



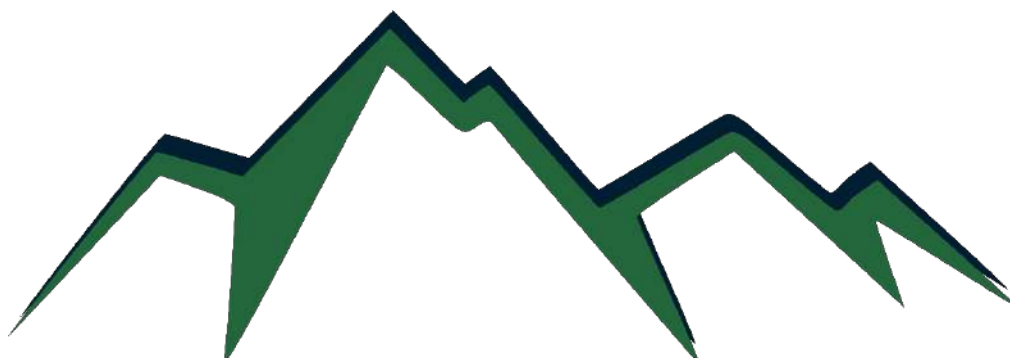
Bem-vindos ao Trail Entre Douro & Tua

A vossa aventura vai levá-los a conhecer um território de paisagens únicas, marcado pelos vales do **Douro e do Tua**, onde a natureza e a cultura se encontram a cada passo. Entre vinhas em socalcos, aldeias típicas e serras que oferecem vistas deslumbrantes, os trilhos percorrem caminhos autênticos que guardam a identidade desta região.

Ao longo do percurso, os atletas terão oportunidade de apreciar os **miradouros naturais sobre os rios**, os cursos de água cristalina e os cenários moldados pela mão do homem, como os tradicionais socalcos vinhateiros. A diversidade da flora e fauna, a geologia característica e o património rural fazem deste trail muito mais do que uma prova desportiva —é uma experiência de ligação profunda ao território **Entre Douro e Tua**.

Preparem-se para trilhos exigentes, que combinam desafio físico com momentos de contemplação. Calçado adequado, atenção ao terreno e espírito de aventura serão os vossos melhores aliados nesta jornada

O Miradouro dos Olhos do Tua é um dos pontos mais marcantes da nossa região, e é também um ponto importante onde vai passar o Trail Longo- 32 km .





Miradouro Olhos do Tua - Castanheiro do Norte

Em forma de barco que parece navegar sobre o vale, o miradouro “ O l h o s d o T u a ” , d e s c u l t a r **Paulo Moura**, é uma obra singular que une arte e paisagem. Construído em aço corten, funde-se na natureza e convida a contemplar a grandiosidade do vale do Tua.

Do alto, o olhar alcança as encostas, as serras e a vastidão da região transmontana, num cenário que impressiona pela sua força e autenticidade.

Um destino único, onde cada visitante embarca numa viagem de emoções e leva consigo memórias inesquecíveis.

—X





Miradouro da Paixão

No coração do santuário de Nossa Senhora da Paixão, em Arnal, ergue-se um miradouro único que convida à contemplação e ao encanto. A sua estrutura em aço corten e madeira, criação do escultor Paulo Moura, assume a forma de um coração estilizado — símbolo de fé, paixão e devoção.

As origens do santuário remontam a 1758, quando já era local de romaria e devoção popular. Hoje, continua a ser um espaço de encontro entre a espiritualidade e a natureza, preservando a tradição e a memória de séculos de fé.

A partir deste ponto privilegiado, abre-se uma das mais belas janelas sobre o Douro: as vinhas desenhadas nos socalcos, as quintas históricas do Vinho do Porto, os povoados ribeirinhos e a imponência do rio a serpentear o vale. Um cenário de cortar a respiração, integrado na Região Demarcada do Alto Douro Vinhateiro — Património Mundial da UNESCO desde 2001, pela sua paisagem única, viva e em constante evolução.

✂ Um lugar onde a fé se encontra com a beleza da natureza e onde cada olhar se transforma numa memória inesquecível.





GUIA DO ATLETA

TRAIL ENTRE DOURO & TUA 2026

Provas

Caminhada | 10km

Percurso não é circular

Partida prevista: Castanheiro do Norte –10h05

Chegada: Parque de Merendas Foz Tua

Distância: 10km aprox.

Posto de Abastecimento:

Ribalonga (Líquidos): ao 5km

Foz Tua (Líquidos/Sólidos): ao 10 km

Grau de dificuldade: **Moderado**

Limite de conclusão da prova: Sem limite de tempo

Desnível: 500 D+ aproximado

*Transporte garantido de Foz Tua para regresso ao Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães

**É obrigatório o uso do dorsal durante a caminhada para poder usufruir do transporte e do ponto de abastecimento*



Clube Desportivo Entre Douro & Tua



Mini Trail | 13km

Percurso não é circular

Partida prevista: Castanheiro do Norte - 10h00

Meta: Carrazeda de Ansiães

Limite de conclusão da prova: sem

limite horário

Desnível: 500 D+



Pontos de abastecimentos/local:

PAC –Linhares (Sólidos/Líquidos) –aprox. a 6.50 km

PAC –Arnal (Sólidos/Líquidos) –aprox.9.60 km

PAC– Carrazeda de Ansiães aprox. 12.30 km

NOTA: As provas do TFE são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.



Trail Curto | 21km

Percurso não é circular

Partida prevista: Castanheiro do Norte - 09h30

Meta: Carrazeda de Ansiães

Limite de conclusão da prova: sem

limite horário

Desnível: 970 D+

**é obrigatório o uso do dorsal durante a caminhada para poder usufruir do transporte e do ponto de abastecimento*



Pontos de abastecimentos/local:

PAC –Linhares (Líquidos) –aprox. a 6.70 km

PAC –Linhares (Sólidos/Líquidos) -aprox. 11 km

PAC- Arnal (Sólidos/Líquidos) –aprox.14.00 km

PAC- Carrazeda de Ansiães –aprox. 17km

NOTA: As provas do TFE são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.



Trail Longo | 32km

Percurso não é circular

Partida prevista: Castanheiro Do Norte - 09h00

Meta: Carrazeda de Ansiães

Limite de conclusão da prova: 6h00

Desnível: Entre 1480 D+ a 1500 D+



Pontos de abastecimentos/local:

PAC 1 –Tua (Sólidos/ Líquidos) –aprox a 11.6 km |

PAC 2 –Linhares (Sólidos/ Líquidos) –aprox a16.3km

PAC 3 –Arnal - Miradouro da Paixão (Sólidos/Líquidos) –aprox a 21.00 km

PAC4 - |24km

PAC5- |26.6 km

NOTA: As provas do TFE são em **regime semiautónomo**, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização ou suprimidos sem aviso prévio. Caso as condições meteorológicas o justifiquem, serão colocadas placas informativas de locais com pontos de água naturais.



Material obrigatório e recomendado

MATERIAL	TRAIL LONGO 32 Km	TRAIL CURTO 21 Km	MINI TRAIL 13 Km	CAMINHADA
TELEMÓVEL OPERACIONAL	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
MANTA SOBREVIVÊNCIA	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
APITO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
RESERVATÓRIO DE ÁGUA	OBRIGATÓRIO mínimo 1 L	OBRIGATÓRIO mínimo 0,5 L	OBRIGATÓRIO mínimo 0,5 L	RECOMENDADO
CORTA VENTO /IMPERMEÁVEL ⁽¹⁾	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
ALIMENTAÇÃO DE RESERVA	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

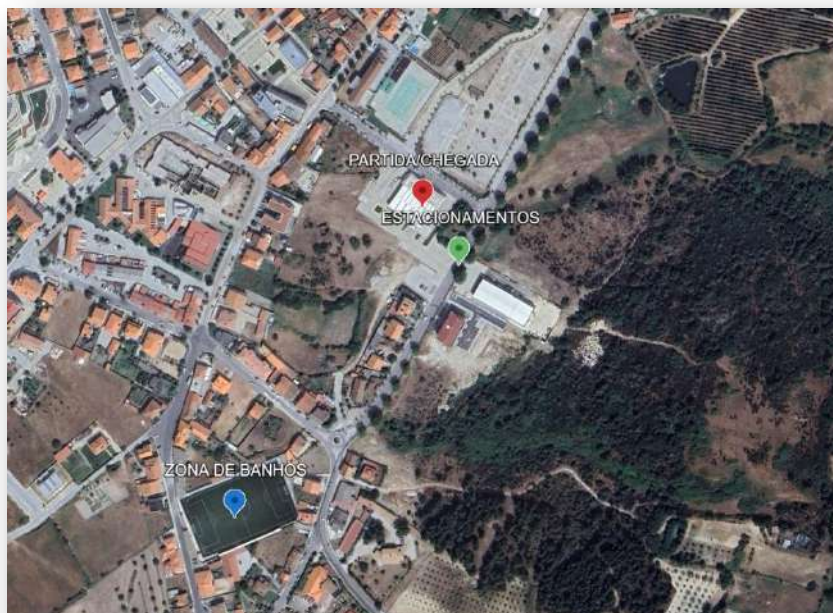
(1) – Será indicado qual o equipamento obrigatório (Corta vento ou Impermeável) até 24 horas antes do início de cada prova.



GUIA DO ATLETA

TRAIL ENTRE DOURO E TUA 2026

Pontos importantes:



Partida de Autocarros / Meta: Centro Empresarial de Carrazeda de Ansiães

Concentração: 8h00

Início: 8h00

Estacionamentos: Zona Envolvente do Centro Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães

Zona de Banhos: Estádio Municipal de Carrazeda de Ansiães



Transporte | Horários

Transporte disponível a todos os participantes inscritos com inscrição válida.

Solicitamos a todos os participantes inscritos, que garantem o seu lugar no autocarro o mais cedo possível, a fim de evitar atrasos e aglomerados. O Autocarro **NÃO ESPERA** por atletas atrasados.

Mini Trail, Trail Curto e Trail Longo

Local: Junto ao Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães

Horário:

- Inicia às 8h00
Os primeiros 2 autocarros são destinados exclusivamente aos atletas do Trail Longo

Caminhada

Local: Junto ao Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães

Horário:

- Inicia às 8h40

Início previsto das provas:

09h00 | Trail Longo –32 km

09h30 | Trail Curto –21 km

10:00 | MiniTrail –13km

10h05| Caminhada –10 km



Secretariado | Centro de Apoio Empresarial de Carrazeda de Ansiães

Solicitamos a todos os atletas, se possível, levantem os dorsais no dia anterior à prova.

Sábado, 12 de Setembro

Horário: 15h00 às 19h00

Local: Carrazeda de Ansiães

GPS: 41°14'26"N 7°18'14"W

Domingo, 13 de Setembro (*dia da prova*)

Horário: 07h00 –08h00

Local: Carrazeda de Ansiães

GPS: 41°14'26"N 7°18'14"W



Equipamento

Dorsal

No secretariado irás receber o teu dorsal.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível. Deve ser usado à frente do atleta e de preferência de modo a ser sempre bem visível.

Aconselhamos que leves o teu número de dorsal para facilitar o levantamento do mesmo.

T-shirt

As t-shirts técnicas estão disponíveis a todos os participantes inscritos em ambas as distâncias.

O respetivo tamanho está sujeito a disponibilidade no momento do levantamento do dorsal, e respetivo kit.

Chip

Deverão fazer o bom uso do dorsal de maneira a não danificar o chip, sendo obrigatório o uso do respetivo dorsal em todo o percurso, desde a partida à chegada.

Sendo obrigatório a colocação do dorsal na parte frontal.

A caminhada não é de carácter competitivo.

Marcação do percurso

Ambos os trajetos estão marcados com fita cor de laranja com logotipo do clube.

Para além das fitas também haverá placas a auxiliar.

Todos os percursos do Trail Entre Douro E Tua são lineares.

Material recomendado

Todos os participantes nas provas devem ter atenção que pela dureza das provas e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado que se façam acompanhar do seguinte material:

- Apito;
- Manta de sobrevivência;
- Corta-vento ou impermeável;
- Telemóvel operacional;
- Reservatório para líquidos.

NOTA:

A organização não disponibiliza copos nem garrafas nos pontos de abastecimentos. Cada participante deve levar o seu recipiente de abastecimento reutilizável que podem ser cheios nos abastecimentos.





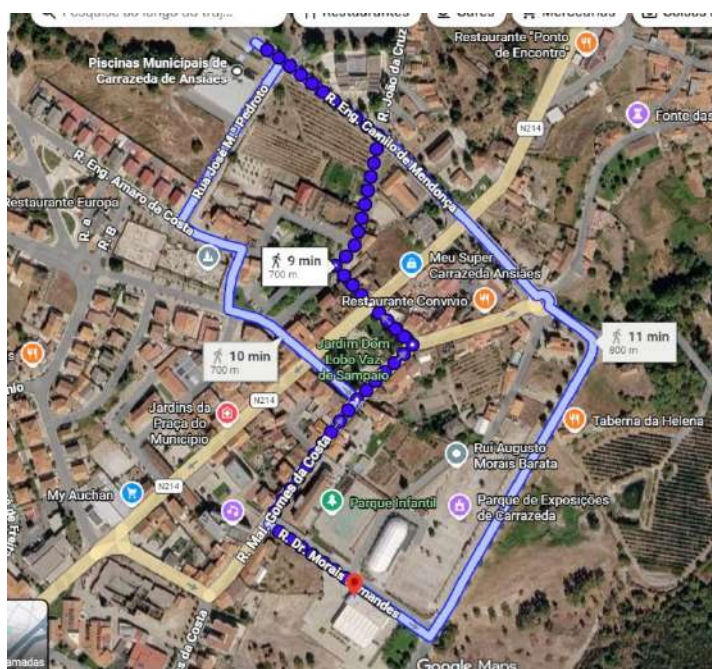
Balneários

Terás à disposição os seguintes balneários:

- Piscinas Municipais de Carrazeda de Ansiães

Localização: R. José M.^ª Pedroto, 5140-073 Carrazeda de Ansiães

Nota: Os banhos nas Piscinas Municipais de Carrazeda e Ansiães poderão ficar condicionados, agradecemos a compreensão de todos.





Preserve a natureza

Pedimos a todos os participantes que respeitem a Natureza

Em cada posto de abastecimento existirá caixotes de lixo para poderes deitar fora o teu lixo, tais como plásticos das barras de energéticas, tubos de gel, cascas de bananas entre outro tipo de lixo.

Boa prova!

