

# GUIA DO ATLETA



UM MONTE DE  
DESAFIOS

## TRILHOS DO ALFUSQUEIRO

**13 ABRIL**  
2025

**TRAIL KIDS**

1KM

**CAMINHADA**

8KM

**MINITRAIL**

10KM

**TRAIL CURTO**

15KM

**TRAIL LONGO**

22KM

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:





# LOCALIZAÇÃO

**Secretariado / Partidas / Chegadas / Banhos:**

**Antiga Escola de Á-dos-Ferreiros** (Freguesia de Préstimo e Macieira de Alcoba, concelho de Águeda). **GPS:** 40°37'17.8"N 8°22'30.7"W

## LEGENDA:

Secretariado / Partidas / Chegadas / Banhos.

Estacionamento.

Zonas desaconselhadas à circulação.



Para aceder ao Parque de Estacionamento sugere-se que, na rotunda de "Homenagem aos Ferreiros", siga o trajecto abaixo indicado até à "Rua Crota".





# **PROGRAMA**

## **Sábado, 12 de abril**

⇒ **15H00 – 19H00:** Secretariado

## **Domingo, 13 de abril**

⇒ **07H00 – 09H10:** Secretariado

⇒ **08H00** – Briefing geral

⇒ **08H30** – Partida 22K (Trail Longo)

⇒ **09H00** – Partida 15K (Trail Curto)

⇒ **09H30** – Partida 10K (Mini Trail)

⇒ **09H35** – Partida Caminhada 8K

⇒ **11H30** – Partida Trail Kids 1K

⇒ **13H30** – Cerimónia de entrega de prémios

⇒ **15H30** – Encerramento do Trilhos do Alfusqueiro 2025



**UM MONTE DE  
DESAFIOS**



# **MATERIAL OBRIGATÓRIO**

## ➤ Trail Longo 22K, Trail Curto 15K e Mini Trail 10K:

- ✓ Apito;
- ✓ Manta Térmica de Sobrevivência;
- ✓ Depósito(s)/Recipiente(s) para líquidos com capacidade mínima de 0,5 Litros;
- ✓ Telemóvel operacional e com bateria.



**Caminhada 8K** recomenda-se que leve telemóvel.



**A organização não irá fornecer alfinetes, nem copos** em nenhum posto de abastecimento.

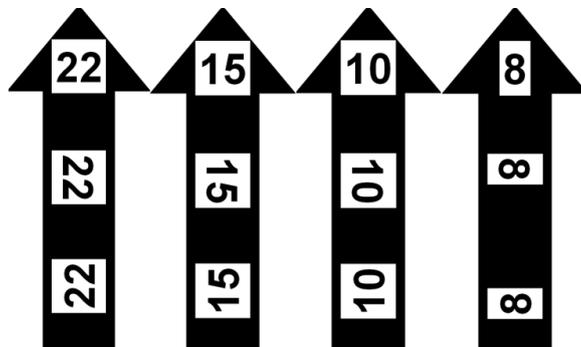


# SINALÉTICAS

Marcação de Percursos com FITAS "DECATHLON" e BANDEIROLAS de cor LARANJA FLUORESCENTE



SETAS com INDICAÇÕES de DIREÇÃO:



Identificação de ZONAS PERIGOSAS e TRAVESSIAS de ESTRADA:



CUIDADO!

ZONA PERIGOSA



CUIDADO!

TRAVESSIA DE ESTRADA



UM MONTE DE DESAFIOS



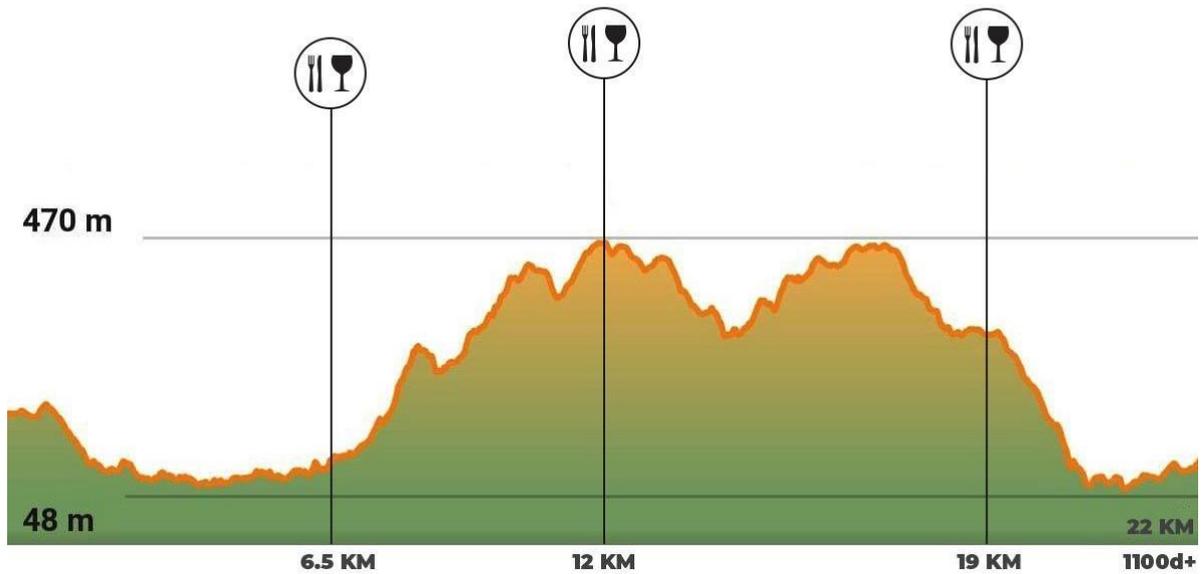
# Trail Longo 22K



## ➔ Dorsal:



## ➔ Gráfico com a Distância, Altimetria e Postos de Abastecimento:



UM MONTE DE DESAFIOS

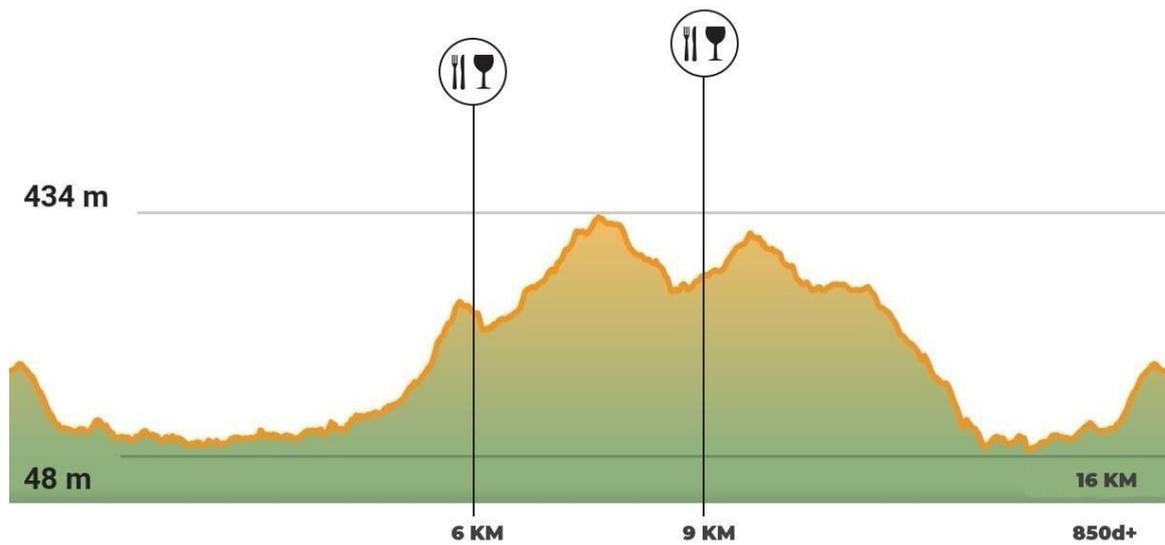


# Trail Curto 15K

➔ Dorsal:



➔ Gráfico com a Distância, Altimetria e Postos de Abastecimento:



UM MONTE DE DESAFIOS



# Mini Trail 10K



## ➤ Dorsal:



## ➤ Gráfico com a Distância, Altimetria e Posto de Abastecimento:



**UM MONTE DE DESAFIOS**



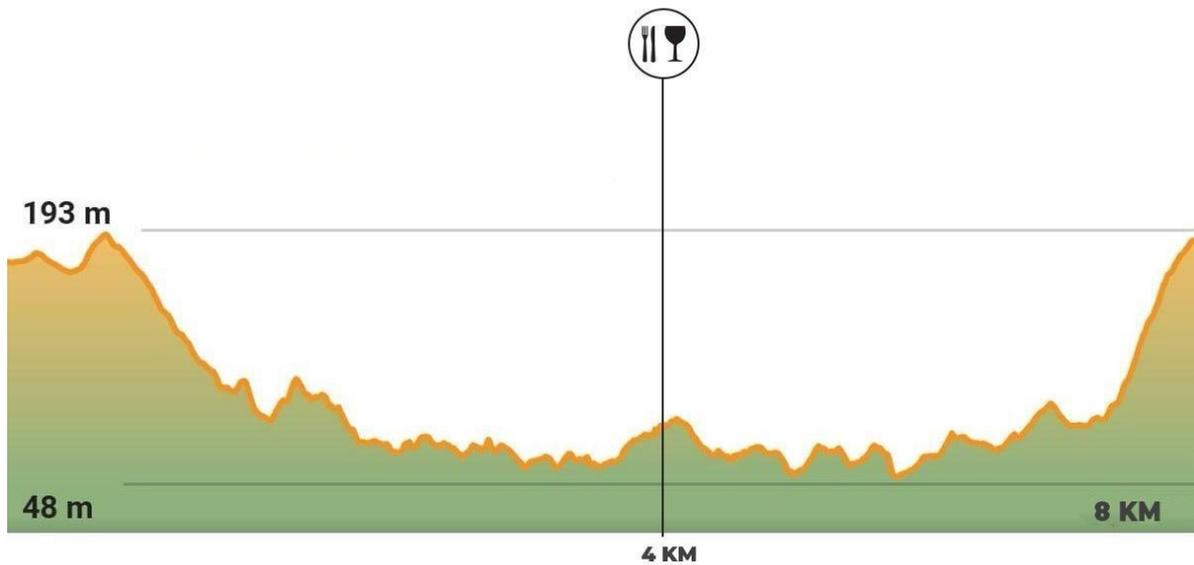
# Caminhada 8K



➤ Dorsal:



➤ Gráfico com a Distância, Altimetria e Posto de Abastecimento:



**UM MONTE DE DESAFIOS**



# Trail Kids 1K

➔ Dorsal:



**Em todos os Dorsais consta o número de telefone que deverá utilizar em caso de necessidade.**





## ... NA META!!!

⇒ No Kit Atleta que vai levantar no Secretariado terá uma pulseira que, sob apresentação/entrega da mesma, receberá uma bifana e uma bebida na meta!



## MERCHANDISING OFICIAL



**UM MONTE DE  
DESAFIOS**



## **DESCONTOS**

- ➔ **Massalgia:** 10% de desconto numa consulta, desde que apresente comprovativo de inscrição no evento Trilhos do Alfusqueiro 2025.



- ➔ **Suplementos 24:** 10% de desconto permanente utilizando o código:
- Alfusqueiro10



ÁGUEDA



CÂMARA MUNICIPAL



mexe, mexe...

EM EXCELENTE COMPANHIA!



ÉPOCA 2024/25



PROVA CERTIFICADA

PATROCINADOR OFICIAL

Desde 2016



- Fisioterapia
- Nutrição
- Exercício Clínico
- Osteopatia
- Psicologia Clínica
- Medicina Geral e Familiar
- Massagem desportiva



BALDIOS DO PRÉSTIMO  
CLBFP

DECATHLON

ZEBU®

suplementos 24.com  
aposta em ti

NUTREND®

Talho Rapioco  
DESDE 1972

A Confiança desde a origem

ELECTRO  
HUGO

Electrodomésticos e Reparações, Lda

Cansitra

TRILHOS DO  
**ALFUSQUEIRO**

2025