

17 OCT 2026
THOMAR
URBAN
RACE

GUIA DO ATLETA

// 15km corrida

// 5Km caminhada

TOMAR. HISTÓRIA QUE NOS **MOVE**. DESAFIOS QUE NOS **UNEM**.





A cidade é o nosso percurso.

A Thomar Urban Race chega a Tomar para uma primeira edição que junta desporto, património e cidade num único desafio.

No dia 17 de outubro, as ruas, os trilhos e alguns dos locais mais emblemáticos de Tomar recebem atletas e caminhantes para uma experiência que vai muito além da linha de meta.

Com partida e chegada na Praça da República, a Thomar Urban Race integra-se na Feira de Santa Iria e pretende promover a prática de atividade física, valorizar o património e proporcionar uma experiência desportiva diferenciadora.

Prepara-te para descobrir Tomar de uma forma diferente.

// O ESSENCIAL

17 OUTUBRO 2026

📍 Praça da República · Tomar

15 KM — TRAIL

Partida · 17h30

Distância aproximada · 15 km

Tempo máximo · 3 horas

5KM — CAMINHADA

Partida · 17h00

Distância aproximada · 5 km

Tempo máximo estimado · 1h30

20h00 | Entrega de prémios

*BAR E DJ até 00h00

*A organização estabelece o encerramento oficial da prova às 20h30 a contar da partida da prova principal.**

** Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// PROGRAMA

SEXTA-FEIRA · 16 OUT

- 18h00–22h00

Levantamento do dorsal e Kit do Atleta

📍 Praça da República
Arcadas da Câmara Municipal de Tomar

SÁBADO · 17 OUT

- 10h00 – 16h00 | Levantamento do dorsal e Kit do Atleta
- 16h00 | Abertura do bengaleiro
- 17h00 | Partida Caminhada 5K
- 17h30 | Partida Trail Urbano 15K
- 20h00 | Cerimónia de entrega de prémios
- 20h30 | Encerramento oficial
- 21h00 | Encerramento do bengaleiro

Horários de levantamento e funcionamento do bengaleiro no regulamento.*

// ANTES DE SAÍRES DE CASA

CHECKLIST DO ATLETA:

- *Confirma a tua inscrição e os teus dados.*
- *Consulta antecipadamente o percurso.*
- *Confirma a tua box de partida.*
- *Planeia a deslocação e o estacionamento.*
- *Leva o equipamento adequado às condições meteorológicas.*
- *O dorsal deve estar colocado de forma visível.*
- *E não te esqueças do teu copo ou flask reutilizável.*

! IMPORTANTE ! Não serão disponibilizados copos nos postos de abastecimento.
Cada atleta deverá levar o seu próprio copo ou flask.

*Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf



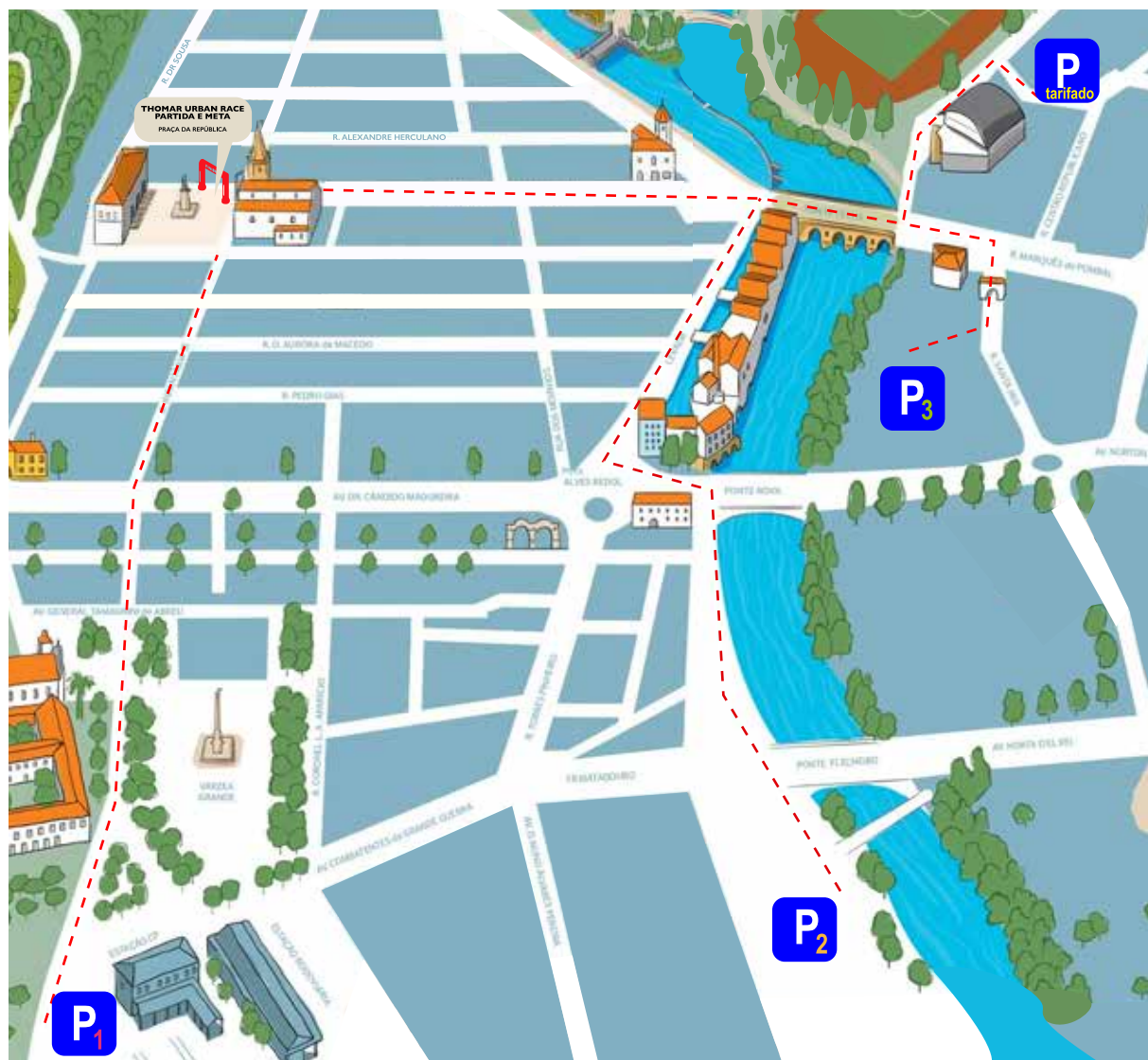
// CHEGAR AO EVENTO

O CENTRO DE TUDO: PRAÇA DA REPÚBLICA.

O levantamento dos dorsais, a partida, a meta e os principais serviços do evento estarão concentrados na zona da Praça da República.



ESTACIONAMENTO MAIS PRÓXIMO:



Estação da CP:

aprox. 12min a pé do recinto TUR

39.597435, -8.412763
junto ao recinto da Feira de Sta Iria

P₂

Parque do Flecheiro:

aprox. 14min a pé do recinto TUR

39.599847, -8.408528
junto às margens do Rio Nabão



Parque de Santa Iria:

aprox.5min a pé do recinto TUR

 39.603738, -8.410608
junto ao Thomar Boutique Hotel



Parque tarifado:

| P | Pav. Mun. Patrícia Sampaio

 39.606146, -8.410070

// RECINTO DO EVENTO

TUDO O QUE PRECISAS, NO CORAÇÃO DE TOMAR.

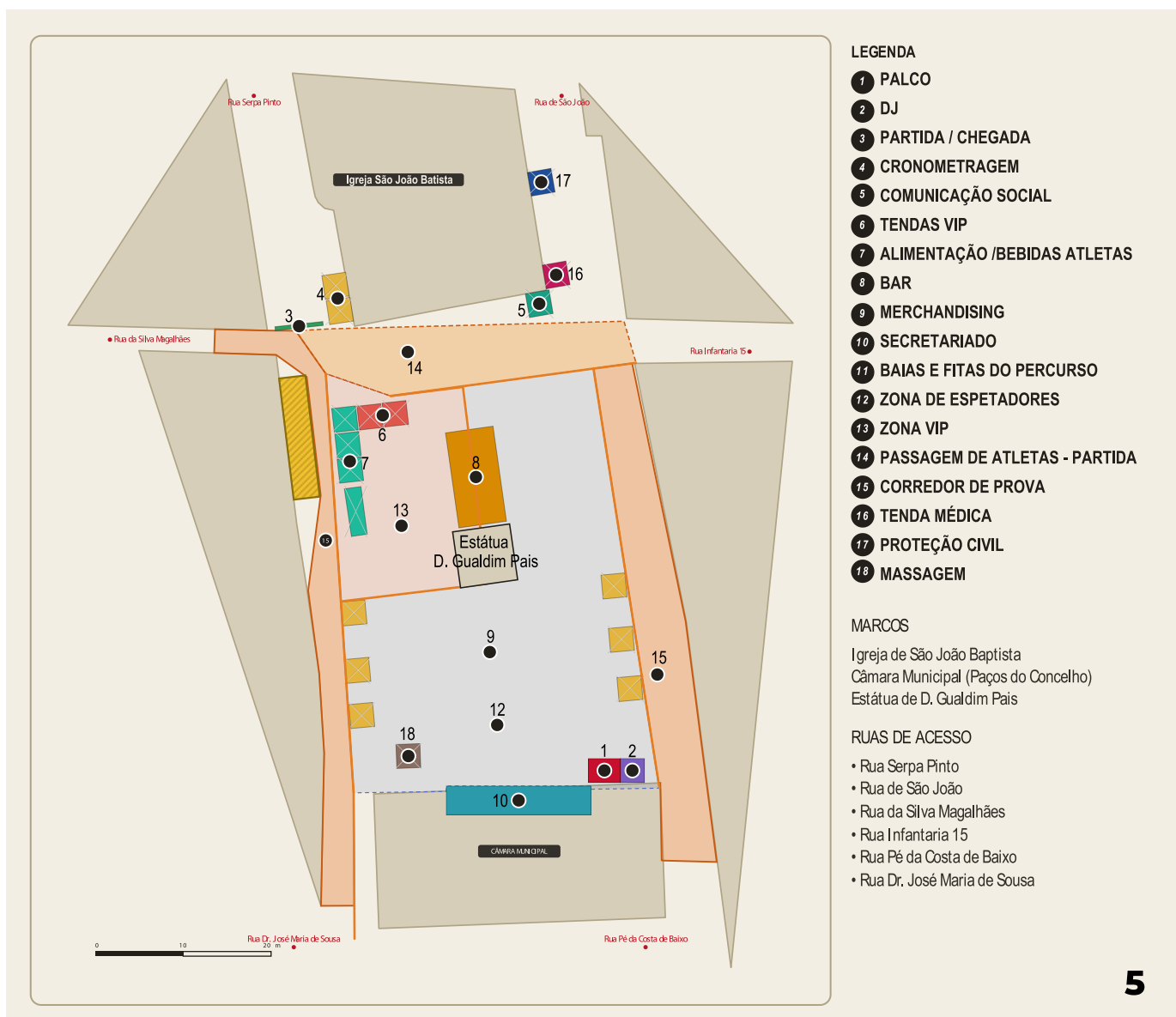
Na Praça da República e zona envolvente estarão disponíveis:

- Secretariado
- Levantamento do dorsal e apoio aos participantes.
- Bengaleiro gratuito para todos os participantes. Funcionamento: 16h00 – 21h00.
- Partida
- Meta

O recinto contará ainda com:

Palco · Stands · Zona de Alimentação* · Zona de Recuperação

*a Zona de Alimentação será aberta ao público em geral.



// DURANTE A PROVA

CORRE. DESCOBRE. RESPEITA O PERCURSO.

*O percurso estará sinalizado através de marcações horizontais e verticais, barreiras e fitas de delimitação. Todos os quilómetros estarão identificados.**

Durante a prova:

- *Mantém o dorsal visível na parte frontal do tronco.*
- *Não dobres, alteres ou manipules o dorsal.*
- *Segue sempre a sinalização e as indicações da organização.*
- *Passa por todos os pontos de controlo.*
- *Não cedas o teu dorsal ou chip a outro participante.*

*Os atletas federados devem competir com o equipamento oficial do respetivo clube.
Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// CORRER PELA HISTÓRIA

NÃO É APENAS UM PERCURSO. É TOMAR.



Ao longo dos 15 km vais atravessar alguns dos locais mais emblemáticos da cidade.

- *Aqueduto dos Pegões*
- *Mata dos Sete Montes*
- *Castelo dos Templários*
- *Ermida de Nossa Senhora da Conceição*
- *Senhora da Piedade*
- *Jardim do Mouchão*

Mantém os olhos no percurso.

Alguns dos melhores momentos da prova não estarão no cronómetro.

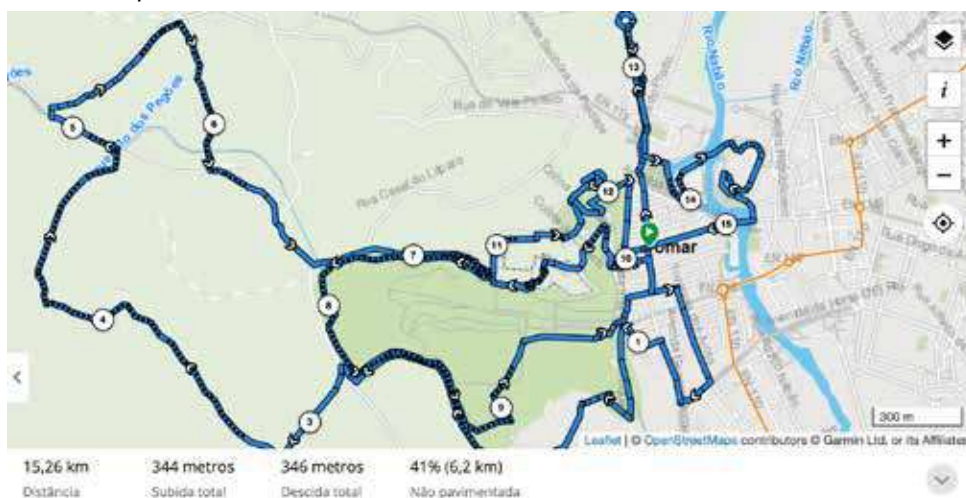
// O DESAFIO: 15 KM POR TOMAR

TRAIL 15K

O percurso será marcado com fita branca, começa e termina na Praça da República e atravessa alguns dos pontos mais marcantes da cidade:

**Praça da República → Várzea Grande → Miradouro do Pinhal de Santa Bárbara
→ Aqueduto dos Pegões → Mata dos Sete Montes → Castelo Templário
→ Ermida de N^a S^a da Conceição → S^a da Piedade → Jardim do Mouchão
→ Estádio Municipal → Praça da República**

*Todos os quilómetros estarão assinalados.



Consulta todos os detalhes do percurso aqui:



Ao participares tens direito:

- T-shirt oficial
- Kit de participação
- Medalha Finisher
- Abastecimento
- Seguro desportivo

// ABASTECIMENTOS 15K

⚡ ENERGIA PARA CONTINUAR ⚡

- **KM 5,1: Abastecimento líquido**
- **KM 7,3: Abastecimento sólido + líquido**
- **KM 11,6: Abastecimento líquido**
- **META: Abastecimento sólido + líquido**

Os abastecimentos contarão com água, Coca-Cola, fruta, frutos secos, snacks salgados e outros tipos de alimentação e nutrição adequados ao evento.

! TRAZ O TEU COPO !

Não haverá copos disponíveis nos postos de abastecimento. É obrigatório cada atleta levar o seu próprio copo ou flask



snupe.

A SNUPE também faz parte da experiência da Thomar Urban Race!

- 💧 No percurso, haverá abastecimento com produtos SNUPE.
- 🛒 No recinto vais poder conhecer melhor a marca e adquirir os seus produtos.

💰 **Obtém desconto nas tuas compras snupe** 😊

utiliza o código **SNUPETHOMAR30**
(válido em compras online de 7 a 27 de outubro)



*As localizações aproximadas constam do regulamento.
Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf

// CAMINHADA: 5 KM POR TOMAR

Partida · 17h00 📍 Praça da República
(Caráter não competitivo. Tempo máximo estimado · 1h30)

Ao participares tens direito:

- T-shirt oficial
- Kit de participação
- Medalha Finisher
- Abastecimento
- Seguro desportivo

PERCURSO:

**Praça da República → Castelo Templário → Ermida de N^a S^a da Conceição
→ S^a da Piedade → Jardim do Mouchão → Estádio Municipal
→ Praça da República**

🧑 Todo o percurso da caminhada será acompanhado por guias no início e o fim do percurso

! Mantém o dorsal visível durante todo o percurso !



Consulta todos os detalhes do percurso aqui:



// STRAVA CHALLENGE

3 SEGMENTOS. 3 DESAFIOS. ZERO SPOILERS.

*Durante os 15K vais encontrar 3 segmentos STRAVA surpresa.
As localizações e os nomes não serão revelados antes da prova.*

Saberás que estás a aproximar-te:

- 100m ANTES

Placa de aviso

- INÍCIO

Sinalização do início do segmento

- FIM

Sinalização do final do segmento

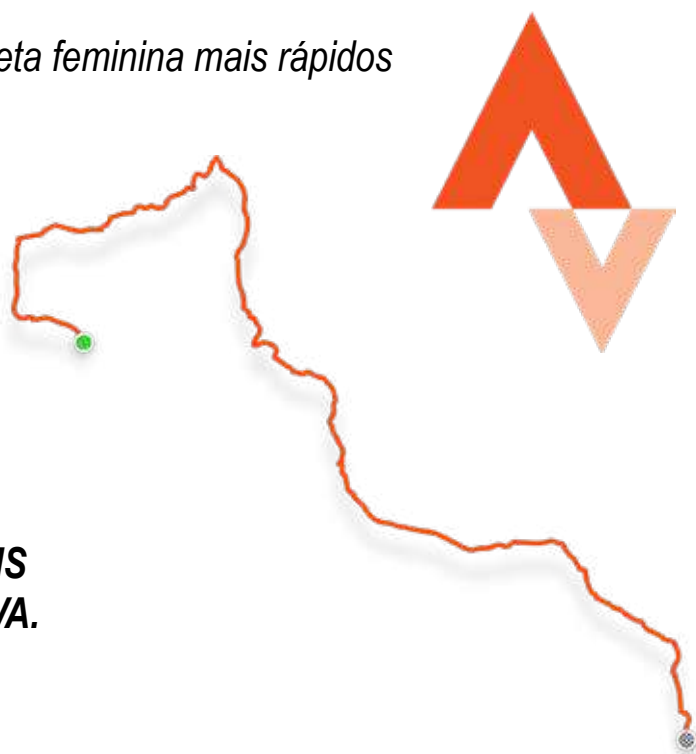
*Para seres elegível para os prémios, terás de concluir a prova,
ter uma conta STRAVA ativa, realizar cada segmento uma única vez,
tornar a atividade pública e sincronizá-la até às 20h00.**

*Serão distinguidos o atleta masculino e a atleta feminina mais rápidos
em cada segmento.*

PRÉMIOS STRAVA

- Estadia · Gavião Nature Village
- Estadia · Thomar Boutique Hotel
- Kit de suplementação · SNUPE

**OS PRÉMIOS STRAVA SÃO ACUMULÁVEIS
COM OS RESTANTES PRÉMIOS DA PROVA.**

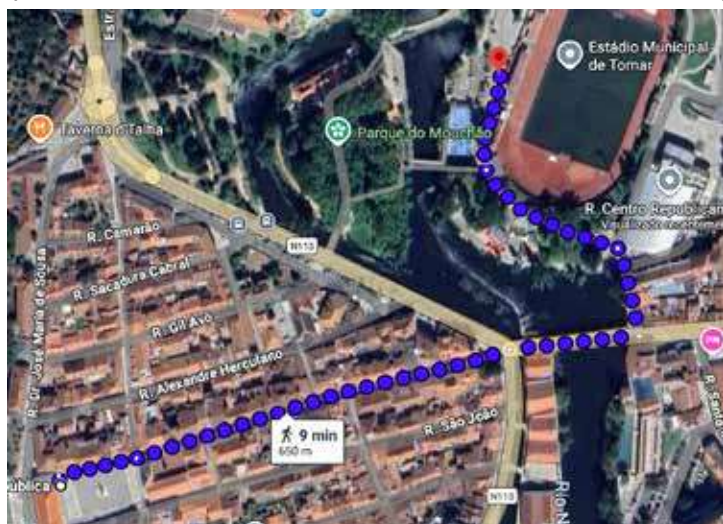


// CHEGASTE!

A META É NA PRAÇA DA REPÚBLICA.

Depois de cruzares a meta:

- 🏆 Recebes a tua Medalha Finisher
- 👉 Tens acesso ao abastecimento final
- 🧘 Zona de Recuperação
(massagem desportiva gratuita para os participantes)
- 🕒 Bengaleiro (16h00 até às 21h00)
- 🚿 Banhos (17h00 - 22h00) Estádio Municipal Tomar
(📍 39.60651235627472, -8.41186680636324)



📷 FOTOGRAFIA OFICIAL — Serão disponibilizados os links das fotografias oficiais da prova nos canais de comunicação digital do Thomar Events.



A FOTOP disponibiliza uma foto gratuita a cada participante do Thomar Urban Race. Consulta o código no verso do teu Dorsal e descobre as tuas fotos aqui:



// RESULTADOS & PRÉMIOS

20h00 · Praça da República
Cerimónia de entrega de prémios.

O regulamento prevê troféus para:

- – Classificação geral masculina
- – Classificação geral feminina
- – Escalões masculinos e femininos definidos no regulamento*
- – Melhor equipa masculinos e femininos
(3 melhores atletas F/M)
- – Maior equipa

PRÉMIOS GERAIS M/F

🥇 1.º — Vale MultiOpticas · 150 €

🥈 2.º — Vale MultiOpticas · 100 €

🥉 3.º — Vale MultiOpticas · 50 €

Os prémios da classificação geral acumulam com os prémios de escalão.

Os prémios STRAVA também são acumuláveis.

RESULTADOS:

As classificações oficiais serão disponibilizadas através da Lap2Go. O regulamento prevê ainda acompanhamento através dos pontos de passagem disponibilizados pela plataforma:



* Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf



// **FOOD ZONE**

ABERTA AO PÚBLICO EM GERAL

No recinto vais encontrar uma área de alimentação, com a seguinte tabela de preços:

- **3,00€ - Bifana / Pão com chouriço**
- **2,00€ - Sopa / Batatas Fritas**
- **1,50€ - Bebidas (imperial, água ou refrigerantes)**
- **1,00€ - Café**
- **Menu 6,00€ - Bifana ou Pão com Chouriço + Sopa + Bebida + Café**

// **ESPAÇO KIDS**

TAMBÉM PENSAMOS NOS MAIS PEQUENOS!

Enquanto a prova acontece, teremos um Espaço Kids dedicado a crianças dos 3 aos 12 anos, com várias atividades e animação ao longo da tarde.

 **Pinturas faciais**

 **Jogos tradicionais**

 **Jogos de tabuleiro**

 **Jogos de competição**

 **Tiro com arco**

 **Piscina de bolas**

 **Horário: 16h00 às 21h00**

 **Local: antiga sede da Junta de Freguesia de São João Baptista,
39.6046674977082, -8.413685318010886
(a apenas 500 metros da partida/meta, na Praça da República).**

// SEGURANÇA & ASSISTÊNCIA

A TUA SEGURANÇA PRIMEIRO.

A organização terá serviços médicos na zona de partida e meta, incluindo:

- *Ambulância*
- *Socorrista*
- *Running Doctors ao longo do percurso*

+ *Os Running Doctors estarão preparados para prestar primeiros socorros durante a prova**

 *Se necessitares de assistência, dirige-te a um elemento da organização, equipa médica, ou contacta o número disponível no verso do teu dorsal.*

// 10 REGRAS PARA CHEGARES À META

- 1. Usa sempre o teu dorsal de forma visível.*
- 2. O dorsal e o chip são pessoais e intransmissíveis.*
- 3. Não alteres, dobres ou manipules o dorsal.*
- 4. Cumpre integralmente o percurso definido.*
- 5. Respeita os pontos de controlo.*
- 6. Segue as indicações dos juízes e da organização.*
- 7. Não são permitidas bicicletas, trotinetes, patins ou outros meios com rodas no percurso.*
- 1. Não são permitidos animais de estimação.*
- 2. Não são permitidos carrinhos de bebé.*
- 3. Atletas federados devem utilizar o equipamento oficial do clube.*

O incumprimento das regras previstas no regulamento pode resultar em desclassificação.

**Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf*

// FEIRA DE SANTA IRIA

THOMAS URBAN RACE x FEIRA DE SANTA IRIA

A Thomar Urban Race decorre integrada na celebração da Feira de Santa Iria, uma das iniciativas que estará a acontecer em Tomar de 16 a 25 de Outubro.



👉 Queres assistir aos concertos?
Bilhetes online:
feirasantairiatomar.360city.pt



// INFORMAÇÕES & CONTACTOS

AINDA TENS DÚVIDAS?

Consulta os canais oficiais da Thomar Urban Race e do Thomar Events.

 <https://thomarevents.pt>



 <https://www.instagram.com/thomar.events/>

Para questões relacionadas com inscrições.

 inscricoes@thomarevents.pt

Outras questões gerais:

 geral@thomarevents.pt

Regulamento-thomar-urban-race-2026_Rev20260709-min.pdf

17 OCT 2026
THOMAR
URBAN
RACE



THOMAR
— EVENTS —



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Hertz

MAX
FINANCE

snupe.

JUSTSUSHI
de Tomar

farmácia
ANTÓNIO LUCAS



physio
entre-linhas

TOMARDENTE
advanced dental care

THOMAR
boutique
hotel

artifilabs

JC
design • comunicação

sleety
ideas that matter

Helica.