



SUNSET TRAIL



FOROS DE VALE DE FIGUEIRA

HERDADE DO FREIXO DO MEIO

9 DE MAIO | 16H45

TRAIL LONGO • TRAIL CURTO • CAMINHADA



Trail Trail
Longo Curto

NATUREZA E AVENTURA

...E NO FINAL... JANTAR E CONVÍVIO! 🍴🍷

Organização
Paróquia dos Foros
de Vale de Figueira

Guia do Atleta

Sunset Trail • Foros de Vale de Figueira

Herdade do Freixo do Meio • 9 de Maio de 2026 • 16h45

Sobre o Evento

Filosofia

Colocar o corpo a mexer — a caminhar ou a correr — por uma vida mais ativa e saudável. O principal objetivo é **terminar**, seja a corrida ou a caminhada. Superação pessoal acima de tudo.

Organização

Organizado pela **Paróquia de Foros de Vale Figueira**, com o apoio da Freguesia de Foros de Vale Figueira e do Município de Montemor-o-Novo.



Horários

8 Mai • 14h–18h
Levantamento de dorsais
Centro Cultural de Foros de Vale Figueira

1

2

9 Mai • 13h–15h45

Secretariado aberto
Herdade Freixo do Meio

3

9 Mai • 16h20

Aquecimento conjunto

4

9 Mai • 16h45–16h55

Partidas: Trail Longo (16h45), Trail Curto (16h50),
Caminhada (16h55)

5

9 Mai • 20h00

Entrega de prémios + Jantar Convívio
Centro Cultural de Foros de Vale Figueira

Como Chegar e Estacionar



A partir de Montemor-o-Novo (N114)

Siga pela N114 em direção a Coruche. Após aprox. 15 km, vire à esquerda para Foros de Vale Figueira.

A partir de Coruche (N114) siga em direção a Montemor-o-Novo, ao km 34,4 virar à direita em Foros de Vale Figueira.

GPS: 38°42'9.05"N // 8°19'33.21"W

Parques de Estacionamento

- P– Freixo do Meio
- P – Campo de Futebol (Balneários)

⚠ Chegue com antecedência. Não estacione fora das zonas indicadas.

Emergências: 934 327 222

Os Percursos

Caminhada

5 km

Início: 16h55

Limite: 19h00

Sem carácter competitivo

Trail Curto

10 km

Início: 16h50

Limite: 19h00

Abastecimentos: 4 km e 6 km

Trail Longo

~18 km

Início: 16h45

Limite: 19h45

Abastecimentos: 4, 9 e 11,5 km

Percursos pelo Montado Alentejano, balizados com setas, fita sinalizadora e voluntários nos pontos de dúvida. Partida e chegada na Herdade Freixo do Meio.



Altimetria e Mapas dos Percursos



Caminhada (5 km)



Trail Curto (10 km)



Trail Longo (~18 km)



Marcações e Sinalização



Tipos de Marcação

- Fita vermelha e branca nos postes
- Placas com setas de direção
- Marcações em árvores
- Voluntários nos pontos de dúvida

Divisões de Percurso

Nas bifurcações haverá sinalização específica para **Trail Curto**, **Trail Longo** e **Caminhada**.

- ① Respeite sempre as indicações do percurso e os elementos da organização.



Classificações e Prémios

Escalões (Trail Longo e Curto)

- Sub 23 F/M (16–22 anos)
- Seniores F/M (23–39 anos)
- F40/M40 (40–49 anos) •
F50/M50 (50–59 anos) •
F60/M60 (≥60 anos)

Prémios para os 3 primeiros femininos e masculinos por escalão.

Prémios Especiais

Finisher

Todos os atletas que terminem qualquer distância recebem prémio finisher.

Equipas

1.º lugar por equipa (≥3 atletas) no Trail Longo e Curto.

Condições de Participação



Dorsal Obrigatório

Pessoal e intransmissível. Deve ser usado à frente, em local visível. Levantamento no dia 8 (14h–18h) ou no dia da prova.



Condição Física

Recomenda-se aconselhamento médico. É responsabilidade do atleta certificar-se que está em condições físicas e psíquicas adequadas.



Semi-Autossuficiência

Não são distribuídas garrafas. Os atletas devem trazer recipiente para encher nos pontos de abastecimento. Material recomendado: ténis de trail e cinto/mochila de hidratação.



Cronometragem

Registo automático por chip no dorsal. Existirão postos de controlo de passagem obrigatória.



O Guia do Atleta não substitui o Regulamento oficial, disponível em [acorrer.pt/eventos/4258/info](https://www.acorrer.pt/eventos/4258/info)

Patrocinadores e Apoios

O Sunset Trail conta com o apoio de parceiros locais e regionais. **Obrigado a todos!**



ESPERAMOS POR TI NA 1.ª EDIÇÃO DO SUNSET TRAIL! 