TRAIL DO
TRABULO



GUIA DO ATLETA **2026**

Nota do Presidente



Alexandre Vaz

Presidente da Câmara Municipal de Sátão

É com enorme satisfação e orgulho que celebramos a IV edição do Trail do Trabulo, um evento que, ano após ano, se afirma como um verdadeiro sucesso.

Nesta edição contamos com cerca de 1300 inscrições, um número que reflete não apenas o crescimento da prova, mas também o reconhecimento nacional que o nosso concelho tem vindo a conquistar no panorama desportivo.

O Trail do Trabulo coloca o nome de Sátão no mapa desportivo nacional, atraindo atletas, famílias e visitantes que encontram aqui um território acolhedor, vibrante e com uma forte aposta no desporto e bem-estar.

Este sucesso não seria possível sem a participação de todos os inscritos, cujo entusiasmo dá vida a esta iniciativa, nem sem o apoio incansável dos cerca de 100 voluntários, dos patrocinadores e dos trabalhadores do Município de Sátão, que, com dedicação e profissionalismo, garantem a qualidade e a segurança deste evento. A todos, o nosso profundo agradecimento.

Continuaremos a trabalhar para que o Trail do Trabulo cresça ainda mais e seja motivo de orgulho para todo o concelho.

Até dia 22 de novembro.

Programa oficial

SÁBADO · 21 NOVEMBRO

14h00 às 19h00	**Secretariado e entrega de dorsais** Pavilhão Gimnodesportivo do Sátão

DOMINGO · 22 NOVEMBRO

Praia Fluvial do Trabulo

07h00	Abertura do secretariado
09h00	Partida do Trail 25 km
09h30	Partida do Mini-Trail 15 km
09h35	Partida da Caminhada 11 km
10h30	Chegada prevista do primeiro atleta do Mini-Trail
10h50	Chegada prevista do primeiro atleta do Trail
12h30	Cerimónia de entrega de prémios
14h00	Encerramento do evento

Secretariado

SÁBADO · 21 NOVEMBRO · 14H00–19H00

Pavilhão Gimnodesportivo do Sátão

Abrir localização do pavilhão

DOMINGO · 22 NOVEMBRO · A PARTIR DAS 07H00

Praia Fluvial do Trabulo

Abrir localização da arena

Kit do atleta

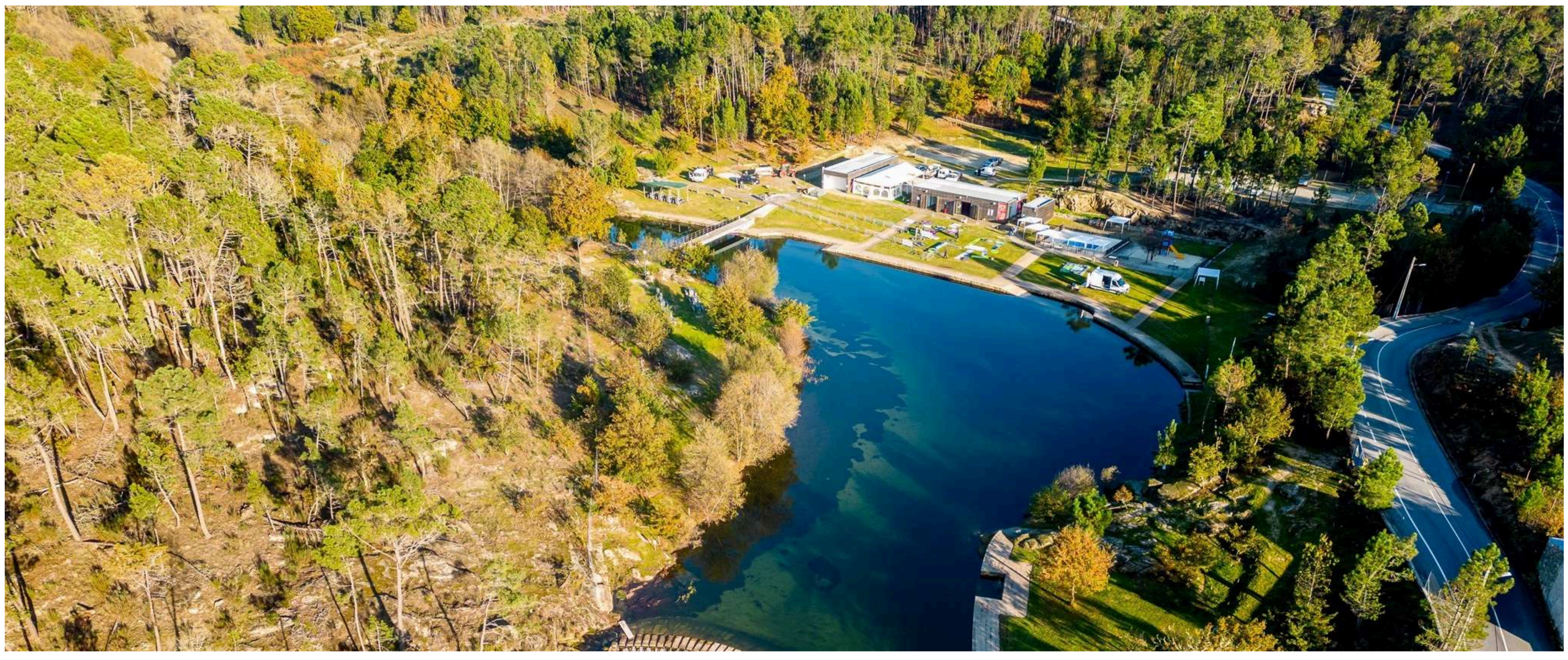
- Apresenta o Cartão de Cidadão ou o passaporte usado na inscrição.
- Se não fores participar e a inscrição continuar ativa, podes autorizar outra pessoa a levantar o kit, mediante apresentação do teu Cartão de Cidadão.
- O prazo para levantar o kit de atleta, para quem não for à prova, é de uma semana (até dia 28 de Novembro)
- Obrigatório apresentar a pulseira de almoço (entregue no kit) no dia da prova, para cada atleta almoçar;
- A tigela comemorativa não pertence ao kit e somente será entregue no dia da prova aos atletas inscritos que forem almoçar e apresentarem a pulseira de almoço.

Arena e balneários

DOMINGO · 22 NOVEMBRO · A PARTIR DAS 07H00

Praia Fluvial do Trabulo

Secretariado, partidas, chegadas e almoço.



[Abrir localização da arena]

Balneários

1 · Pavilhão da Escola E. B. 2, 3 de Ferreira de Aves

Shuttle de ida e volta entre o Senhor dos Caminhos e o pavilhão, de 20 em 20 minutos.

2 · Praia Fluvial do Trabulo

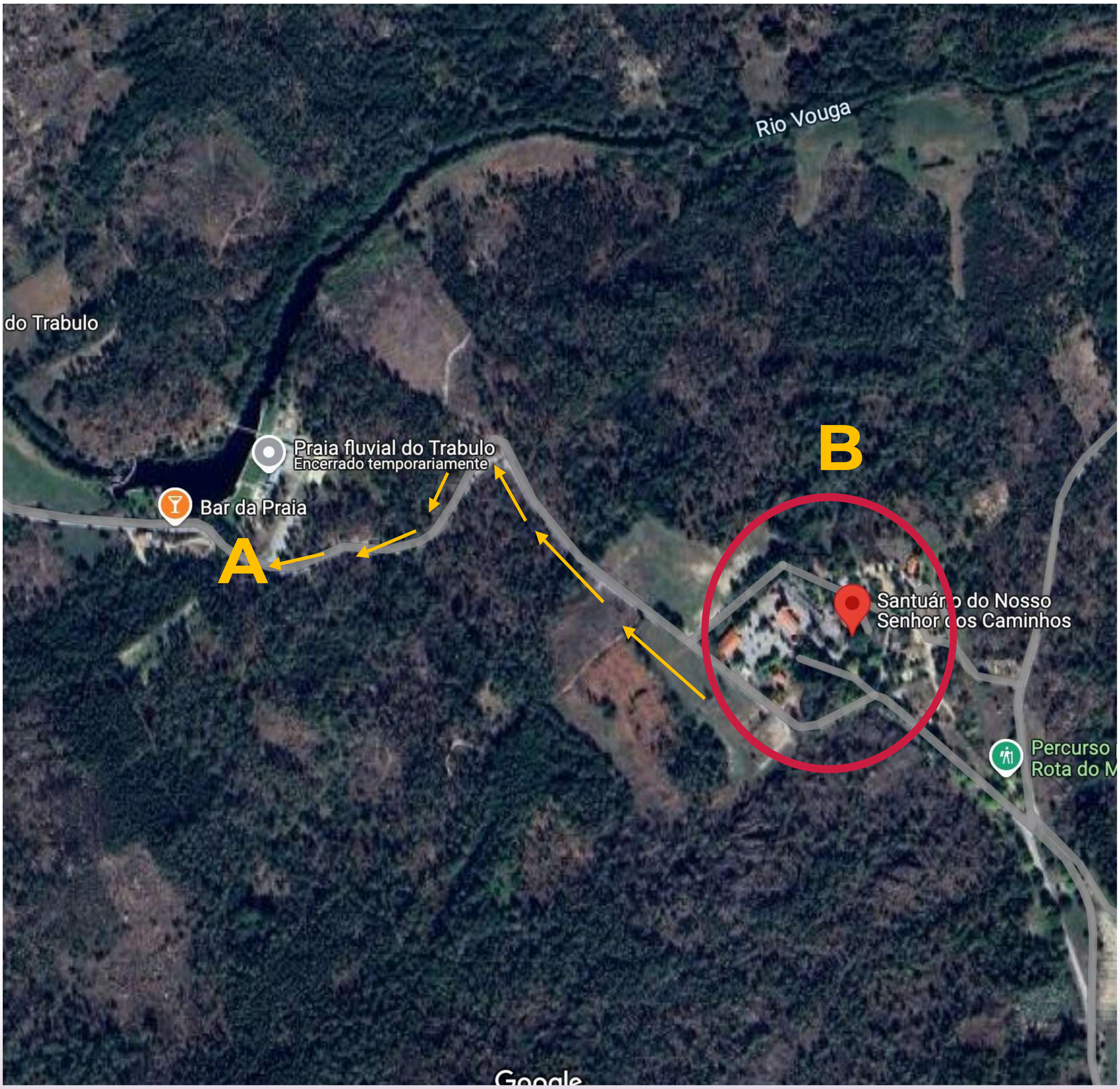
Balneários com menor capacidade de chuveiros.

Estacionamento

Santuário do Nosso Senhor dos Caminhos

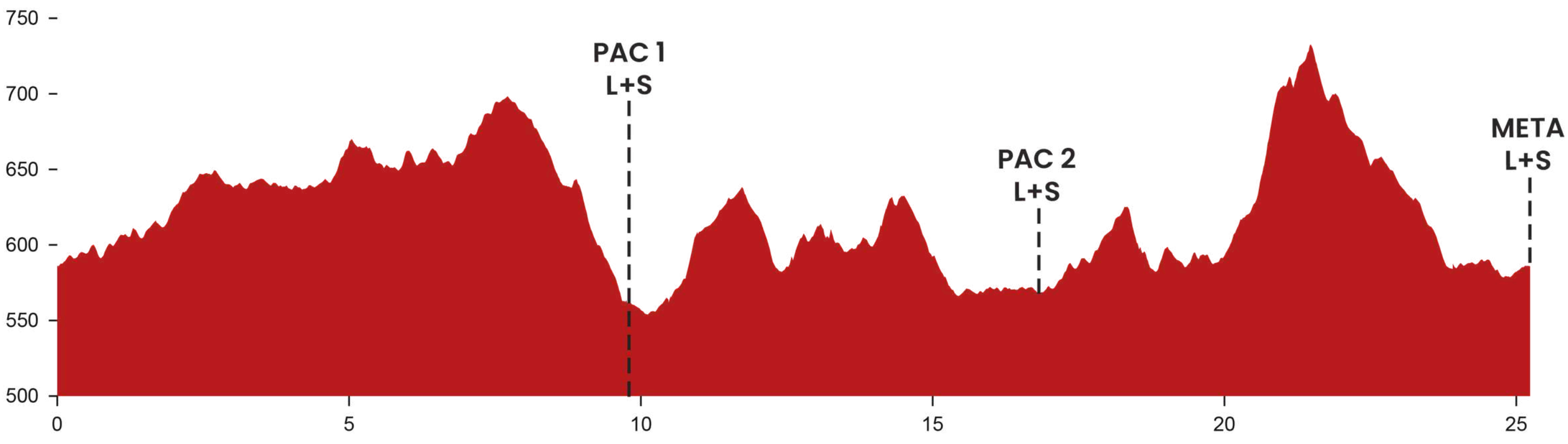
Abrir localização do estacionamento

Percurso A–B · Apenas a pé.



Trail

+675 m / −675 m



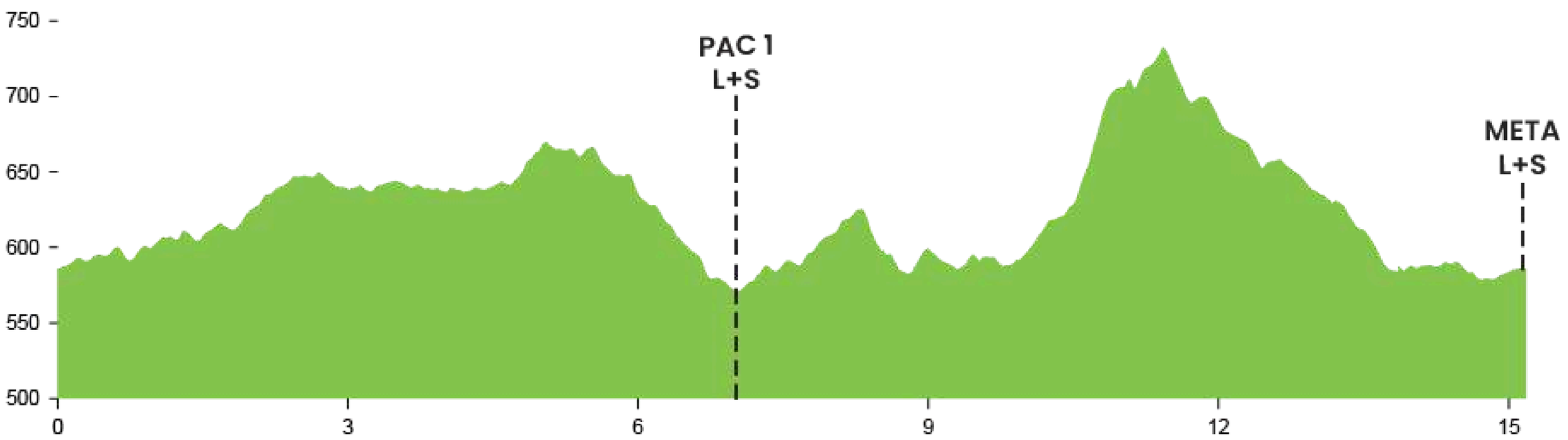
Trail			
Posto	**Local**	**Km**	**Coordenadas**
PAC1	**Golão**	9,8 km	40.77171, -7.71259
PAC2	**Torges**	17,0 km	40.77249, -7.68437
PAC3	**Meta**	25,2 km	40.77222, -7.65174

Do Vouga à Capela de São Matias

O percurso circular liga os santuários do Senhor dos Caminhos e do Senhor da Agonia à Quinta do Golão, Foz e Torges. Depois do Convento de Santa Eufêmia, conta com uma subida íngreme até à Capela de São Matias.

Mini-Trail

+400 m / −400 m



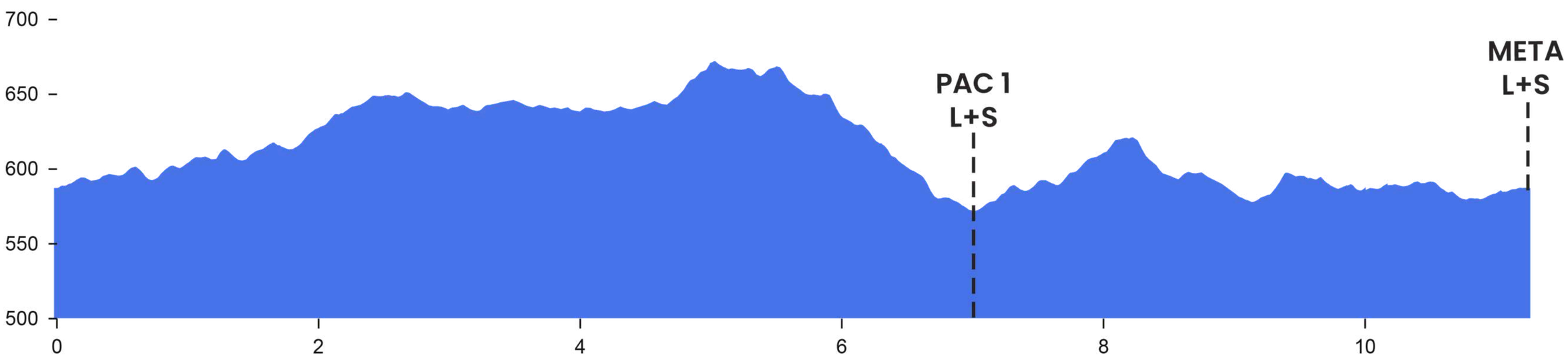
Mini-Trail			
Posto	**Local**	**Km**	**Coordenadas**
PAC1	**Torges**	7,0 km	40.77249, -7.68437
PAC2	**Meta**	15,2 km	40.77222, -7.65174

Da Agonia à Quinta do Torges

O Mini-Trail partilha a primeira parte do Trail. A partir do Santuário do Senhor da Agonia, desce diretamente à Quinta do Torges e volta a juntar-se ao percurso dos 25 km até à meta.

Caminhada

+250 m / −250 m



Caminhada			
Posto	**Local**	**Km**	**Coordenadas**
PAC1	Torges	7,0 km	40.77249, -7.68437
PAC2	Meta	11,2 km	40.77222, -7.65174

Caminhada sem classificação

A partida e a chegada são na Praia Fluvial do Trabulo. Segue as marcações e as indicações da organização ao longo do percurso. Leva água e um copo reutilizável.

Material de prova

Trail 25 km e Mini-Trail 15 km

OBRIGATÓRIO NAS DUAS CORRIDAS

Dorsal da prova
Visível durante toda a prova

Depósito de água ou equivalente
Capacidade mínima de 0,5 L

Manta térmica

Telemóvel operacional
Para fazer e receber chamadas

Apito

RECOMENDADO

Porta-resíduos

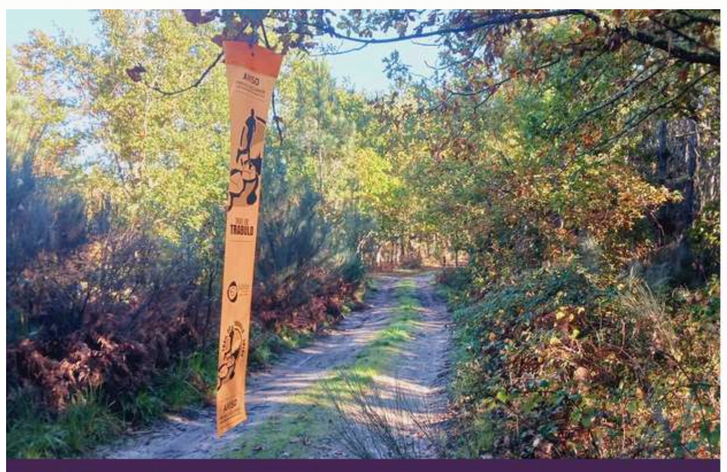
Mochila ou equipamento equivalente

Copo pessoal ou recipiente reutilizável

Dinheiro para imprevistos

Leva o teu copo. A organização não fornece copos nos abastecimentos. O material obrigatório pode ser verificado durante a prova.

Apoio e segurança



Fita laranja



Placa por distância



Fora do percurso

Sinalização

Segue as fitas laranja e as placas. Se passares cerca de 200 m sem ver uma marca, volta à última. As vias estão abertas ao trânsito. Fecha as cancelas que encontrares fechadas.

Abastecimentos

Há sólidos, bebidas e primeiros socorros nos postos. Para reabastecer o depósito, é fornecida água. A assistência externa só é permitida nos postos de abastecimento.

Desistência ou emergência

Em caso de abandono, comunica o teu número de dorsal num posto de abastecimento. A organização assegura o transporte até à chegada.

Guarda no telemóvel o número de emergência impresso no dorsal. Se estiveres imobilizado, liga para esse número.

Na chegada

Na partida e na chegada há assistência médica. No final há refeição, massagem e duche.

desporto@cm-satao.pt

Consultar o regulamento

Sátão
Município
Capital do Míscaro

Conhecer Sátão

O Concelho

Património

Alojamento

Restauração

Feiras, Festas e Romarias

Museus e Centros Interpretativos

Folhetos Informativos

Vamos Explorar

www.cm-satao.pt/conhecer-satao

TRAIL DO TRABULO