



## Trilhos dos Pernetas 7.11. - Edição P.I.S.S.A.S.\*

1 de Maio 2026

by Pernetas, com apoio de Associação Hélio Fumo, CMF e Junta de Freguesia de Canedo

### Diz que é uma espécie de guia rápido

#### \*Pernetas Integrados no Serviço Social e Associativismo Solidário (o mal está na cabeça das pessoas)

Se estão a receber isto, é porque se inscreveram neste grandioso evento. E desculpem dizer-vos isto assim, mas ou vocês são uns tarados com segundas intenções, ou então não têm gosto nenhum. Tanta coisa boa para se fazer num feriado de manhã e é isto?... Se por acaso foram inscritos por alguém, o melhor é repensarem o que vos liga a essa pessoa – claramente não gosta de vocês!

Aconselhamos a leitura até ao fim porque esta merda deu trabalho e não foi pouco, nem muito, bem pelo contrário ☺



santa maria da feira câmara municipal



**desporto** fazemos bem

## SOLIDARIEDADE

Hoje começamos isto pela parte solidária da coisa. Com este evento pretendemos ajudar 3 causas ... e para isso precisamos da V/ ajuda:

### 1) Já se devem ter perguntado ... “mas que caralhes, pagar 3 euros para um treino???”

É verdade ... 3 euritos a cada um não custa nada e é por uma boa causa. Ainda pensamos em fazer umas férias com este dinheiro, mas era capaz de dar no máximo para uma ida a Ermesinde ver as gajas boas. E a pé ... ao preço que está a gasolina 😊 ... bem, todo o valor angariado será entregue à Cerci de Santa Maria de Lamas para ajudar na construção da nova residência.

### 2) Alimentos para a D. Mercado (Canedo) e Mercadinho Social (Lamas)

O nosso objetivo é encher as prateleiras destas duas mercearias sociais e para isso contamos com a vossa contribuição em alimentos não perecíveis e produtos de higiene. Um bocadinho a cada um não custa nada e fará com certeza toda a diferença em casa de muitas famílias necessitadas da nossa zona. Há uns anos atrás conseguimos angariar 1,5 ton de donativos num evento similar... era muito giro conseguir superar este valor!!!

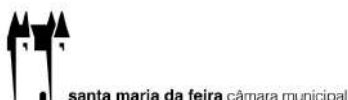
Os vossos donativos devem ser entregues na secretaria quando levantarem o dorsal. O dorsal é muito importante - não para efeitos de classificação (que não existe), mas para no fim do treino terem direito à bela da bifana e da mini a estalar ... agarrem-se ao dorsal como se fosse a vossa vida 😊

## VAMOS ENCHER AQUELAS PRATELEIRAS?

## AGORA VAMOS AO TREININHO ....

Com certeza antes de se inscreverem, leram com muita atenção, e várias vezes o regulamento do evento ... isso é tão certinho como o Hélio Fumo beber cerveja ou o nosso Pernetá-Mor ser abstinente (abstinente - gajo bué de religioso, que gosta de se vestir de loira aos domingos e feriados)

- a) **Isto é um TREINO e não uma competição!!!** Os percursos estarão fitados e cada um poderá fazer a sua corridinha no ritmo que bem entender. Às 13 horas fechamos o tasco – se for antes é antes, se for depois ... nah, não vai acontecer .... se quiserem andar pelo monte mais tempo, é problema vosso!



- b) **Vamos tirar fotos, eventualmente fazer alguns vídeos** durante o treino – ao participar no evento, concordas em que sejam publicadas imagens tuas nas nossas páginas (redes sociais, blogues, etc.). Se disseste ao teu marido/esposa que foste trabalhar e ela/ele ver o que andaste a fazer ... azar ...
- c) **Partida e Chegada do treino** – Capela da N.Sra. da Piedade em Canedo.

## **PROGRAMA DE FESTAS**

**5ª feira, 30 de Abril 2026**

– levantamento\* dos dorsais entre as 16h e as 20h

**6ª feira, 1 de Maio 2026 – levantamento\* dos dorsais entre as 7h e as 8h30**

- 8h30 – Partida do Trail longo

- 9h00 – Partida do Trail Curto e Caminhada

\*secretariado será na Escola Primária do Mirante em Canedo

**O limite máximo para cumprir os percursos é de 4h30 horas para o Trail, Trail Curto e Caminhada.**

## **COMO CHEGAR A CANEDO?**

O melhor é apanhar a A32 (Gaia – Oliveira de Azeméis)... Canedo fica sensivelmente a meio e tem uma saída própria. Depois de sair em Canedo, logo após a portagem, 1ª rotunda em frente, 2ª rotunda em frente, 3ª rotunda sair à esquerda ...100m à frente já começa a ver a Capela da Sra. da Piedade.

## **BANHOS**

Embora exista aquela sábio provérbio que diz que “só se lava quem é porco”, iremos disponibilizar banhos ... das 10h às 14h no Pavilhão Gimnodesportivo de Canedo que fica a uns 400m da Partida/Chegada.



santa maria da feira câmara municipal



ASSOCIAÇÃO HÉLIO FUMO

Inclusão Social pelo Desporto

**desporto** fazemos bem

## **PERCURSOS – DISTÂNCIAS, ALTIMETRIAS, ABASTECIMENTOS, MARCAÇÕES**

- a) **Trail Longo – ca.17km com ca.800m D+ - marcações fitas azuis/a separação com o trail curto é no abastecimento dos 4km ... atenção!**

2 Abastecimentos com líquidos e sólidos por volta - um aos 4 km, outro aos 12km. **Não serão disponibilizados copos – cada um terá que levar um recipiente próprio.**

- b) **Trail Curto - ca.12km com ca. 500m D+- marcações fitas azuis/a separação com o trail longo é no abastecimento dos 4km ... atenção!**

2 Abastecimentos com líquidos e sólidos por volta - um aos 4 km, outro aos 7km. **Não serão disponibilizados copos – cada um terá que levar um recipiente próprio.**

- c) **Caminhada - ca. 10km com ca.250m D+ - marcações fitas rosa**

1 abastecimento por volta dos 5km. **Não serão disponibilizados copos – cada um terá que levar um recipiente próprio.**

**NOTA: As marcações serão feitas com fitas - informaremos as respectivas cores logo que possível na nossa página do facebook e no briefing antes da partida. Sintam-se livres de mudar a distância que quiserem fazer na hora ... voltamos a lembrar que não é uma competição.**

**No fim terão direito à bela da bifana e à mini gelada!! É só não perderem o dorsal**



santa maria da feira câmara municipal



ASSOCIAÇÃO HÉLIO FUMO

Inclusão Social pelo Desporto

**desporto** fazemos bem

## MUITO IMPORTANTE!!!! PEDIMOS A MÁXIMA ATENÇÃO PARA ESTE PORMAIOR!!!

Os percursos são durinhos q.b, bastante diversificados a nível de pisos, tem travessias do rio e algum desnível, principalmente na 2ª parte. **Tem alguma parte em estradas, com algumas travessias perigosas - pedimos o máximo de cuidado e o respeito pelas regras de trânsito pois não haverá corte de estradas - lembramos que isto é um treino, não competitivo!!!**

**A fim de evitar constrangimentos e cortes de estradas nacionais as partidas terão este ano uma forma muito peculiar:**

- Ao sinal de partida de cada distância, os primeiros 300m serão feitos a caminhar em grupo, se possível em amena cavaqueira a confraternizar uns com os outros. Na frente do pelotão irão alguns Pernetas armados com tacos de basebol a coordenar o grupo ... é obrigatório usar as passadeiras e os passeios até receberem a ordem que podem seguir viagem à vontade. Se alguém tentar passar a linha da frente antes, será imediatamente agredido e sodomizado ...

### MATERIAL OBRIGATÓRIO

# *BOA DISPOSIÇÃO* 😊

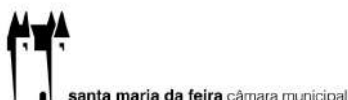
Telemóvel carregado e um recipiente para líquidos (**ATENÇÃO: NÃO HÁ COPOS NOS ABASTECIMENTOS**)

**Bigode nos machos e licras nas fêmeas (e só nas fêmeas) é altamente aconselhado, porque está cientificamente provado que sim, ou que não, ou bem pelo contrário.**

Aconselhamos ainda que levem líquidos e sólidos para se aguentarem entre abastecimentos e uma manta térmica.

Pedimos que gravem os seguintes números no vosso telemóvel caso necessitem de contactar alguém da organização durante a prova:

Carlos Cardoso – 934433841 e Bruno – 911781772 (para emergências)



**desporto** fazemos bem

**APROVEITAMOS PARA AGRADECER O APOIO DE TODAS AS ENTIDADES E EMPRESAS QUE NOS AJUDAM NOS EVENTOS!!! SEM VOCÊS SERIA IMPOSSÍVEL!!!!**

**OBRIGADO!!!**

**OvarMat®**  
*Juntos, Construímos Soluções!*

**Intermarchê**  
CANEDO



Horto do  
Lameirão  
2018-2023



*create for you*



santa maria da feira câmara municipal



**desporto** fazemos bem



**ATÉ 6a feira... SE NÃO APARECERMOS, FOI PORQUE FUGIMOS COM O DINHEIRO DAS INSCRIÇÕES!!!**



**desporto** fazemos bem