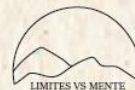


TRAIL LIMITES VS MENTE



ALDEIA NOVA - TRANCOSO
17 DE MAIO 2026



Curso Profissional de Técnico Comunicação-Marketing, Relações Públicas e Publicidade
No âmbito da componente Prática da Prova de Aptidão Profissional da Aluna Sara Neto



Caminhada
7K D+290

Trail Longo
19K D+1100

Trail Curto
12K D+750

Inscrições: www.acorrer.pt

968 525 764 - 960 195 225

  @limites.vs.mente



APRESENTAÇÃO

O Trail “Limites vs Mente” é um projeto desenvolvido no âmbito da componente prática da Prova de Aptidão Profissional da aluna Sara Neto do curso de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade da Escola Profissional de Trancoso. O evento consiste na organização de uma prova de trail running em Aldeia Nova, no concelho de Trancoso.

Inspirado no conceito de superação pessoal, o trail destaca a ligação entre os limites físicos e a força mental, proporcionando aos participantes uma experiência desafiante e motivadora.


Entre os seus principais objetivos estão a promoção de Aldeia Nova como destino de natureza, o incentivo à prática de atividade física ao ar livre e a dinamização da economia local.



LOCALIZAÇÃO

4 R. da Escola Velha

Distrito da Guarda

 Google Street View

09/2025 [Ver mais datas](#)



Partida
Meta

<https://maps.app.goo.gl/NXeMVfYY7FhWFzxF6>

SECRETARIADO

4 R. da Escola Velha

Distrito da Guarda

Google Street View

09/2025 Ver mais datas

Secretariado

HORÁRIO LEVANTAMENTO DE KITS

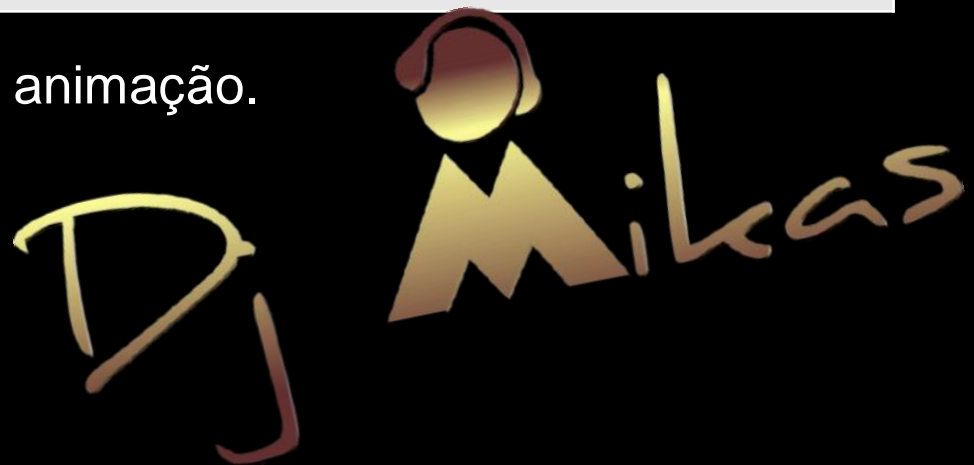
16 de maio – Sábado – das 15h00 às 19h00

17 de maio – Domingo – das 07h30 às 08h30

PROGRAMA

HORA	
07h30 – 08h30	Entrega dos KITS
09h00	Partida – TRAIL LONGO – 19 Km
09h00	Partida – TRAIL CURTO – 12 Km
09h10	Partida – CAMINHADA – 7 Km
12h00 – 15h00	Almoço
14h00	Entrega de Prémios (Pode ser antecipada)

Durante todo o evento haverá animação.



BANHOS

Banhos quentes das 11h00 às 13h30.

No pavilhão multiusos Trancoso.(Haverá transporte)

<https://maps.app.goo.gl/kkctWG1frSstcqJi8>



Banhos frios das 11h00 às 13h30.

No Grupo Desportivo e Recreativo de Aldeia Nova.

<https://maps.app.goo.gl/yPiyUtAqay7jr8nV9>

TRAIL LONGO



- Distância: 19 Km
- Altimetria: D+ 1100m
- Abastecimento com líquidos e sólidos:
 - 6 Km
 - 13 Km
 - 19 Km (Meta)

Não haverá copos nos abastecimentos.

TRAIL CURTO



- Distância: 12 Km
- Altimetria: D+ 750m
- Abastecimento com líquidos e sólidos:
 - 6 Km
 - 12 Km (Meta)

Não haverá copos nos abastecimentos.

CAMINHADA



- Distância: 7 Km
- Altimetria: D+ 290m
- Abastecimento com líquidos e sólidos:
 - 4 Km
 - 7 Km (Meta)

Não haverá copos nos abastecimentos.

SINALIZAÇÃO



MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

MATERIAL	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Boa Disposição!	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Sorrir para os Fotógrafos!	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

ESCALÕES

MASCULINO	FEMININO
Sub 23	Sub 23
Séniiores	Séniiores
Veteranos M40	Veteranos M40
Veteranos M50	Veteranos M50
Veteranos 60+	Veteranos 60+

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 e do Trail Curto.

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



ALMOÇO

Para todos os que pretenderam almoçar (atletas ou acompanhantes), teremos disponível carne grelhada com arroz de feijão.

Caso não tenhas adquirido a tua senha de almoço junto com a inscrição, poderás fazê-lo com a organização, pela quantia de 8€ por pessoa.
(960 185 225 – Sara Neto)

Se pretender adquirir a senha no dia da prova, poderá fazê-lo junto dos elementos da organização, mas ficará sujeito á disponibilidade existente no momento.

No dia da prova a senha estará no KIT do Atleta.



ORGANIZAÇÃO

Contactos

Sara Neto – 960 185 225

Ivo Neto – 968 525 764



Email

saranevesneto@gmail.com

Redes Sociais (Instagram / Facebook)

limites.vs.mente



Obrigada por fazerem parte deste trail! A vossa energia, espírito de superação e respeito pela natureza tornam este evento possível.
Boa prova e até à meta!