

GUIA do ATLETA



2 de maio de 2026

TRAIL das CANDEIAS

O Trail das Candeias é uma prova de trail running, noturna, promovida pela Trilhados – ACD Santiago, equipa desportiva integrada na Associação Cultural e Desportiva de Santiago de Cassurrães, e que tem como parceiros principais a União das Freguesias de Santiago de Cassurrães e Póvoa de Cervães e a Casa do Povo de Santiago de Cassurrães.

O evento surge da vontade de criar uma prova desportiva na nossa freguesia, diferente do que existe nas redondezas e de alguma forma inovadora. Diz a letra do hino desta freguesia, que Santiago é o “miradouro da Estrela” e como é à noite que a paisagem se torna mais arrebatadora, decidiu-se por uma prova noturna mas em noite de lua cheia, para que o prazer de correr pela natureza, a paixão pelo desporto e a descoberta da noite possa ser imersiva. Este será o concretizar de uma vontade que nos acompanha desde o início de 2023, quando a semente plantada ganhou raízes, acompanhada de incentivos externos para que a Freguesia volte a ser um marco no desporto ao nível das autarquias do concelho.

MAPA LOGÍSTICO



Localização - <https://tinyurl.com/y3njnxfk>

SECRETARIADO

Dia 1 de Maio

- Das 14h00 às 19h00 nas instalações do [Ginásio GenerationFit Center](#)

Localização - <https://tinyurl.com/3au8uta4>

Dia 2 de Maio

- Das 19h30 às 21h00 no local da prova ([Zona das partidas e chegadas](#)) - **A**

Localização - <https://tinyurl.com/ycxksr7f>

O levantamento de Kit de Atleta e prémios, após a data do evento, devem ser agendados com a organização através do contacto trilhadossteam@gmail.com, até 7 dias após a data da prova - dia 9 de maio de 2026.

O mesmo procedimento deve ser adotado em caso de material perdido.

PROGRAMA do DIA

- 19h30 – Abertura do Secretariado - **A**
- 20h55 – Briefing do Trail (18K)
- 21h00 – Partida do Trail (18K)
- 21h05 – Briefing do Mini Trail (11K)
- 21h10 – Partida do Mini Trail (11K)
- 21h15 – Aquecimento para a caminhada a cargo do **Generation Fit Center** seguido do Briefing para a caminhada (8K)
- 21h25 – Partida da Caminhada (8K)
- 23h00 – Início do serviço de CEIA - **D**
- 00h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios - **D**
- 02h00 – Fecho do Evento

MARCAÇÕES

Os percursos estão marcados com fitas azuis “Decathlon”, cada uma com dois pontos refletores de cada lado, e com placas indicadoras com fundo fluorescente, iguais às imagens abaixo.



ALTIMETRIAS e ABASTECIMENTOS

TRAIL (18K / 760D+)



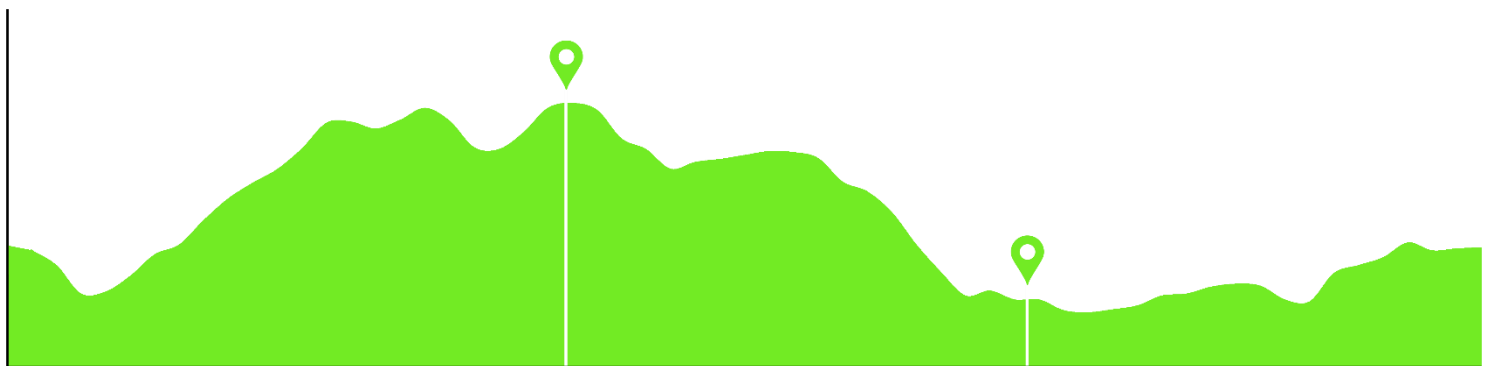
1º Abastecimento aos 4,2 Kms (Sólidos e líquidos)

2º Abastecimento aos 7,6 Kms (Sólidos e líquidos)

3º Abastecimento aos 13 Kms (Sólidos e Líquidos)

Ficheiro GPX - <https://tinyurl.com/3d85bbkn>

MINI TRAIL (11K / 450D+)



1º Abastecimento aos 4,2 Kms (Sólidos e líquidos)

2º Abastecimento aos 7,6 Kms (Sólidos e líquidos)

Ficheiro GPX - <https://tinyurl.com/cxas42p8>

CAMINHADA (8K / 300D+)



1º Abastecimento aos 4,2 Kms (Sólidos e líquidos)

Ficheiro GPX - <https://tinyurl.com/mvww84ex>

MATERIAL OBRIGATÓRIO

TRAIL, MINI TRAIL e CAMINHADA

Dorsal (Quem não tiver porta dorsal trazer alfinetes), Luz (Frontal ou outra), Telemóvel com carga e Copo.

No kit do atleta consta um Frontal de oferta, sem pilhas. Para o usar terá de levar 3 pilhas AAA. É de abertura fácil.

MATERIAL ACONSELHADO

Apenas no TRAIL

Manta Térmica e Apito

CONDIÇÃO FÍSICA

O atleta deve estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vai participar, nomeadamente dos desníveis associados à mesma e ao facto de ser uma prova noturna.

Deve ter a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento.

CONTROLO de TEMPO

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal do atleta.

O chip tem que ser registado ou validado nos postos de controlo.

Em cada prova há uma classificação geral individual feminina e masculina.

As categorias e escalões etários são definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados no ato da inscrição.

Na Caminhada não há classificação nem controlo de tempos

ESCALÕES

No Trail e Mini Trail, haverá classificação por escalões masculino e feminino.

- Sub23 – dos 12 aos 22 anos
- Sénior – dos 23 aos 34 anos
- M/F 35 – dos 35 aos 39 anos
- M/F 40 – dos 40 aos 44 anos
- M/F 45 – dos 45 aos 49 anos
- M/F 50 – dos 50 aos 54 anos
- M/F 55 – dos 55 aos 59 anos
- M/F 60 – dos 60 aos 64 anos
- M/F 65 – Maiores de 65

Aos participantes menores de idade (<18 anos) é exigida assinatura do termo de responsabilidade aos pais ou encarregados de educação, de forma a autorizarem a participação dos menores.

Termo de responsabilidade em: <https://tinyurl.com/yd3hbunk>

Enviar por mail para trilhadosteam@gmail.com

CEIA (Refeição)

A Ceia terá lugar nas instalações da [Casa do Povo de Santiago de Cassurrães](#) e na tenda adjacente. (Letra **D** do mapa logístico)

No kit do atleta daqueles que selecionaram a refeição, estarão duas senhas, unidas por um picotado.

Uma parte é para poder receber a CEIA, composta por Caldo Verde, uma Bifana e uma Cavaca Doce.

A outra parte dá direito a um fino.

Água, Sumos e Vinho tinto é gratuito.



ASSISTÊNCIA MÉDICA

Haverá assistência durante a prova. No caso de os participantes considerarem que necessitam de assistência médica, devem proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio imediato através do socorro local;
- Solicitar assistência aos elementos da organização (Contactos nos Dorsais);
- Telefonar para o 112.

SEGURO de PROVA

Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o e-mail: trilhadosteam@gmail.com, até 72 horas, após a realização do evento.

A organização do evento não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar seguro.

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais, no seu próprio material, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

ESTACIONAMENTOS

P1 - <https://tinyurl.com/ynjh2n8h>

P2 - <https://tinyurl.com/mrs8839m>

P3 - <https://tinyurl.com/7js73j9a>

P4 - <https://tinyurl.com/9nukckjb>

CONTACTOS

Contacto Telefónico: 966 461 822 / 962 700 095

Email: trilhadosteam@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/TrilhadosACDSantiago>

MAPA LOGÍSTICO



Localização - <https://tinyurl.com/y3njnxtk>

TRAIL das CANDEIAS



HOTEL

CRUZ DA MATA



Luís Fernandes
PUBLICIDADE



Mel
de
Quintella
Mangualde

LUÍS MORGADO
Construção Civil e Obras Públicas

