



v



GUIA DO ATLETA

VIII TRAIL BONECA DOURO | 13 DE SETEMBRO DE 2026 | SEBOLIDO - PENAFIEL



O Trail Boneca Douro é organizado pela Associação Para o Desenvolvimento de Sebolido, com a participação direta da sua equipa de trail, a Adsebolido trail, conta com uma ampla experiência organizativa acumulada ao longo destas 7 edições realizadas, bem como na prática da modalidade, em provas de trail, ultra trail e endurance, em provas nacionais e internacionais.

Temos por excelência, às portas do Porto e do Douro, fantásticos trilhos, paisagens, natureza, história, de onde destacamos a Serra da Boneca, vale do Rio Mau, as Fragas da Abitureira, o Miradouro e Baloíço da Boneca!

ÍNDICE

1.1 PROGRAMA / HORÁRIO

1.2 LOCALIZAÇÕES – Secretariado / Partidas / Banhos / Estacionamento

1.3 PERFIL ALTIMÉTRICO

1.4 MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

1.5 CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

1.1 PROGRAMA

12 DE SETEMBRO (SÁBADO)

15:00 às 19:00 - SECRETARIADO

13 DE SETEMBRO (DOMINGO)

06:30 às 09:30 - SECRETARIADO

08:15 - Partida do Ultra Trail Serra da Boneca 46km

09:00 - Partida do Trail Sprint 24km

09:30 - Partida do MiniTrail 12km

09:40 - Partida da Caminhada 10km

12:30 - Cerimónia de entrega de prémios 12km e 24km

15:00 – Cerimónia de entrega de prémios 46km (sujeito a alterações)

1.2 LOCALIZAÇÕES – Secretariado / Partidas / Banhos / Estacionamento

SECRETARIADO

Museu Engenho de Sebolido – Av.ª da Igreja

<https://maps.app.goo.gl/A3EkN3U5eGF4AzGJ8>

PARTIDAS / CHEGADAS / ENTREGA DE PRÉMIOS

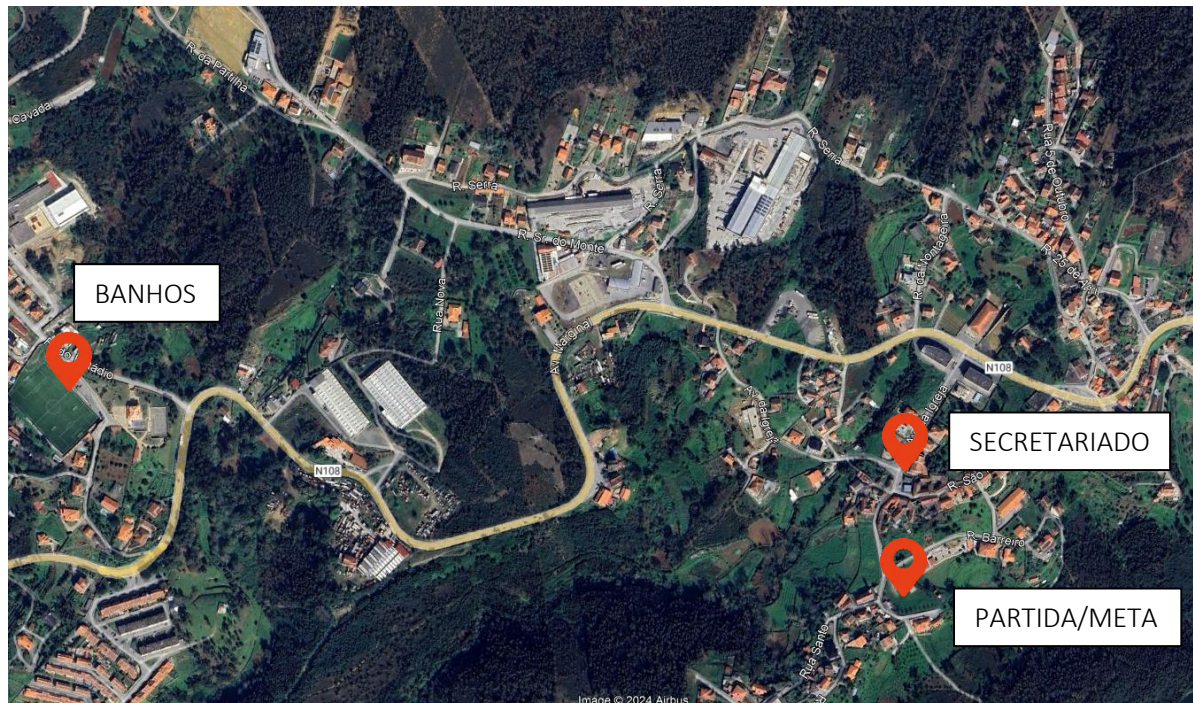
Recinto junto á Igreja Matriz de Sebolido – Rua de S. Paulo

<https://maps.app.goo.gl/ExAWbo4ypwWboU596>

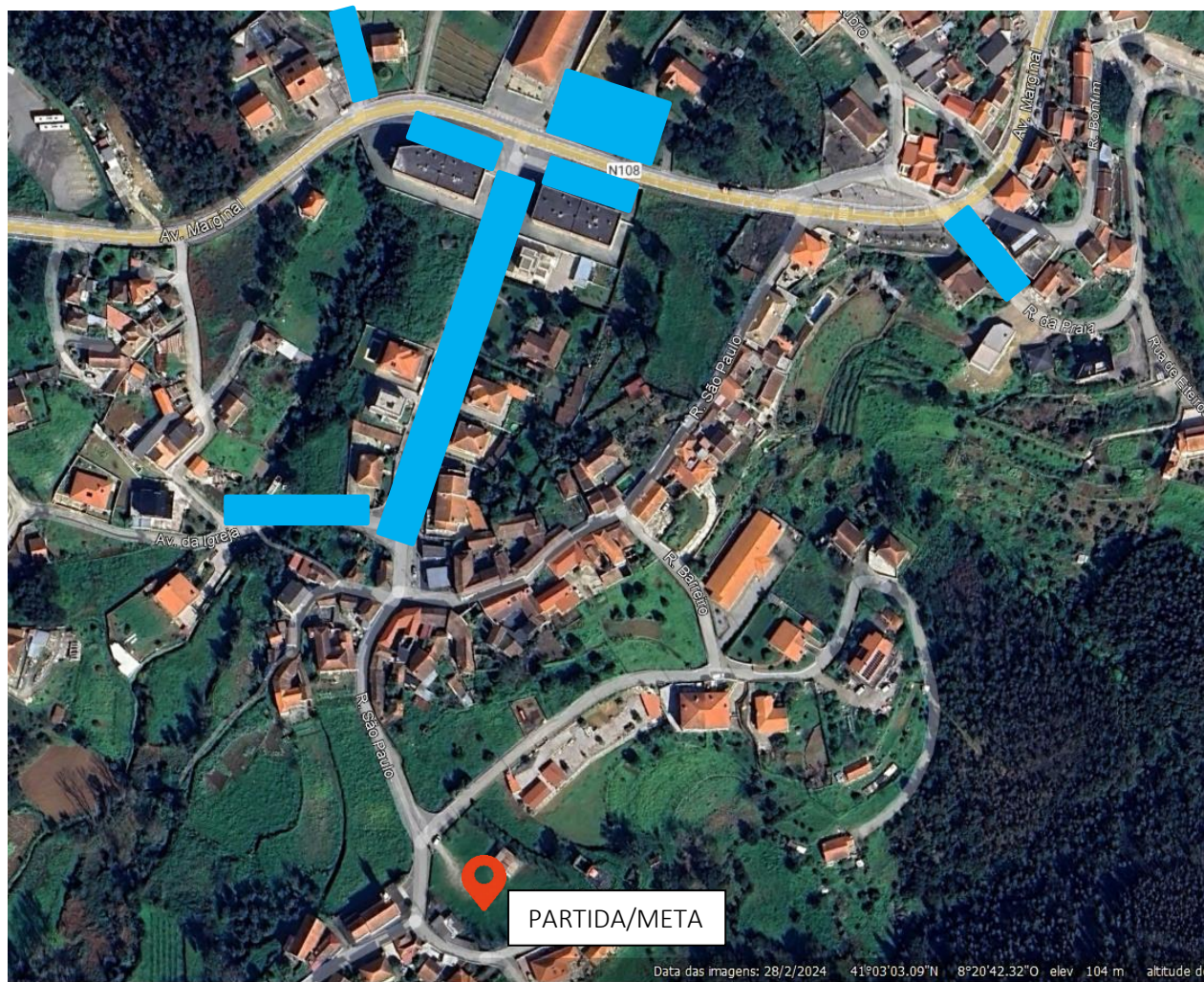
BANHOS

Campo de Jogos do Rio Mau – Rua do Estádio (Rio Mau)

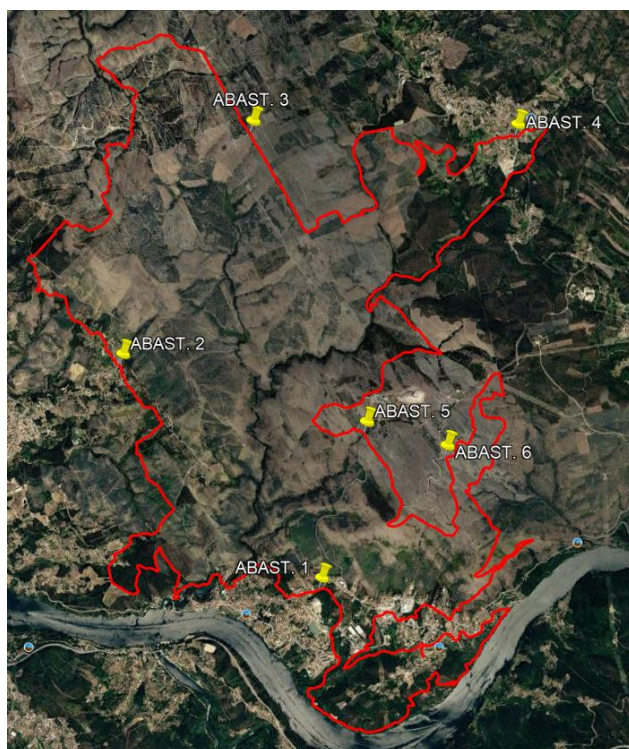
<https://maps.app.goo.gl/h6Ea6YGZod9D6aGeA>



ESTACIONAMENTO



1.3 PERFIL ALTIMÉTRICO / ABASTECIMENTOS



1. Cavada – Rio Mau (6,5km):
<https://maps.app.goo.gl/MGzAhFykXckXtHNT8>
41°03'15.90"N / 8°21'28.40"W
2. Vilarinho (13,0km):
<https://maps.app.goo.gl/tL25zYaX4SvBhE8z6>
41°04'23.64"N / 8°22'58.36"W
3. Líquidos (20,0km):
<https://maps.app.goo.gl/wPtVM3ByygQ6AVbL8>
41°05'39.7"N 8°22'09.0"W
4. Aldeia de Cabroelo (25,7km):
<https://maps.app.goo.gl/iwkKGGGbftvApfzw9>
41°05'42.18"N / 8°20'17.34"W
5. Líquidos (31,8km):
<https://maps.app.goo.gl/yKQsEr4LFXvEXAfb7>
41°04'07.39"N / 8°21'15.50"W
6. Parque Eólico da Boneca (35,0km):
<https://maps.app.goo.gl/MUZoY1ev3oz6u1jS9>
41°04'00.92"N / 8°20'38.79"W



1. Cavada – Rio Mau (6,5km):
<https://maps.app.goo.gl/MGzAhFyXckXtHNT8>
 41°03'15.90"N / 8°21'28.40"O
5. Líquidos (9,8km):
<https://maps.app.goo.gl/MUZoY1ev3oz6u1jS9>
 41°04'00.92"N / 8°20'38.79"O
6. Parque Eólico da Boneca (12,5km):
<https://maps.app.goo.gl/MUZoY1ev3oz6u1jS9>
 41°04'00.92"N / 8°20'38.79"O



1. Cavada - Rio Mau (6,5km):
<https://maps.app.goo.gl/MGzAhFykXckXtHNT8>
 41°03'15.90"N / 8°21'28.40"W



1.4 MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO

Material obrigatório para todos os eventos:

- Reservatório de água e reserva alimentar entre abastecimentos;
- Telemóvel operacional (c/ bateria suficiente);
- Manta térmica;
- Apito.

Material recomendado ou altamente recomendado dependendo das condições climáticas para todos os eventos:

- Casaco corta vento ou impermeável;
- Boné ou proteção para a cabeça.

Independentemente das condições climáticas os atletas devem considerar este material como o seu kit de sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre o atleta em terrenos mais montanhosos e de difícil acesso

1.5 CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

112 – Emergência Médica Nacional
255 613 393 - B.V. Entre-os-Rios (Urgência)

Organização:

912 115 841 – Roberto Freitas
912 050 318 – Fábio Correia
915 423 012 – Manuel Lopes

