

GUIA DO ATLETA

2026



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 17 de maio de 2026.

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

Nesta 5ª Edição iremos apresentar 3 provas competitivas de 14km, 20km e 34km e ainda uma caminhada de 10km.

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

Bem-vindo ao TRAIL DO VALE 2026



PROGRAMA

16 DE MAIO

15H00 - Abertura do Secretariado

19H00 - Fecho do Secretariado

17 DE MAIO

07H00 - Abertura do Secretariado para todas as provas

08H00 - Fecho do Secretariado Prova Trail Longo

08H20 - Controlo 0 Prova Trail Longo - K34

08H30 - Partida Prova Trail Longo - K34

08H30 - Fecho do Secretariado Prova Trail Curto

08H50 - Controlo 0 Prova Trail Curto - K20

09H00 - Partida da Prova de Trail Curto - K20

09H00 - Fecho Secretariado Prova Mini Trail

09H20 - Controlo 0 Prova Mini Trail - K14

09H30 - Partida da Prova Mini Trail - K14

09H30 - Fecho do Secretariado Caminhada

10H00 - Partida Caminhada - K10

13H00 - Entrega dos prémios

17H00 - Encerramento da 5ª Edição do Trail do Vale

SECRETARIADO



16 DE MAIO
(SÁBADO)

15H00 - 19H00

17 DE MAIO
(DOMINGO)

07H00 - 09H30



ASSOCIAÇÃO RECREATIVA
E CULTURAL DE ALÉM DA
RIBEIRA

VALE VENTEIRO - TOMAR
R. Dr. Silvino Sequeira,
2300-024

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 - 34KM

DESNÍVEL POSITIVO - 1100 D+

PARTIDA/CHEGADA - ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE ALÉM DA RIBEIRA

HORÁRIO DE PARTIDA - 08H30

ABASTECIMENTOS - 6

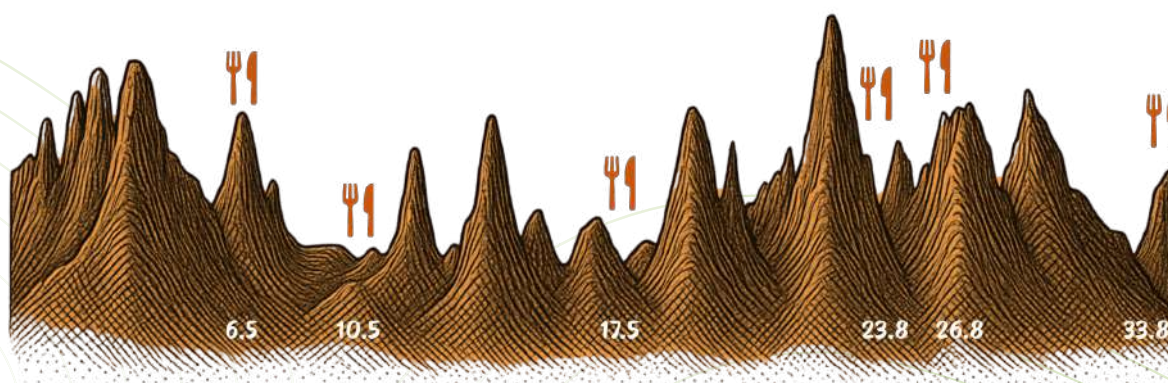
TEMPO MÁXIMO - 6 HORAS

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL

MATERIAL RECOMENDADO:

MANTA TÉRMICA



TRAIL CURTO

DISTÂNCIA - 20KM

DESNÍVEL POSITIVO - 600 D+

PARTIDA/CHEGADA - ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE ALÉM DA RIBEIRA

HORÁRIO DE PARTIDA - 09H00

ABASTECIMENTOS - 3

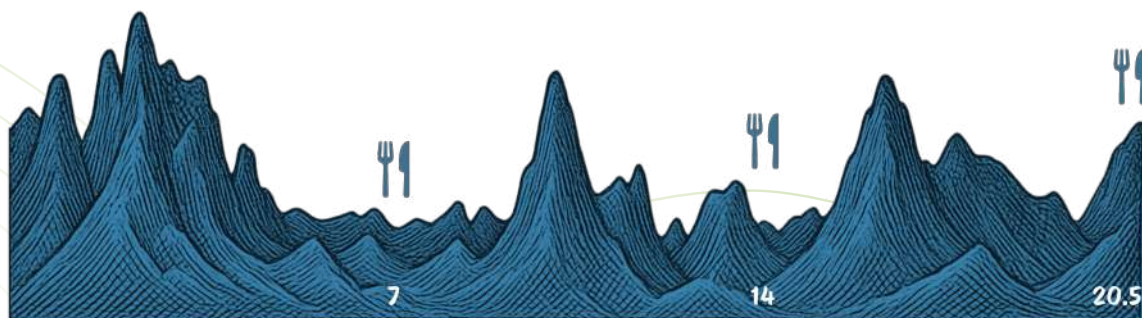
TEMPO MÁXIMO - 4 HORAS

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL

MATERIAL RECOMENDADO:

MANTA TÉRMICA



MINI TRAIL

DISTÂNCIA - 14KM

DESNÍVEL POSITIVO - 450 D+

PARTIDA/CHEGADA - ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE ALÉM DA RIBEIRA

HORÁRIO DE PARTIDA - 09H30

ABASTECIMENTOS - 2

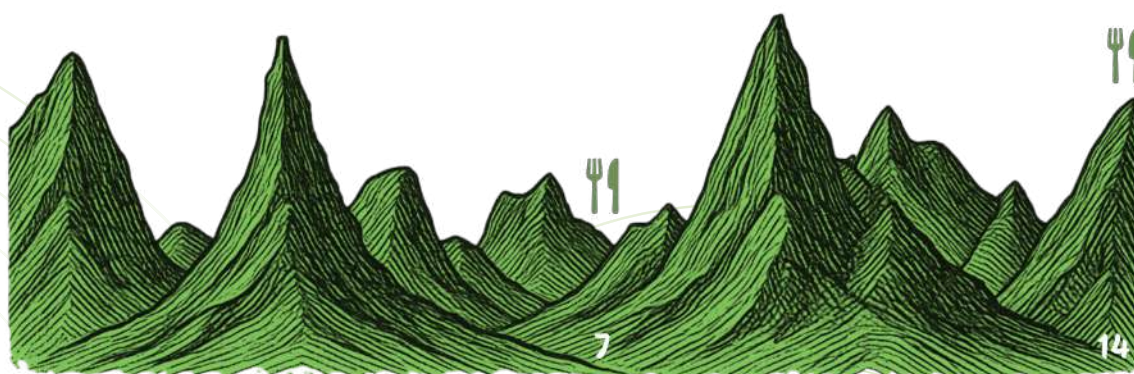
TEMPO MÁXIMO - 3 HORAS

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

RESERVATÓRIO DE ÁGUA, APITO E TELEMÓVEL

MATERIAL RECOMENDADO:

MANTA TÉRMICA



CAMINHADA

DISTÂNCIA - 10KM

DESNÍVEL POSITIVO - 250 D+

PARTIDA/CHEGADA - ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE ALÉM DA RIBEIRA

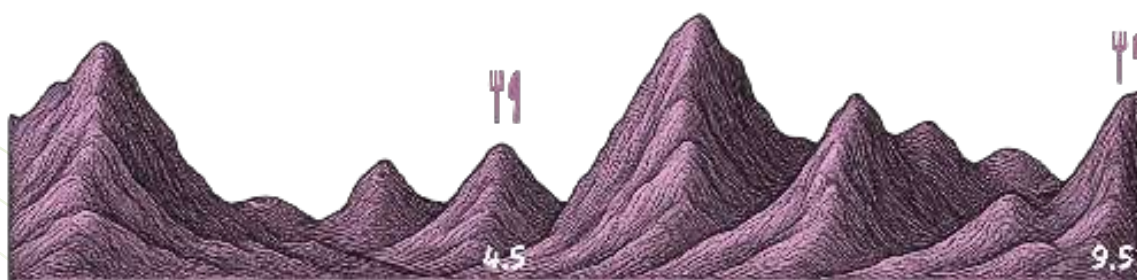
HORÁRIO DE PARTIDA - 10H00

ABASTECIMENTOS - 2

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.º 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, junto à zona de partida/chegada. Também estarão disponíveis os balneários para banhos no Pavilhão Patrícia Sampaio em Tomar.



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



PASTELARIA
TEMPLÁRIA

CARPINTARIA
DO SILVIO



VALE VENTEIRO
TOMAR