



GUIA de Atleta

15 DE MARÇO DE 2026



Em 2025, o Clube de Montanhismo da Guarda organizou, com o apoio do Município da Guarda, a primeira edição do “Guarda Trail Running” que contou com mais de **300 participantes**.

Em 2026 somos mais de 500!!

Acreditamos no potencial da Guarda e da Beira Alta, por isso, juntamente com outros parceiros, apoiamos o primeiro

Circuito de Trail da Beira Alta - Vi(r)VER BEIRA ALTA 2026

O Guarda Trail Running é um evento de corrida em montanha que integra três provas: um **Mini-Trail**; um **Trail Curto** e um **Trail Longo**.

O evento contará ainda com uma **caminhada** de caráter lúdico.

O principal objetivo do evento é divulgar e promover o rico e diversificado património natural e paisagístico do concelho da Guarda, bem como a promoção e o incentivo à prática regular da atividade física na natureza e sensibilizar para a sua importância e necessidade de valorização.

A inscrição no evento assegura a participação nas provas de corrida ou na caminhada, acesso a reforço e assistência durante o decorrer do evento, seguro, medalha de finisher, banhos e almoço.

O evento terá como palco a cidade da Guarda e zona serrana do concelho, grande parte já dentro dos limites do Parque Natural da Serra da Estrela e do Estrela Geopark UNESCO.

“A natureza é o cenário, mas a superação é a verdadeira recompensa.”
Esperamos por ti.



○ **GUARDA TRAIL RUNNING** constitui a segunda etapa do “Circuito de Trail da Beira Alta” - VI(r)VER BEIRA ALTA

Qualquer atleta inscrito nesta etapa, estará automaticamente a participar no **“Circuito de Trail da Beira Alta”** e ser-lhe-ão atribuídos os respetivos pontos, de acordo com a sua classificação.

Naturalmente, em quantas mais etapas participar, mais hipótese terá de classificar no final do circuito.

REGULAMENTO DO CIRCUITO TRAIL DA BEIRA ALTA - VI(e)VER BEIRA ALTA



INSCRIÇÃO NAS PRÓXIMAS ETAPAS DO CIRCUITO





Secretariado

-Proceder ao levantamento dos dorsais durante o período de funcionamento do secretariado .

Fornecer Cartão de Cidadão sempre que solicitado.

DIA 14 MARÇO:

- 15h00 - Abertura do Secretariado
- 19h00 - Encerramento do Secretariado

DIA 15 MARÇO:

-
- 6h30 - Abertura do Secretariado
- 8h45 - Encerramento do Secretariado



LOCALIZAÇÃO:

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

<https://maps.app.goo.gl/swb6QkezKp2qptM26>



Deve fornecer Cartão de Cidadão sempre que solicitado.

O levantamento de Kit de Atletas e prémios, após a data do evento, devem ser agendados com a organização através do contacto **guarda.trail@gmail.com**

até 7 dias após a data da prova - dia 22 de Março de 2026.

O mesmo procedimento deve ser adotado em caso de material perdido.



Estacionamento



Zona envolvente ao Estádio

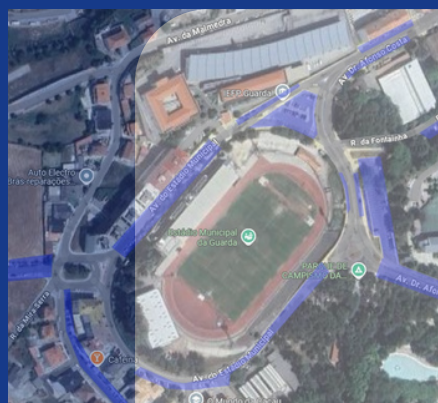


Início do Percursos



TORRE DE MENAGEM

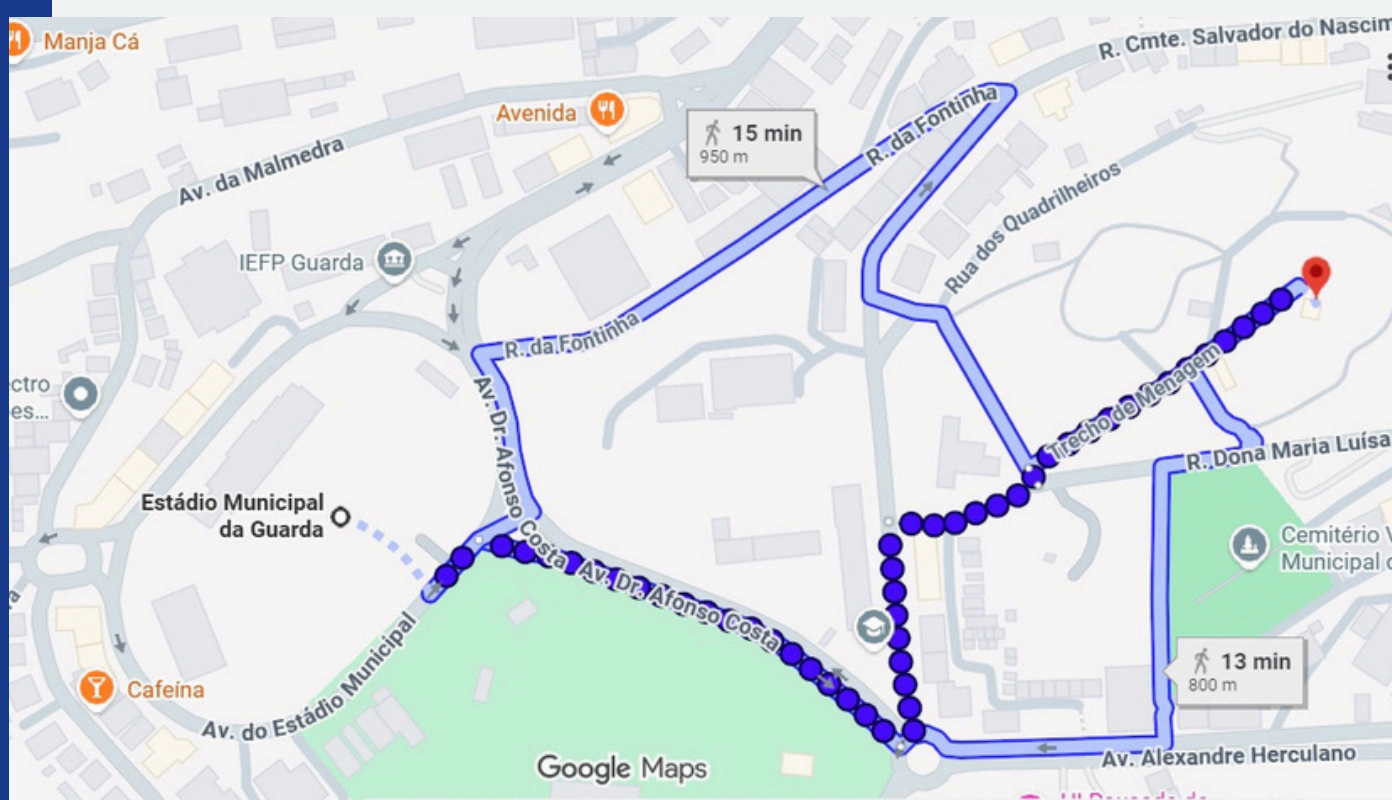
ponto mais alto da cidade da Guarda



850m - 13min



Estádio Municipal - Torre de Menagem





Programa 15 de Março

- **08h30 - Partida do Trail Longo;**
(Torre de Menagem)
1,2Km de início controlado por carro PSP
- **08h45 - Partida do Trail Curto;**
(Torre de Menagem)
1,2Km de início controlado por carro PSP
- **09h00 - Partida do Mini-Trail e Caminhada;**
(Torre de Menagem)
- **14h00 - Início da entrega de prémios.**
(Pavilhão Estádio Municipal)



Marcações



As marcações de todos os percursos são com fitas cor de laranja.

Haverá algumas placas de sinalização:



Exemplos

- Onde não exista corte de tráfego rodoviário, devem ser cumpridas as regras de trânsito.

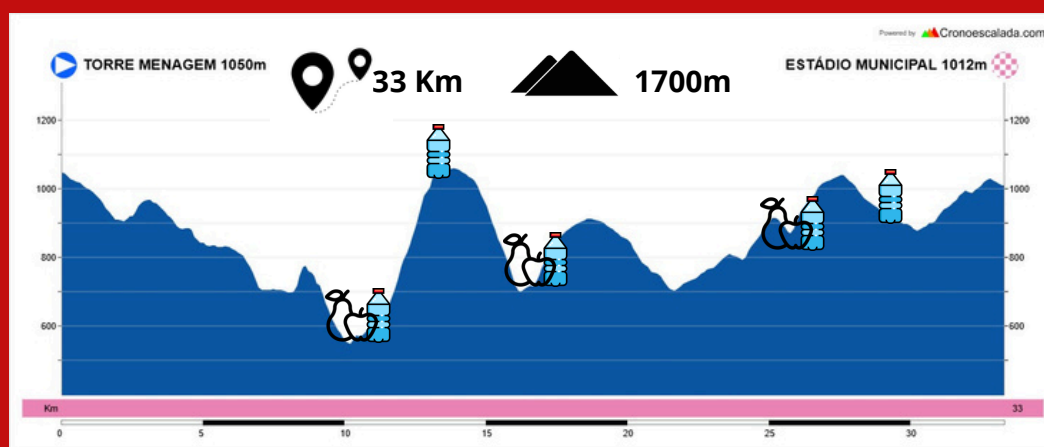


- Os atletas devem ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.



- Tracks da prova em formato GPX e KMZ em

<https://www.montanhismo-guarda.pt/portal/guarda-trail-running>



TRAIL LONGO 30KM

Limite de tempo para a conclusão da prova é de 7h30 horas.



Abastecimento

Vila Soeiro (Km 10)

Cabeço do Meio (Km 13) - líquidos

Trinta (Km 17)

Maçainhas (Km 26)

Torrão (Km 29) - líquidos

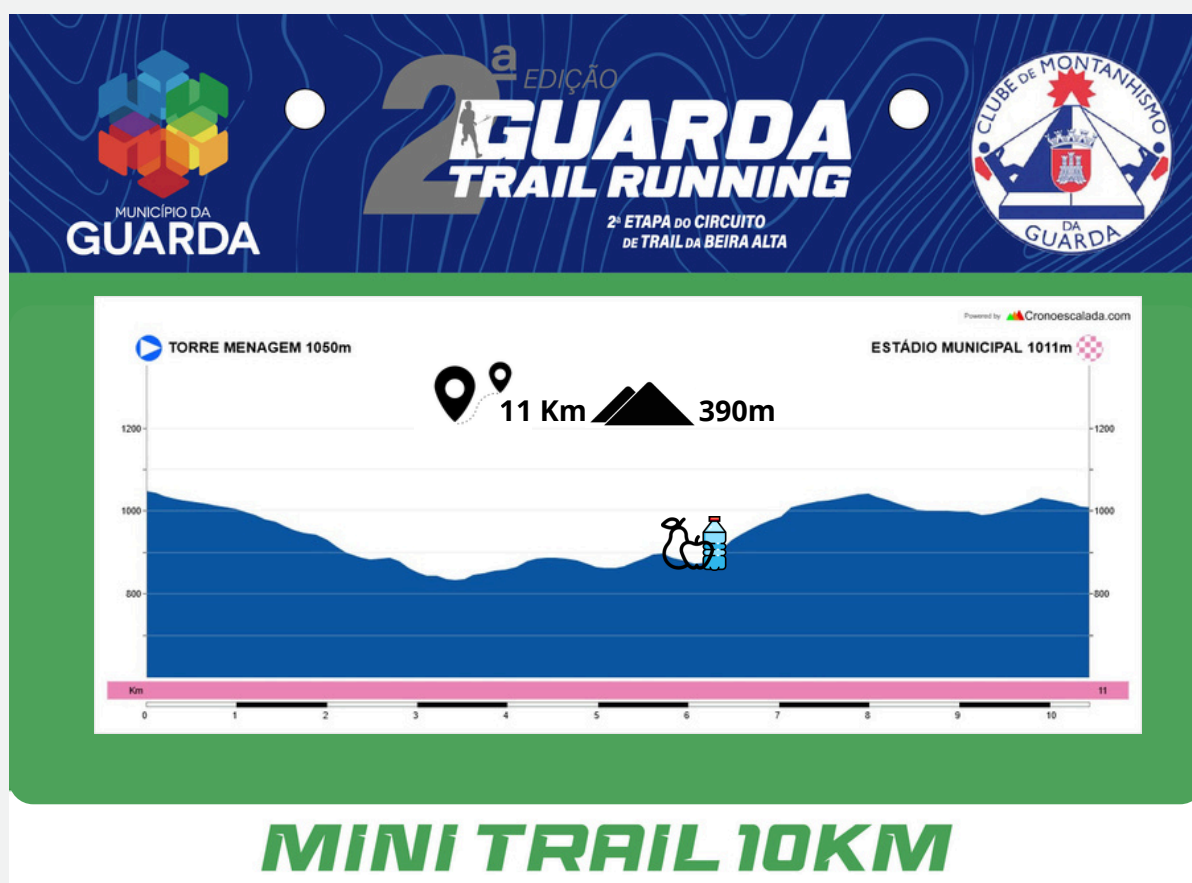


Limite de tempo para a conclusão da prova é de 3h30 horas.

Abastecimento



Maçainhas (Km 8)
Torrão (Km11) - líquidos



Limite de tempo para a conclusão da prova é de 3h30 horas.

Abastecimento



Maçainhas (Km 6)



CAMINHADA 10KM

Limite de tempo para a conclusão é de 3h30 horas.

A caminhada será guiada por elementos da organização.



! Obrigatório

TRAIL CURTO		TRAIL LONGO	
Material obrigatório	Material opcional	Material obrigatório	Material opcional
Dorsal		Dorsal	
Alfinetes ou porta-dorsal		Alfinetes ou porta-dorsal	
Colete/depósito/cintura para líquidos		Colete/depósito/cintura para líquidos	
Apito		Apito	
Telemóvel totalmente operacional		Telemóvel totalmente operacional	
Manta térmica		Manta térmica	
	Impermeável/Corta-vento	Impermeável/Corta-vento	
	Lanterna frontal	Lanterna frontal	
	Bastões		Bastões

Manta Térmica

Apito

Porta dorsal

copo

Telemóvel

- O dorsal deve estar permanentemente visível, na parte da frente, numa posição de fácil acesso e consulta durante a prova.
- **Quem não tiver porta dorsal deve levar alfinetes.**
- **recipiente para líquidos**



Condição Física



- O atleta deve estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar, nomeadamente dos desníveis associados à mesma;
- Deve ter a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento;



Controlo de Tempo

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal do atleta.

O chip tem que ser registado ou validado nos postos de controlo.

<https://acorrer.pt/eventos/4129/info>



Em cada prova há uma classificação geral individual feminina e masculina.

As categorias e escalões etários são definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados no ato da inscrição .



Escalões



MASCULINOS	FEMININOS
Geral Mini-Trail (1º, 2º e 3º)	Geral Mini-Trail (1º, 2º e 3º)
Geral Trail Curto (1º, 2º e 3º)	Geral Trail Curto (1º, 2º e 3º)
Geral Trail Longo (1º, 2º e 3º)	Geral Trail Longo (1º, 2º e 3º)
Mini Trail	
M Sub12 - 11 a 12 anos	F Sub12 - 11 a 12 anos
M Sub14 - 13 a 14 anos	F Sub14 - 13 a 14 anos
Trail Curto e Trail longo	
M Sub23 – até aos 22 anos	F Sub23 – até aos 22 anos
M Seniores - 23 a 34 anos	F Seniores - 23 a 34 anos
M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 a 39 anos
M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
M50 - 50 a 54 anos	F50 - 50 a 54 anos

As categorias e escalões etários adotados estão em sintonia com o restante Circuito de Trail da Beira Alta, razão pela qual se considera a idade a **31 de dezembro de 2026**.

A idade mínima de participação é de 10 anos para a caminhada; 11 anos para o Mini-Trail; 15 anos para o Trail Curto e 18 anos para o Trail Longo.

Aos participantes menores de idade (<18 anos) é exigida assinatura do termo de responsabilidade aos pais ou encarregados de educação, de forma a autorizarem a participação dos menores.

Termo de **responsabilidade em:** <https://www.montanhismo-guarda.pt/portal/guarda-trail-running>

Enviar por mail para guarda.trail@gmail.com



Almoço



O almoço será no pavilhão do Estádio Municipal da Guarda.

(Esparguete à bolonhesa)

Existe opção **vegan** (soja), quem quiser deve enviar o pedido para

guarda.trail@gmail.com

Indicando o número do dorsal até dia 11 de Março 2026



Banhos



Os banhos serão no Estádio Municipal da Guarda.

Assim que forem terminando as provas devem dirigir-se aos balneários do Estádio Municipal.



Responsabilidade Ambiental



Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo, proveniente dos géis, entre outros, e devem transportá-lo até à meta e colocá-lo no local para o **sorteio do prémio ambiente**.



Assistência Médica



No caso de os participantes considerarem que necessitam de assistência médica, devem proceder da seguinte forma:

- **Solicitar apoio imediato através do socorro local;**
- **Solicitar assistência aos elementos da organização;**
- **Telefonar para o 112.**



Seguro de Prova



Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o e-mail:

guarda.trail@gmail.com

até 72 horas, após a realização do evento.

A organização do evento não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar seguro.



Contactos



- Contacto telefónico 966 311 926 / 966 282 054

<https://www.montanhismo-guarda.pt/portal/guarda-trail-running>

- <https://www.facebook.com/montanhismo.guarda>

• guarda.trail@gmail.com