uma boa prova!