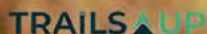


A TUA JORNADA, A TUA AVENTURA!

35k TRAIL | **20k TRAIL SPRINT** | **15k TRAIL MINI** | **14k CAMINHADA**



GUIA DO ATLETA



INTRODUÇÃO

Na sequência das comemorações dos 400 anos do Descobrimento do Tibete pelo Oleirense António de Andrade, efeméride assinalada no ano de 2024, o Município de Oleiros, pelo terceiro ano consecutivo, leva a efeito nos dias 19 e 20 de setembro de 2026 o III Himalaias Trail António de Andrade, com o lema “Deixa-te abraçar”. A iniciativa pretende levar os participantes a percorrer algumas localidades das freguesias de Isna e Oleiros-Amieira, com o objetivo de alcançarem o ponto mais alto do concelho de Oleiros – o Cabeço Rainha, localizado na Serra de Alvelos.

Organização: **Município de Oleiros**

Data: **19 e 20 de setembro de 2026**

O LEGADO DE ANTÓNIO DE ANDRADE

António de Andrade **foi o primeiro europeu a descobrir o Tibete e a escalar os Himalaias** em 1624.

Homenagem ao espírito aventureiro e explorador deste notável jesuíta português, **nascido em Oleiros no ano de 1580**.

Celebramos o seu contributo para a exploração global e o seu legado histórico, inspirando a aventura e a descoberta nos trilhos de Oleiros.

PROVAS

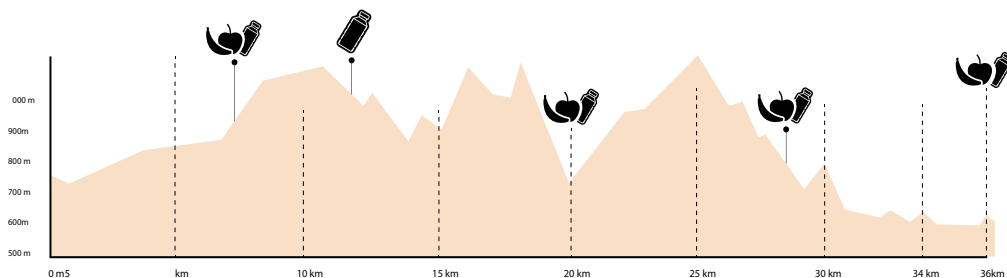
Himalaias Trail Antônio de Andrade (HTAA)

Distância

35 km

Partida

08H00



Abastecimento Sólido e Líquido



Abastecimento Líquido



DOWNLOAD



PROVAS

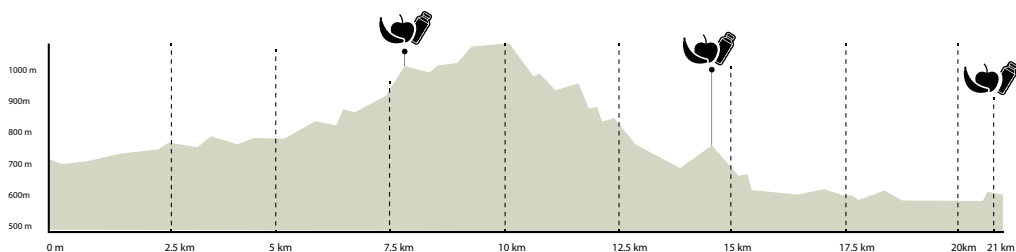
Trail Serra de Alvelos (Trail Sprint)

Distância

20 km

Partida

08H00



Abastecimento Sólido e Líquido



Abastecimento Líquido



DOWNLOAD



PROVAS

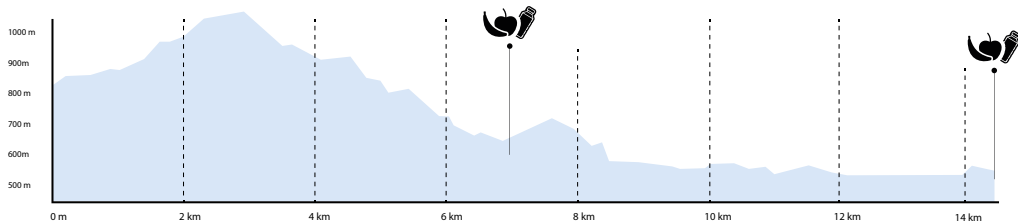
Trail do Pinhal (Trail jovem/Mini)

Distância

15 km

Partida

09H30



Abastecimento Sólido e Líquido



Abastecimento Líquido



DOWNLOAD



PROGRAMA 19 SET

15H – Abertura do secretariado (*encerra às 24H00*) (*Multusos das Devesas Altas*)

19H – Palestra “ **Onde o corpo para e a mente começa**”
por **Inês Vigário** (*Multusos das Devesas Altas*)

Doutora Maria Inês Silva Vigário

Psicóloga Clínica e do Desporto, a exercer em contexto desportivo há 14 anos com atletas e treinadores de formação e alto rendimento, em desportos individuais e coletivos.

Psicóloga do Desporto e Welfare Officer nos Jogos Olímpicos de Verão, Paris 2024, pelo Comité Olímpico de Portugal.

Psicóloga do Desporto responsável pelas equipas A e B de futebol feminino no Sporting Clube de Portugal.



PROGRAMA 20 SET

06H: Abertura do secretariado (*encerra às 8H30*) (*Multiusos das Devesas Altas*)

Cada atleta deve comparecer pelo menos 30 minutos antes da hora marcada para o transporte da modalidade onde se inscreveu!

07H: Transporte para as provas HT35K e HT20K

08H: Transporte para as provas HT15K e CRV

08H: Início das provas HT35K e HT20K

09H30: Início das provas HT15K e CRV

14H: Início do almoço e entrega dos prémios no Multiusos das Devesas Altas

Os autocarros recolhem os atletas na rua entre o edifício da Câmara Municipal e o Multiusos das Devesas Altas.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Transporte: A cargo da organização da prova, com horários específicos (os participantes devem fazer o check in no secretariado, até pelo menos 30 minutos antes do horário de transporte definido para cada prova).

Abastecimentos: Disponíveis em pontos específicos do percurso. Cada participante deve levar os seus próprios recipientes (conforme regulamento da prova).

Equipamento obrigatório: Dorsal, calçado e vestuário adequados, telemóvel, apito, manta de proteção térmica e água. **Material recomendando:** protetor solar, alimento de reserva e recipiente para resíduos (conforme regulamento da prova).

NOTA A prova desenrolar-se-á em zonas que atingem +1000 metros de altitude, onde poderá haver existência de nevoeiro.

Secretariado (Multiusos das Devesas Altas)
<https://maps.app.goo.gl/N9cjbiqxiDknRBLh>



Balneários (Pavilhão Gimnodesportivo)
<https://maps.app.goo.gl/2iKiPjP4xLujP8Mi8>



Almoço (Multiusos das Devesas Altas)
<https://maps.app.goo.gl/N9cjbiqxiDknRBLh>



RESTAURANTES E ALOJAMENTOS

ALOJAMENTOS

Álvaro

"Casa de Álvaro"

966 571 165

"Casa dos Hospitalários"

937 122 416

"Casa das Tílias"

272 674 205

"Floating Álvaro"

967 763 564

"Vale dos Vascos "

963 098 299

"Xisto River View "

932 952 972

Ameixoeira

"Casa da Ladeira"

932 545 722

"Casa das Ruas"

967 161 795

Amieira

"Arco Íris Amieira"

964 493 397

"Vale de Moses"

272 634 006

"Yoga Evolution

Retreats"

272 634 004

"Vale de Avó Urraca"

938 914 655

Estreito

"S. Torcato Moradal"

964 437 401

Oleiros

"Camping Oleiros"

926 860 112

"Casa do Avô João"

914 590 309

"Cantinho do Vale"

966 823 595

"Casa do Dão"

932 952 972

"Casa da Tia Júlia"

924 772 716

"Casa do Zé da Nora"

963 073 066

"Casas do Ribeiro"

965 087 612

"Hotel Sta. Margarida"

272 680 010

"O Carteiro"

272 682 596

"Refúgios do Pinhal"

924 330 620

Madeirã

"Casa Zen do Rio"

967 863 400

"Vilar dos Condes"

968 632 907

"Casa da Avó"

933 254 408

"Olive Meadow Cottage
+ Casa Tristão"

926 068 049

"Retiro da Cava"

939 501 360

Mosteiro

"The Hide"

926 316 972

Vale do Souto

"Casa Flor do Linho"

964 219 028

"Casa Alfredo"

938 469 708

"Cabeço Cavallo"

274 664 631

RESTAURAÇÃO

Ameixoeira

"Os Farinhas"

969 074 258

Estreito

"A Rotunda"

272 654 266

Oleiros

"Churrasqueira "Alverca"

963 812 205

"Churrasqueira "O Caniçal"

272 682 727

"Alto da Vila"

272 073 569

"Calado"

968 203 938

"Callum"

272 680 010

"Casa Peixoto"

272 682 250

"O Carteiro"

272 682 596

"O Ideal"

272 682 350

"O Prontinho"

272 682 338

"O Regional"

272 682 309

"Línguas de Perguntador"

272 688 106

Snack Bar "Calu"

930 479 733

Orvalho

"Pérola do Orvalho"

933 375 943

Roqueiro

"Adega dos Apalaches"

934 028 365

Selada da Cova

"Nascer do Sol"

936 410 591

CONTACTOS ÚTEIS

INFO 962 692 790 **SOS** 910 311 489

Câmara Municipal de Oleiros

272 680 130

Bombeiros Voluntários de Oleiros

272 680 170

Centro de Saúde de Oleiros

272 680 160



Deixa-te abraçar



**"Que consolação haveria entre nós
(...) nunca me vi com tanto alento e
forças como neste tão trabalhoso
caminho."**

Antônio de Andrade, 1624

