

# GUIA DO ATLETA

---

2025



VALE VENTEIRO  
TOMAR

Mais que uma prova, um verdadeiro Desafio.



VALE VENTEIRO  
TOMAR

# TRAIL DO VALE

O Trail do Vale é uma prova de Trail realizada pela Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira no concelho de Tomar, que irá decorrer no dia 18 de maio de 2025.

Esta prova irá percorrer os trilhos deslumbrantes desta freguesia, onde a natureza impera em todos os percursos.

Nesta 4ª Edição iremos apresentar 3 provas competitivas de 13km, 18km e 33km e ainda uma caminhada de 13km.

O Trail do Vale é uma prova que promete marcar as prova Trail na zona centro.

Bem-vindo ao TRAIL DO VALE 2025



# PROGRAMA

## 17 DE MAIO

15H00 - Abertura do Secretariado

19H30 - Fecho do Secretariado

## 18 DE MAIO

07H00 - Abertura do Secretariado para todas as provas

08H00 - Fecho do Secretariado Prova Trail Longo

08H20 - Controlo 0 Prova Trail Longo - K33

08H30 - Partida Prova Trail Longo - K33

08H30 - Fecho do Secretariado Prova Trail Sprint

08H50 - Controlo 0 Prova Trail Sprint - K18

09H00 - Partida da Prova de Trail Sprint - K18

09H00 - Fecho Secretariado Prova Mini Trail

09H20 - Controlo 0 Prova Mini Trail - K13

09H30 - Partida da Prova Mini Trail - K13

09H30 - Fecho do Secretariado Caminhada

10H00 - Partida Caminhada - K12

13H00 - Entrega dos prémios

17H00 - Encerramento da 4ª Edição do Trail do Vale

# SECRETARIADO



17 DE MAIO  
(SÁBADO)

15H00 - 19H30

18 DE MAIO  
(DOMINGO)

07H00 - 09H30



CENTRO DE CONVÍVIOS  
PADRE MÁRIO DUARTE

PORTELA DA VILA - TOMAR  
R. Igreja 38, 2305

**MAPA INTERATIVO**



O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários para evitar constrangimentos no secretariado facilitando assim o decorrer da prova.

# PROVAS

## TRAIL LONGO

DISTÂNCIA - 33KM

DESNÍVEL POSITIVO - 1200 D+

PARTIDA/CHEGADA - CENTRO DE CONVÍVIOS PADRE MÁRIO DUARTE

HORÁRIO DE PARTIDA - 08H30

ABASTECIMENTOS - 4

TEMPO MÁXIMO - 6 HORAS

### MATERIAL OBRIGATÓRIO:

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL

### MATERIAL RECOMENDADO:

MANTA TÉRMICA



## **TRAIL SPRINT**

**DISTÂNCIA - 18KM**

**DESNÍVEL POSITIVO - 700 D+**

**PARTIDA/CHEGADA - CENTRO DE CONVÍVIOS PADRE MÁRIO DUARTE**

**HORÁRIO DE PARTIDA - 09H00**

**ABASTECIMENTOS - 3**

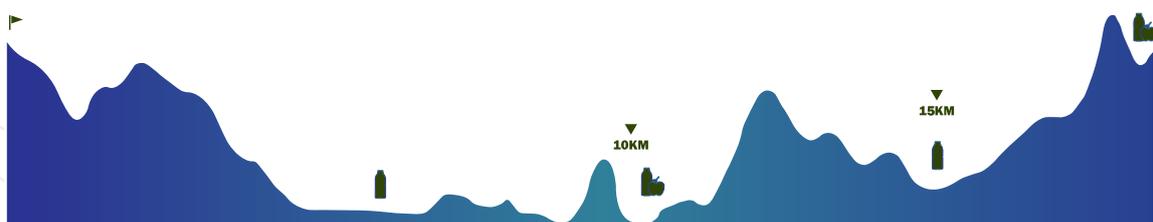
**TEMPO MÁXIMO - 4 HORAS**

### **MATERIAL OBRIGATÓRIO:**

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL

### **MATERIAL RECOMENDADO:**

MANTA TÉRMICA



## MINI TRAIL

DISTÂNCIA - 13KM

DESNÍVEL POSITIVO - 350 D+

PARTIDA/CHEGADA - CENTRO DE CONVÍVIOS PADRE MÁRIO DUARTE

HORÁRIO DE PARTIDA - 09H30

ABASTECIMENTOS - 1

TEMPO MÁXIMO - 3 HORAS

### MATERIAL OBRIGATÓRIO:

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL

### MATERIAL RECOMENDADO:

MANTA TÉRMICA



## CAMINHADA

DISTÂNCIA - 13KM

DESNÍVEL POSITIVO - 300 D+

PARTIDA/CHEGADA - CENTRO DE CONVÍVIOS PADRE MÁRIO DUARTE

HORÁRIO DE PARTIDA - 10H00

ABASTECIMENTOS - 1

TEMPO MÁXIMO - ---

**MATERIAL OBRIGATÓRIO:**

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL



# SEGURANÇA

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características desta prova dura, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão. É também muito importante que cada atleta transporte consigo todo o material recomendado que a organização aconselha já que, independentemente das condições climáticas, este material deve ser considerado pelos atletas como o seu Kit de Sobrevivência.

Esta é uma prova de corrida em semi-autonomia, pelo que o atleta deve transportar consigo todo o equipamento adequado e necessário para a conclusão da mesma. No caso, de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, o atleta deve ligar para os números de emergência que estão no dorsal ou para o 112. Devem nesta situação dar o máximo de informações possíveis sobre a situação, bem como a localização. O pedido de socorro deverá ser feito pelo telefone do atleta que necessita de assistência. Antes da prova, aconselhamos especial atenção às previsões meteorológicas, antecipando eventuais dificuldades acrescidas em função de condições adversas. Alertamos, também, que poderá haver necessidade de alterações no percurso, no caso de condições meteorológicas adversas. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios para apoio logístico) e a colaboração das corporações de Bombeiros locais. Contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. Para a organização ter um completo controlo sobre os participantes que estão a realizar a atividade é obrigatório os desistentes comunicarem o seu n° de dorsal à organização.

# MARCAÇÕES

O percurso está marcado com fitas sinalizadoras, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas.



# CONTROLOS DE TEMPO

Controlo realizado através de um chip colocado no dorsal. Toda a gestão dos tempos está ao cargo da empresa Lap2go.

# ABASTECIMENTOS

Informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

# ZONA DE BANHOS

Os banhos serão efetuados nas instalações da Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira. No local da partida existiram carrinhas devidamente sinalizadas que irão transportar os atletas até ao balneários.



# ZONAS DE ESPETÁCULO

## **Partida/Chegada**

39.680244724529054, -8.41122319414495

## **Fetal de Cima ( 1º reforço 3 provas)**

39.67580041614027, -8.413635828602708

## **Porto de Cavaleiros**

39.656300400383394, -8.426667107677845

## **Sobreirinho**

39.654126167489466, -8.410527328454782

# APOIOS

**CORIAL™**

**Guias & Silva, Lda**

**ipt**  
Instituto Politécnico de Tomar

**LICOR BEIRÃO®**  
O LICOR DE PORTUGAL

**MON7ES**  
AZEITE

**frutorra**  
- EST. PORTUGAL 1988 -

**NOVA IMAGEM**  
CENTRO MÉDICO & ESTÉTICO

**PHARMACIA PINHEIRO.**  
TOMAR, 1979

**Nicola**  
café

**CARLOS MANUEL M. HENRIQUES**  
Café - Supermercado  
Rações e Cereais

**rádio Hertz**  
TOMAR 92FM-98FM

**o Templário**  
www.otemplario.pt

**T**

**abransol**  
instalações especiais, Lda

**Intermarché**

**THOMAR** Boutique Hotel

**DECATHLON**

**Tatiana**  
TERAPIAS & MASSAGENS

**M**

**Cafetaria do MERCADO**

**MOCAART**  
ALÉM DA RIBEIRA  
TOMAR



**TOMAR**  
CIDADE TEMPLÁRIA



**VALE VENTEIRO**  
**TOMAR**