

# Já treinaste hoje?



Caro Participante,

Aproxima-se o dia da 12ª edição do Trail Santa Iria!

Um grande obrigado pela confiança e pela sua presença no nosso evento.

**Pedimos o cuidado de uma leitura atenta do conteúdo deste email.**

**De acordo com as previsões do tempo para a manhã de domingo e em consonância com as autoridades envolvidas, não havendo constrangimentos e Estados de Alerta Especial (EAE) para este período, salvo alguma alteração de última hora, decidimos manter a realização da 12ª edição do Trail Santa Iria.**

**As previsões de agravamento que se apontam para a próxima semana, de acordo com o IPMA, têm o seu início ao final da tarde, estando o alerta amarelo fixado a partir das 21h00 de domingo.**

**Contamos que na manhã do evento estejam condições favoráveis à realização de um trail, contudo deixamos alguns alertas e pedimos a colaboração de todos:**

- O piso, em determinadas zonas, está bastante enlameado e escorregadio. Pedimos especial cuidado.**
- Especial cuidado também com o tipo de piso, principalmente as pedras soltas e piso escorregadio.**
- Foram efetuados alguns ajustes nos percursos, principalmente no Trail Longo, onde eliminamos alguns trajetos que incluíam linhas de água.**

Estarão presentes em Branzelo, cerca de 800 participantes na 12ª edição do Trail Santa Iria, a 1 fevereiro 2026.

**De uma forma prática, deixamos aqui algumas indicações importantes:**

## **1.Confirmação de inscrições**

- confirme por favor a sua inscrição no seguinte link: [Stopandgo](#)

Verifique o dorsal, nome da equipa e escalão. Algum erro que detete, entre em contacto com a organização – [branzeloativo@gmail.com](mailto:branzeloativo@gmail.com)

## **2.Dorsais e kit's de participante:**

O secretariado da prova, localizado na EB1 de Branzelo, estará aberto no sábado 31 de janeiro, das 14h00 às 20h00, no domingo 1 de fevereiro a partir das 07h30, encerrando às 09h30.

Pedimos encarecidamente que faça o levantamento do dorsal no sábado, de forma a evitar grandes congestionamentos no domingo.

Agradecemos que, caso pertença a uma equipa, proceda ao levantamento dos dorsais de todos os elementos. Para isso, solicite antecipadamente à organização (por email) e faça-se acompanhar de uma lista dos inscritos, de preferência com N° de dorsal (que será enviado por SMS em tempo útil), Nome e Data de Nascimento.

### **3.Estacionamento e logística**

O estacionamento ao redor da zona de meta é escasso e será condicionado. Siga as indicações presentes neste documento e dadas pelos militares da GNR e polícia municipal presentes.

É expressamente proibido o estacionamento da EN 108, haverá policiamento.

Estacionamento sugerido: Na Av. Santa Bárbara (em direção a Srª do Salto, Recarei), há o pedido autorizado de estacionamento na ciclovia.

Alternativa: a partir das 7h30, haverá um sistema de transporte 'vai e vem', entre a zona de banhos e a zona de meta. A zona dos banhos situa-se na Escola Básica e Secundária À Beira Douro, logo à saída da A41 (<https://goo.gl/maps/PhuooY3Twr42>). Poderá assim estacionar no local da zona de banhos, haverá transporte assegurado até às 13h30 pelos autocarros do Município de Gondomar e carrinhas da União de Freguesias Melres Medas.

### **4.Banhos**

Os banhos estarão disponíveis, a partir das 10h30, nas instalações da Escola Básica e Secundária À Beira Douro, logo à saída da A41 (<https://goo.gl/maps/PhuooY3Twr42>). Dista cerca de 5km da zona de meta. Está disponível transporte para banhos.

Este é o caminho a seguir entre a zona de banhos e a zona de meta: <https://goo.gl/maps/LuUgi54ZRmE2>

### **5.Horários:**

Sábado 31 jan. 2026 – secretariado aberto entre as 14h00 e as 20h00

O secretariado funciona na EB1 Branzelo: <https://goo.gl/maps/ZaYvdXB4oXr>

Domingo 1 fev. 2026

07h30 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante (EB1 Branzelo)

08h30 – Abertura Controlo zero

09h00 – Partida Trail Longo 23km

09h45 – Partida Trail Curto 13km

10h15 – Início da caminhada 10km

10h45 – Chegada prevista dos primeiros atletas

12h30 – Hora prevista para cerimónia de podium

13h30m – encerramento do XI TSI

O horário das partidas pode ser ajustado em 15min, mediante decisão da organização.

## **6. Atribuição de troféus**

Segundo regulamento, serão atribuídos troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual, em todas as provas, masculinos e femininos, bem como aos 3 primeiros classificados equipas (pontuam os três primeiros atletas de cada equipa).

Haverá também troféu para o primeiro classificado de cada categoria e medalhas para segundo e terceiro, constante no regulamento.

## **7. Abastecimento final**

Estará disponível na zona de meta um abastecimento final aberto a todos os participantes. **Ao passar a meta, será distribuído a todos os finishers uma senha (Caldo verde + bifana + bebida).**

Junto à zona do abastecimento final (roulotte) haverá venda de senhas extra, café e outras bebidas.

## **8. Percursos**

Os tracks gps do percurso, altimetrias e outras informações, estão disponíveis no website do evento [www.trailsantairia.pt](http://www.trailsantairia.pt)

Atenção: as marcações no terreno (fitas, setas e indicações) prevalecem sobre o ficheiro GPS disponibilizado (foram efetuadas alterações ao percurso original).

O controlo de tempos será da responsabilidade da empresa Stop&Go, que irá recorrer a um sistema com utilização de um 'chip' colocado no dorsal. Haverá controlos surpresa manuais/visuais.

Devem respeitar os controlos de passagem e manter o dorsal sempre visível até à meta. Serão feitos controlos fixos de passagem, e alguns controlos surpresa.

É da responsabilidade dos atletas a correta fixação/manutenção do dorsal/chip.

O percurso está sinalizado com fita balizadora com os logotipos Azul 'Melres Medas' e vermelho 'ABA', só deverão seguir estas fitas.

As placas de mudança de direção são de cor vermelha (setas vermelhas).

As placas de avisos e informações obedecem às seguintes cores:

- Azul – caminhada 10km
- Verde – trail curto 13km
- Vermelho – trail longo 23km

No caso de se perderem, devem voltar atrás até encontrar a última fita e depois verificar melhor as marcações.

Alertamos para o facto de as fitas poderem enrolar nas árvores ou vegetação, ou mesmo estarem caídas no chão, e por isso estarem menos visíveis...

As principais SEPARAÇÕES DE PERCURSOS estão situadas nos seguintes km's:

- Km8 – Junto à Zona de Abastecimento – Trail Curto e caminhada para a direita, Trail Longo para a esquerda
- Km21 (Longo) Km11 (Curto) – Trail Curto e Longo para a esquerda e Caminhada para a direita

Zonas de abastecimento

- ZA1 – ao km8 do Trail Curto e Longo, ao km6 da caminhada
- ZA2 – ao km18 do Trail Longo

Está definido um tempo limite de passagem (trail longo) para as 13:30 (ZA2) ao km 18. O atleta que passar nesse km depois desta hora, será encaminhado para a zona de meta.

Solicitamos a entreaajuda entre todos, nomeadamente em caso de acidentes e ocorrências indesejadas.

A prevenção ao evento será assegurada pelos Bombeiros Voluntários de Melres, em colaboração com a organização. Andarão pelo percurso meios TT devidamente identificados.

### **9.Alguns conselhos úteis**

Antes

- Verifica Telemóvel carregado e protegido
- Usa Roupa técnica (sem algodão)
- Usa Impermeável leve
- Usa Ténis com boa tração

Durante

- Aquece bem antes de partir
- Mantém ritmo controlado, passos curtos
- Atenção ao terreno (lama, piso escorregadio)
- Evita travagens bruscas
- Vigia sinais de frio/hipotermia/tremores
- Hidrata e come regularmente

Depois

- Alonga e caminha para recuperar
- Troca roupa molhada
- Come e bebe algo quente (caldo verde)

### **10.Seguro**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidentes pessoais e de Responsabilidade civil) conforme o Decreto-Lei no 10/2009 de 12 de outubro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro.

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

Apesar da existência do seguro de prova, e das suas coberturas, a organização aconselha todos os participantes neste tipo de atividades a contratarem um seguro individual de acidentes pessoais.

O acionamento do seguro terá de ser efetuado pelo atleta diretamente na seguradora e/ou mediador da mesma. Bastando fornecer o número da apólice e o número do cartão de cidadão.

**Pode contar com o nosso total empenho e determinação, para podermos corresponder às expetativas criadas!**

**Uma última recomendação: "Leave your signs not your things!"**

**Esperamos poder proporcionar-lhe um dia em cheio!**

**Pela organização,**

**Altino Rocha**

**Associação Branzelo Ativo (ABA)**

**Trail Santa Iria**