Felgueiras
CÂMARA MUNICIPAL

SOUSÕES TRAIL



# GUIA DO ATLETA

22 NOVEMBRO 2026 · FELGUEIRAS
31 KM | 17 KM | CAMINHADA

ADNA

ProEvents
EVENT SOLUTIONS

# MERCH OFICIAL

SOUSÕES TRAIL












# LOCAIS E ACESSOS



## SECRETARIADO

**BIBLIOTECA MUNICIPAL DE FELGUEIRAS**
Av. Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

VER LOCALIZAÇÃO ↗

Se não puderes levantar o teu kit, podes pedir a alguém que o faça por ti! Para tal, terá de apresentar a cópia do email da tua inscrição com o id!

tailwind®
NUTRITION




**15% desconto**
em nutrição
no nosso site
válido até ao dia
30.11.26

## SIMPLIFICA A TUA NUTRIÇÃO
WWW.TAILWINDNUTRITION.PT

cupão > **26sousoes15**

### HIGH CARB FUEL
ESFORÇOS DE ALTA INTENSIDADE




**90g** HIDRATOS DE CARBONO

HIDRATOS + ELETRÓLITOS

### ENDURANCE FUEL
PARA OS ESFORÇOS MAIS LONGOS




**50g** HIDRATOS DE CARBONO

HIDRATOS + ELETRÓLITOS

### RECOVERY MIX
PÓS TREINO, RECUPERA REABASTECE E RESTAURA.




**20g** PROTEÍNA COMPLETA

PROTEÍNA COMPLETA

# LOCAIS E ACESSOS




## ARENA SOUSÕES

**PARQUE URBANO DA BOUÇA**
Junto à Biblioteca Municipal
Partidas · meta · prémios
Reforço final

VER LOCALIZAÇÃO ↗



## BANHOS

**PAVILHÃO MUNICIPAL DE MOUTELAS**
Rua dos Bombeiros Voluntários

VER LOCALIZAÇÃO ↗

# PROGRAMA

21–22 NOVEMBRO 2026

| | |
|---|---|
| **SÁBADO · 21 NOVEMBRO** | |
| 10:00 – 18:00 | Secretariado |
| **DOMINGO · 22 NOVEMBRO** | |
| 07:30 | Abertura do secretariado |
| 08:30 – 08:55 | Controlo zero · 31 km |
| 09:00 | Partida · 31 km |
| 09:05 – 09:25 | Controlo zero · 17 km |
| 09:30 | Partida · 17 km |
| 10:00 | Partida da caminhada |
| 12:30 | Entrega de prémios |
| 14:00 | Fecho da meta |

# PERCURSOS

## 31 KM

PARTIDA 09:00

## 17 KM

PARTIDA 09:30

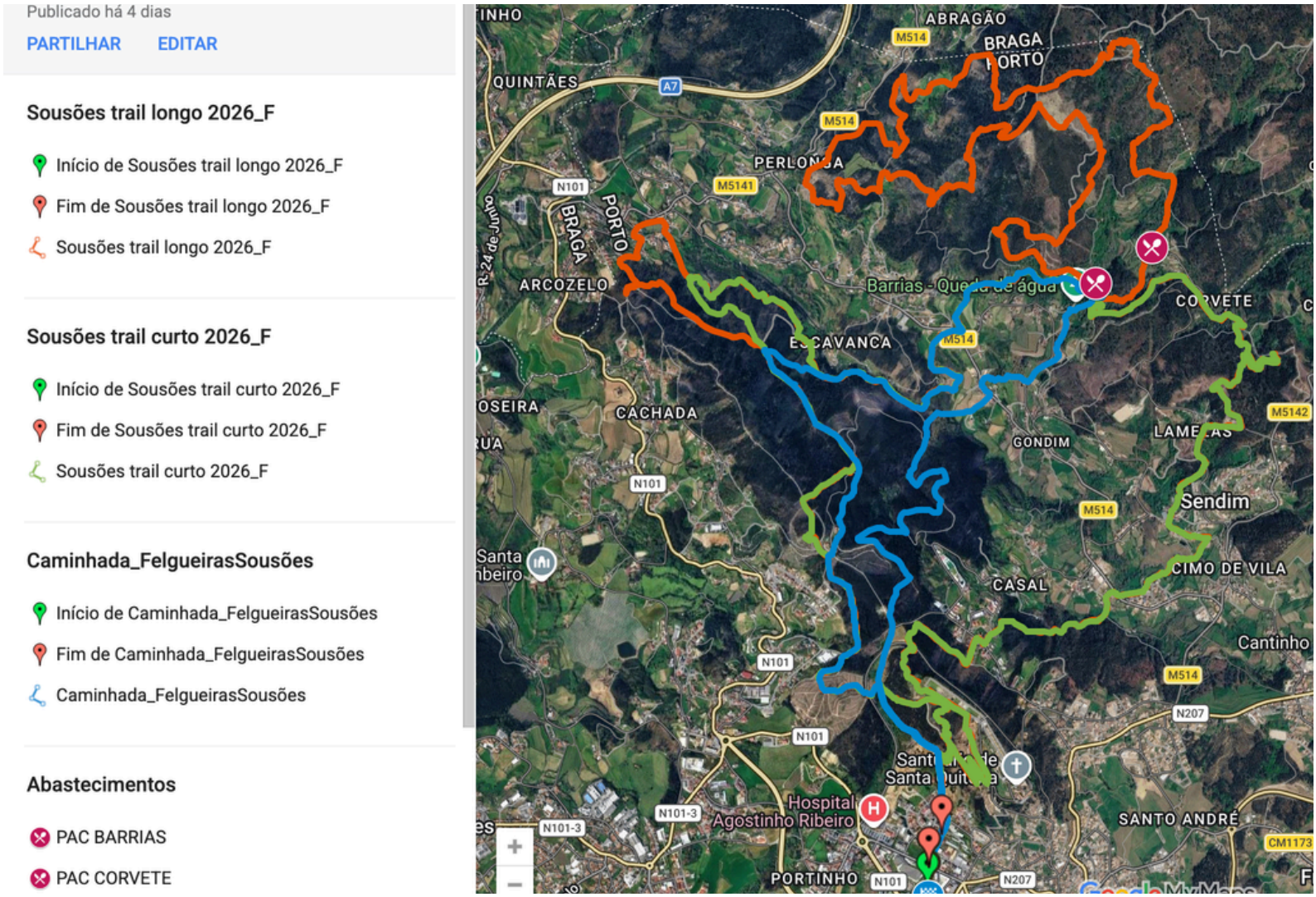
## CAMINHADA

PARTIDA 10:00



# MAPA E TRACKS

31 KM · 17 KM · CAMINHADA



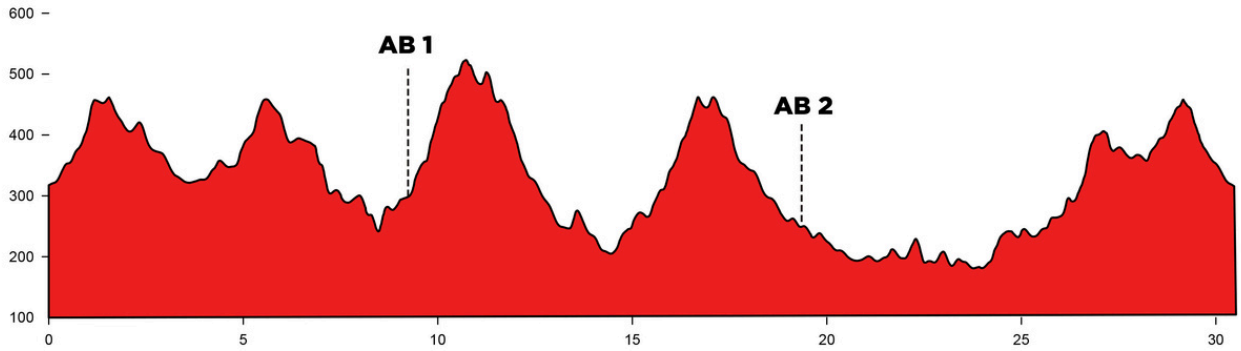

Consulta os percursos e os tracks no mapa interativo.

**VER MAPA E TRACKS ↗**

# 31 KM

**PARTIDA 09:00**

TRAIL LONGO · D+ 1293 M




## ABASTECIMENTOS

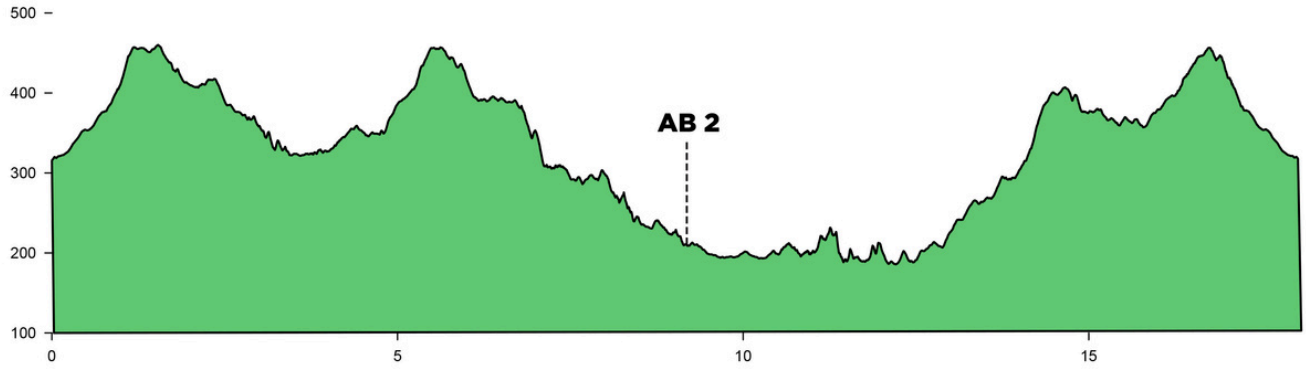
| ABASTECIMENTO | KM | LOCALIZAÇÃO |
|---|---|---|
| **CORVETE** | 9K | Ver localização |
| **BARRIAS** | 19K | Ver localização |



# 17 KM

**PARTIDA 09:30**

TRAIL CURTO · D+ 669 M



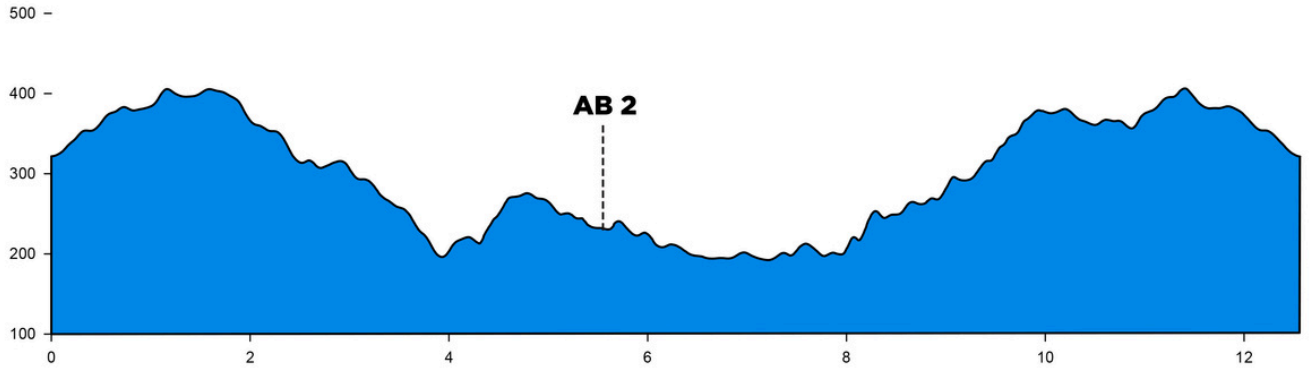

## ABASTECIMENTO

| ABASTECIMENTO | KM | LOCALIZAÇÃO |
|---|---|---|
| **BARRIAS** | 9K | Ver localização |



# CAMINHADA

PERCURSO PEDESTRE **PARTIDA 10:00**




## ABASTECIMENTO

| ABASTECIMENTO | KM | LOCALIZAÇÃO |
|---|---|---|
| **BARRIAS** | 5,7K | Ver localização |



# MATERIAL

OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO · 31 KM E 17 KM

| Material | Classificação |
|---|---|
| Dorsal visível | Obrigatório |
| Telemóvel com bateria e saldo suficientes para toda a prova | Obrigatório |
| Apito | Obrigatório |
| Reservatório(s) com capacidade mínima de 0,5 L, com água ou bebida isotónica | Obrigatório |
| Manta térmica | Obrigatório |
| Alimentação de reserva | Recomendado |
| Copo (a organização não fornece nos abastecimentos) | Recomendado |
| Casaco impermeável ou corta-vento | Recomendado |

# SINALIZAÇÃO

ORIENTAÇÃO E SEGURANÇA

Os percursos são sinalizados desde o início até ao fim, de forma clara e percetível, minimizando o risco de erro de percurso ou de hesitação. Os locais considerados perigosos são devidamente assinalados.

## 31 KM · 17 KM



## CAMINHADA



## PLACAS DIRECIONAIS






# SEGURO E EMERGÊNCIA

INFORMAÇÃO E CONTACTOS

A prova dispõe de um seguro de acidentes pessoais, para todos os atletas inscritos, relativo a qualquer acidente que possa vir a ocorrer durante a realização da mesma.

O referido seguro, é ativado se o atleta for assistido pelos serviços de emergência pré-hospitalar da prova e posteriormente evacuado para a unidade de saúde local ou outra, por decisão das entidades com competência para o efeito, conforme acima descrito.

A apólice de seguro é válida desde o início da prova até à sua conclusão.

**APÓLICE PARA EVENTO: AG66605042**

**EMERGÊNCIA DA PROVA**

**+351 963 112 078**

Felgueiras
CÂMARA MUNICIPAL



# SOUSŌES.TRAIL
FELGUEIRAS

## 22 NOVEMBRO 2026 · FELGUEIRAS

31 KM | 17 KM | CAMINHADA

ADNA

ProEvents
EVENT SOLUTIONS